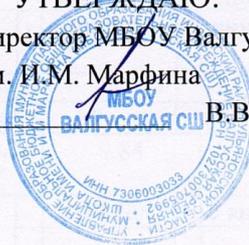


СОГЛАСОВАНО:

Главный специалист-эксперт
ТО Управления Роспотребнадзора по
Ульяновской области в
Карсунском районе
/ Шишкарёв А.Ю./

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ Валгусская СШ
им. И.М. Марфина
В.В.Коротин



Примерное 10- дневное меню
школьного лагеря «Солнышко»
на базе МБОУ Валгусская СШ имени И.М. Марфина
на июнь 2025 года.
(12-18 лет)

Начальник лагеря  Н.И.Колотилина

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
2.06 1 день						
ЗАВТРАК						
168	Каша манная с с/м	200/10	8,9	14,6	38,8	322,03
8	Бутерброд с сыром	40/20	6,29	8,40	16,96	168,66
379	Кофейный напиток	200	5,5	3,20	24,66	141,28
368	Яблоко	100	0,4	0,4	10	44
ОБЕД						
24	Салат из свеж.капусты и огурцов на раст. масле	100	1,28	5,06	3,76	51,61
187	Щи из свежей капусты на м/б	250	2,50	13,00	11,25	110,12
120	Курица отварная	100	22,06	25,26	0,48	314
309	Макароны отварные со с/м	180	6,84	4,11	43,74	228,38
31	Чай с лимоном	200	0,24	0,06	15,22	58,58
	Хлеб пшеничный	70	3,80	0,40	24,25	117,5
78	Нектарин	100	1,10	0,30	8,90	44
3.06 2 день						
ЗАВТРАК						
239	Творожная запеканка со сметанным соусом	200	17,96	11,43	19,64	309,7
943	Чай с сахаром	200	0,20	0	14,0	57,54
1	Бутерброд с маслом	40/10	2,03	8,6	0,44	114,66
394	Банан	100	1,50	0,50	21	94,50
ОБЕД						
14	Салат из помидоров на раст. масле	100	1,13	6,19	4,72	79,1
102	Суп гороховый на м/б	250	6,0	3,84	24,81	161,5
489	Рагу из курицы по домашнему с овощами	250	15,73	14,66	28,92	236,5
648	Кисель	200	0,03	0,02	18,62	73,23
	Хлеб пшеничный	70	3,80	0,40	24,25	117,5

399	Мандарин	100	0,80	0,20	7,50	35,00
4.06 3 день						
ЗАВТРАК						
4	Каша геркулес. с с/м	200	8,16	9,84	47,8	264
15	Сыр порционно	20	4,64	5,90	0	72,8
943	Чай с сахаром	200	0,20	0	14	58
12	Батон	40	3	0,7	17,2	87
	Апельсин	100	0,8	0,3	7,5	35
ОБЕД						
45	Салат винегрет на раст. масле	100	1,58	5,17	8,61	87,80
170	Борщ на мяс. бульоне	250	1,46	3,93	10,19	82,00
436	Жаркое по- домашнему с курицей	250	9,78	14,1	19,88	363,04
	Сок	200	0	0	11	93,2
	Хлеб пшеничный	70	3,80	0,40	24,25	117,5
	Банан	100	1,50	0,50	21	94,5
5.06 4 день						
ЗАВТРАК						
93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	3,7	28,32	167,05
943	Чай с сахаром	200	0,20	0	14	57,54
15	Сыр порционно	20	4,64	5,90	0	72,8
12	Батон	40	3	0,7	17,2	83,6
394	Банан	100	1,50	0,50	21	94,50
ОБЕД						
43	Салат из свеж.капусты и моркови на раст. масле	100	1,99	9,12	12,78	141,18
101	Суп вермишелевый на кур.бульоне	250	2,77	10,16	11,44	146,99
608	Котлета из говядины	100	16,02	15,75	12,87	257,4
309	Макароны отварные на с/м	180	6,84	4,11	43,74	228,37
648	Кисель	200	0,03	0,02	18,62	73,23
	Хлеб пшеничный	70	3,80	0,40	24,25	117,5
368	Яблоко	100	0,4	0,4	10,3	44
6.06 5 день						

ЗАВТРАК						
168	Каша молочная рисовая с с/м	200	7,62	12,87	30,12	227,5
943	Чай с сахаром	200	0,20	0	14	57,54
15	Сыр порционно	20	4,64	5,90	0	72,8
12	Батон	40	3	0,7	17,2	83,6
ОБЕД						
43	Салат из свеж.капусты и моркови на раст. масле	100	1,99	9,12	12,78	141,18
187	Щи из свежей капусты на м/б	250	2,50	13,00	11,25	110,12
288	Курица порционная, запеченная	100	13,89	12,37	1,38	168,97
237	Гречка отварная на с/м.	150	7,58	7,25	37,28	223,44
859	Компот из свежих фруктов	200	0,06	0,02	20,73	78,2
	Хлеб пшеничный	70	3,80	0,40	24,25	117,5
394	Банан	100	1,50	0,50	21	94,50
07.06 6 день						
ЗАВТРАК						
173	Каша молочная гречневая с с/м	200	3,49	5,21	12,5	230
1	Бутерброд с маслом	40/10	2,03	8,6	0,44	114,1
379	Кофейный напиток	200	5,00	3,20	24,66	141,28
338	Груша	100	1,2	0,40	14,4	68,3
ОБЕД						
15	Салат из огурцов и помид. на раст. масле	100	0,60	3,14	2,90	48,16
82	Суп вермишелевый на кур.бульоне	250	6,30	5,20	23,87	149,93
229	Рыба тушеная с овощами	100	19,2	8	6,9	176,4
312	Картофельное пюре на с/м	180	3,90	11,10	26,42	166,51
859	Компот из свежих фруктов	200	0,06	0,02	20,73	78,2
	Хлеб пшеничный	70	3,80	0,40	24,25	117,5
399	Мандарин	100	0,80	0,20	7,50	35,00
09.06 7 день						
ЗАВТРАК						
204	Отварные	230	13,16	8,50	86,8	375,69

	макароны с сыром					
12	Батон	40	2,3	0,90	15,5	87,0
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	57,54
15	Сыр порционно	20	4,64	5,90	0	72,8
ОБЕД						
24	Салат из огурцов и капусты на раст. масле	60	0,77	3,04	2,26	31,9
187	Щи из свежей капусты на м/б	200	2,0	5,2	9,0	88,1
288	Курица порционная, запеченная	100	13,89	12,37	1,38	168,97
237	Гречка отварная на с/м.	150	7,58	7,25	37,28	223,44
859	Компот из свежих фруктов	200	0,06	0,02	20,73	78,2
	Хлеб пшеничный	70	3,80	0,40	24,25	117,5
394	Банан	100	1,50	0,50	21	94,50
10.06 8 день ЗАВТРАК						
175	Каша молочная «Дружба» с с/м	200	8,87	12,25	46,26	333,75
16	Сыр порционно	20	4,64	5,90	0	72,8
12	Батон	40	3	0,7	17,2	83,6
943	Чай с сахаром	200	0,20	0	14	58
368	Яблоко	100	0,4	0,4	10,3	44
ОБЕД						
45	Салат винегрет на раст. масле	100	1,58	5,17	8,61	87,80
102	Суп гороховый на кур/б	250	2,77	10,16	11,44	146,99
143	Овощное рагу	180	2,63	2,80	15,04	117,10
286	Тефтели	100	12,51	18,9	6,05	255,10
2	Чай с лимоном	200	0,24	0,06	15,22	58
	Хлеб пшеничный	70	3,80	0,40	24,25	117,5
	Апельсин	100	0,9	0,20	8,10	37,80
11.05 9 день ЗАВТРАК						
239	Творожная запеканка со сметанным соусом	200	17,96	11,43	19,64	309,7
1	Бутерброд с маслом	40/10	2,03	8,6	0,44	114,1
379	Кофейный напиток	200	5,0	3,20	24,66	141,28
	Банан	100	1,50	0,50	21	94,50

ОБЕД						
15	Салат из св. помидоров и огурцов на раст. масле	100	0,60	3,14	2,90	48,16
82	Суп вермишелевый на кур/б	250	6,30	5,20	23,87	149,93
591	Гуляш из гов.	100	27,4	26,8	5,6	374
694	Картофельное пюре	180	3,90	11,10	26,42	174,02
399	Сок	200	0,2	0,26	22,20	86,4
	Хлеб пшеничный	70	3,80	0,40	24,25	117,5
368	Яблоко	100	0,4	0,4	10,3	44
13. 06 10 день						
ЗАВТРАК						
168	Каша манная с с/м	200	8,9	14,6	38,8	322,03
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	57,54
8	Бутерброд с сыром	40/20	6,29	8,40	16,96	168,66
338	Груша	100	1,2	0,40	14,4	68,3
ОБЕД						
43	Салат из св. капусты и моркови на раст. масле	100	2,00	4,50	9,17	85,00
170	Борщ на мяс. бульоне	250	1,46	3,93	10,19	82,00
120	Курица отварная	100	22,06	25,26	0,48	314
237	Гречка отварная на с/м	180	9,09	8,70	44,73	268,12
	Сок	200	0	0	11	93,2
	Хлеб пшеничный	70	3,80	0,40	24,25	117,5
	Яблоко	100	0,4	0,4	10,3	44