



Утверждено:
Директор МБОУ «СОШ с УИОП» г.Грайворона

/М.В.Сорокина/

Согласовано:
Начальник школьного летнего оздоровительного лагеря
с дневным пребыванием

/А.Н.Пищенко/

Перспективное меню
в школьном летнем оздоровительном лагере с дневным пребыванием и ЛТО
МБОУ «СОШ с УИОП» г.Грайворона
(десятидневное меню)

2019 год

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	
				Б		Ж		У			
				7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет
	День № 1 - завтрак										
180	Пельмени ленивые с овощами	200/8	200/8	20,0	20,0	14,8	14,8	27,4	27,4	323,0	323,0
1	Бутерброд с маслом	80	95	8,4	9,7	8,6	9,9	26,4	26,4	221	256
71	Огурец свежий	80	80	0,56	0,56	0,08	0,08	1,52	1,52	9,6	9,6
694	Какао на молоке сгущенном	200	200	3,5	3,5	3,4	3,4	22,3	22,3	135	135
	Яблоко	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44,0	44,0
	Итого:			32,86	34,16	27,28	28,58	87,42	87,42	732,6	767,6
	День № 1 - обед										
138	Суп картофельный с гречкой	200	250	2,16	2,7	2,08	2,58	15,44	19,3	90,4	113,3
297	Каша рисовая рассыпчатая	150/5	180/7	3,45	4,14	4,43	5,31	32,03	38,43	184,5	221,4
487	Куры отварные (бедро)	100	120	23,67	28,4	20,0	24,0	0,33	0,4	275	330
593	Соус томатный	40	50	0,4	0,5	1,8	2,2	2,4	3,0	27	34
46	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	80	100	3,0	3,7	7,3	9,1	3,5	4,4	91	114
	Хлеб пшеничный	60	60	5,40	5,40	0,90	0,90	40,05	40,05	169,80	169,80
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	1,40	1,40	0,30	0,30	16,5	16,5	70,6	70,6
	Сок фруктовый	200	200	2,5	2,5	1,8	1,8	20,3	20,3	103	103
	Виноград	100	100	0,6	0,6	0,6	0,6	15,4	15,4	69	69
	Итого:			42,58	49,34	39,21	46,79	145,95	157,78	1080,3	1225,1
	День № 1 – дотация для детей в ЛТО										
	Мандарин	100	100	0,2	0,2	0,8	0,8	7,5	7,5	38,0	38,0
	День № 1 - полдник										
	Плюшка «Московская»	110	110	3,5	3,5	5,9	5,9	26,7	26,7	174	174
	Йогурт	200	200	5,6	5,6	5	5	8	8	100	100
	Персики	100	100	0,9	0,9	0,1	0,1	9,5	9,5	43,0	43,0

	Итого:			10	10	11	11	44,2	44,2	317	317
	ИТОГО:			85,64	93,7	78,29	87,17	285,07	296,9	2167,9	23470,7

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	
				Б		Ж		У			
		7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет
	День № 2 - завтрак										
340	Омлет натуральный	200/5	200/5	17,5	17,5	24,3	24,3	2,9	2,9	310,0	310,0
15	Сыр (порциями)	30	30	6,96	6,96	8,85	8,85	0	0	108	108
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	1,40	1,40	0,30	0,30	16,5	16,5	70,6	70,6
71	Помидор свежий	80	80	0,88	0,88	0,16	0,16	3,04	3,04	17,6	17,6
692	Кофейный напиток на молоке	200	200	3,0	3,0	3,1	3,1	17,9	17,9	109	109
	Апельсин	100	100	0,2	0,2	0,9	0,9	8,1	8,1	43	43
	Итого:			29,94	29,94	37,61	37,61	48,44	48,44	658,2	658,2
	День № 2 - обед										
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/28	250/35	7,35	9,18	5,52	6,88	12,52	15,65	139,71	174,64
203	Картофель отварной с маслом	150/5	180/5	2,93	3,52	3,13	3,76	20,80	24,97	125,87	151,04
388	Биточки рыбные	100	120	14,9	17,9	11,4	13,6	12,9	15,5	215	258
600	Соус сметанный	40	50	0,5	0,7	1,8	2,2	2,2	2,7	27	34
16	Салат из свежих огурцов	80	100	0,7	0,8	3,6	4,5	2,4	3,0	44	55
	Хлеб пшеничный	60	60	5,40	5,40	0,90	0,90	40,05	40,05	169,80	169,80
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	1,40	1,40	0,30	0,30	16,5	16,5	70,6	70,6
631	Компот из свежих плодов	200	200	0,2	0,2	0,1	0,1	25,4	25,4	99	99
	Мороженое	1шт.	1шт.	3,9	3,9	14,0	14,0	20,9	20,9	225	225
	Итого:			37,28	43	40,75	46,24	153,67	164,67	1115,98	1237,08
	День № 2 - дотация для детей в ЛТО										
	Конфеты шоколадные	50	50	2	2	19,6	19,6	27	27	253	253
	День № 2 - полдник										

	Кекс столичный	80	80	4,87	4,87	14,76	14,76	45,03	45,03	212,8	212,8
685	Чай с молоком и сахаром	200	200	1,5	1,5	1,6	1,6	15,8	15,8	81	81
	Мандарин	100	100	0,2	0,2	0,8	0,8	7,5	7,5	38,0	38,0
	Итого:			6,57	6,57	17,16	17,16	68,33	68,33	331,8	331,8
	ИТОГО:			75,79	81,51	115,12	120,61	297,44	308,44	2358,98	2480,08

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	
				Б		Ж		У			
		7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет
	День № 3 - завтрак										
349	Пудинг творожный со сметаной	200/45	200/45	25,7	25,7	13,7	13,7	66,7	66,7	488,0	488,0
693	Какао с молоком	200	200	3,6	3,6	3,6	3,6	22,8	22,8	135	135
	Груша	100	100	0,4	0,4	0,3	0,3	10,3	10,3	46	46
	Итого:			29,7	29,7	17,6	17,6	99,8	99,8	669	669
	День № 3 - обед										
110	Борщ с капустой и картофелем (со сметаной)	200/10	250/10	1,52	1,9	4,4	5,5	9,6	12,0	84	105
297	Каша перловая рассыпчатая	150/5	180/7	4,2	5,85	4,43	6,12	26,93	37,17	167,25	230,4
437	Гуляш	100/50	100/50	26,9	26,9	24,9	24,9	3,7	3,7	346,7	346,7
19	Салат из свежих помидоров	80	100	0,7	0,9	3,2	4,0	3,5	4,4	47	58
	Хлеб пшеничный	60	60	5,40	5,40	0,90	0,90	40,05	40,05	169,80	169,80
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	1,40	1,40	0,30	0,30	16,5	16,5	70,6	70,6
636	Компот из апельсинов	200	200	0,5	0,5	0,1	0,1	31,3	31,3	124	124
	Клубника	100	100	0,6	0,6	0,4	0,4	7,0	7,0	30,0	30,0
	Итого:			41,22	43,45	38,63	42,22	138,58	152,12	1039,35	1134,5
	День № 3 - дотация для детей в ЛТО										
	Киви	100	100	1	1	0,6	0,6	10,3	10,3	48	48
	День № 3 - полдник										
	Пирожок с повидлом	65	65	4,26	4,26	3,5	3,5	33,8	33,8	175	175
	Ряженка	200	200	6	6	12	12	8,2	8,2	158	158

	Яблоко	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44,0	44,0
	Итого:			10,66	10,66	15,9	15,9	51,8	51,8	377	377
	ИТОГО:			82,58	84,81	72,73	76,32	300,48	314,02	2133,35	2228,5

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	
				Б		Ж		У			
		7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет
	День № 4 - завтрак										
297	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	180/7	7,1	8,55	5,7	6,93	28,6	34,38	198	237,6
413	Сосиска отварная	85/4	100/5	8,4	9,9	17,6	20,8	0,7	0,8	195	230
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	1,40	1,40	0,30	0,30	16,5	16,5	70,6	70,6
71	Огурец свежий	80	80	0,56	0,56	0,08	0,08	1,52	1,52	9,6	9,6
686	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	200/15/7	0,2	0,2	0,1	0,1	13,9	13,9	55	55
	Печенье	50	50	3,0	3,0	4,7	4,7	9,4	9,4	135,4	135,4
	Итого:			20,66	23,61	28,48	32,91	70,62	76,5	663,6	738,2
	День № 4 - обед										
139	Суп картофельный с фасолью	200	250	5,36	6,75	3,36	4,17	15,6	19,5	115,2	143,3
332	Макаронные изделия отварные	150/5	180/7	5,48	6,57	4,2	5,04	33,3	40,05	196,5	235,8
163	Котлета «Здоровье»	100	120	15,0	18,0	12,3	14,8	7,0	8,4	200	240
40	Салат витаминный	80	100	1,2	1,5	3,6	4,6	8,6	10,8	71	89
	Хлеб пшеничный	60	60	5,40	5,40	0,90	0,90	40,05	40,05	169,80	169,80
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	1,40	1,40	0,30	0,30	16,5	16,5	70,6	70,6
	Сок фруктовый	200	200	2,5	2,5	1,8	1,8	20,3	20,3	103	103
	Банан	100	100	1,5	1,5	0,5	0,5	21	21	95	95
	Итого:			37,84	43,62	26,96	32,11	162,35	176,6	1021,1	1146,5
	День № 4 - дотация для детей в ЛТО										
	Кольцо песочное	90	90	4,26	4,26	3,5	3,5	33,8	33,8	175	175

	День № 4 - полдник										
	Сочник с творогом	100	100	9,98	9,98	10,26	10,26	7,88	7,88	236,87	236,87
644	Молоко кипяченое	200	200	5,8	5,8	6,5	6,5	9,0	9,0	116	116
	Клубника	100	100	0,6	0,6	0,4	0,4	7,0	7,0	30,0	30,0
	Итого:			16,38	16,38	17,16	17,16	23,88	23,88	382,87	382,87
	ИТОГО:			79,14	87,87	76,1	85,68	290,65	310,78	2242,57	2442,57

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	
				Б		Ж		У			
		7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет
	День № 5 - завтрак										
311	Каша манная молочная жидкая	200/6	250/8	6,0	7,5	8,16	10,2	29,36	36,7	214,4	268
3	Бутерброд с маслом и сыром	80	95	8,4	9,7	8,6	9,9	26,4	30,8	221	256
692	Кофейный напиток	200	200	2,5	2,5	1,8	1,8	20,3	20,3	103	103
	Мандарин	100	100	0,2	0,2	0,8	0,8	7,5	7,5	38,0	38,0
	Итого:			17,1	19,9	19,36	22,7	83,56	95,3	576,4	665
	День № 5 - обед										
132	Рассольник «Ленинградский» (со сметаной)	200/10	250/10	1,92	2,4	4,56	5,7	12,56	15,7	100,8	126
492	Плов из курицы	250	300	23,8	29,5	24,3	30,0	40,2	47,3	479	574
37	Салат из сырых овощей	80	100	0,5	0,7	4,9	6,1	2,6	3,3	57	71
	Хлеб пшеничный	60	60	5,40	5,40	0,90	0,90	40,05	40,05	169,80	169,80
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	1,40	1,40	0,30	0,30	16,5	16,5	70,6	70,6
639	Компот из смеси сухофруктов	200	200	2,4	2,4	0,1	0,1	41,4	41,4	171	171
	Черешня	100	100	1,6	1,6	0,15	0,15	24	24	97	97
	Итого:			37,02	43,4	35,21	43,25	177,31	188,25	1145,2	1279,4
	День № 5 - дотация для детей в ЛТО										
	Яблоко	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44,0	44,0
	День № 5 - полдник										
	Булочка	80	80	5,95	5,95	6,05	6,05	38,22	38,22	231	231
	Кефир	200	200	0,6	0,6	0,2	0,2	14,4	14,4	76	76

	Апельсин	100	100	0,2	0,2	0,9	0,9	8,1	8,1	43	43
	Итого:			6,75	6,75	7,15	7,15	60,72	60,72	350	350
	ИТОГО:			61,27	70,45	62,12	73,5	331,39	354,07	2115,6	2338,4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	
				Б		Ж		У			
		7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет
	День № 6 - завтрак										
358	Сырники из творога с вареньем	200/10	200/10	29,1	29,1	32,4	32,4	36,3	36,3	550,7	550,7
644	Молоко кипяченое	200	200	5,8	5,8	6,5	6,5	9,0	9,0	116	116
	Персики	100	100	0,9	0,9	0,1	0,1	9,5	9,5	43,0	43,0
	Итого:			35,8	35,8	39	39	54,8	54,8	709,7	709,7
	День № 6 - обед										
44	Суп из рыбных консервов	200	250	8,16	10,25	2,08	2,58	13,36	16,75	140,8	151,7
205	Картофель в молоке	150/5	180/5	3,26	3,91	4,37	5,24	17,41	20,9	133,91	158,7
159	Зразы «Школьные»	100	120	12,9	15,5	11,6	14,0	10,9	13,1	221	242
56	Салат из моркови с огурцами и зеленым горошком	80	100	1,2	1,5	5,9	7,4	3,3	4,1	71	89
	Хлеб пшеничный	60	60	5,40	5,40	0,90	0,90	40,05	40,05	169,80	169,80
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	1,40	1,40	0,30	0,30	16,5	16,5	70,6	70,6
	Сок фруктовый	200	200	2,5	2,5	1,8	1,8	20,3	20,3	103	103
	Банан	100	100	1,5	1,5	0,5	0,5	21	21	95	95
	Итого:			36,32	41,96	27,45	32,72	142,82	152,7	1005,11	1079,8
	День № 6 - дотация для детей в ЛТО										
	Нан восточный	90	90	3,5	3,5	5,9	5,9	26,7	26,7	174	174
	День № 6 - полдник										
	Диетическая лепешка	90	90	8,87	8,87	9,12	9,12	7,0	7,0	180,55	180,55
	Ряженка	200	200	6	6	12	12	8,2	8,2	158	158
	Мандарин	100	100	0,2	0,2	0,8	0,8	7,5	7,5	38,0	38,0

	Итого:			15,07	15,07	21,92	21,92	22,7	22,7	376,55	376,55
	ИТОГО:			90,69	96,33	93,27	99,54	247,02	256,9	2265,36	2340,05

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	
				Б		Ж		У			
		7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет
	День № 7 - завтрак										
160	Голубцы ленивые с соусом томатным	200/40	200/40	15,91	15,91	11,18	11,18	12,09	12,09	211,82	211,82
3	Бутерброд с маслом	80	95	8,4	9,7	8,6	9,9	26,4	26,4	221	256
71	Помидор свежий	80	80	0,88	0,88	0,16	0,16	3,04	3,04	17,6	17,6
694	Какао на молоке сгущенном	200	200	3,5	3,5	3,4	3,4	22,3	22,3	135	135
	Яблоко	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44,0	44,0
	Итого:			29,09	30,39	23,74	25,04	73,63	73,63	629,42	664,42
	День № 7- обед										
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	250	2,16	2,7	2,08	2,6	15,12	18,9	88,8	111
297	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	180/7	7,13	8,55	5,78	6,93	28,65	34,38	198	237,6
205	Котлеты рубленые из птицы	100	120	20,2	24,2	24,9	29,8	12,8	15,4	357	429
593	Соус томатный	40	50	0,4	0,5	1,8	2,2	2,4	3,0	27	34
43	Салат из белокочанной капусты	80	100	1,5	1,9	3,6	4,5	7,4	9,2	67	84
	Хлеб пшеничный	60	60	5,40	5,40	0,90	0,90	40,05	40,05	169,80	169,80
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	1,40	1,40	0,30	0,30	16,5	16,5	70,6	70,6
631	Компот из свежих плодов	200	200	0,2	0,2	0,1	0,1	25,4	25,4	99	99
	Клубника	100	100	0,6	0,6	0,4	0,4	7,0	7,0	30,0	30,0
	Итого:			38,99	45,45	39,86	47,73	155,32	169,83	1107,2	1265
	День № 7 - дотация для детей в ЛТО										
	Груша	100	100	0,4	0,4	0,3	0,3	10,3	10,3	46	46

	День № 7 - полдник										
	Пирожное песочное глазированное	90	90	4,66	4,66	17,1	17,1	46,24	46,24	256,8	256,8
648	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	200	0,0	0,0	0,0	0,0	10,0	10,0	119	119
	Итого:			4,66	4,66	17,1	17,1	56,24	56,24	375,8	375,8
	ИТОГО:			73,14	80,9	81	90,17	295,49	310	2158,42	2351,22

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	
				Б		Ж		У			
		7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет
	День № 8 - завтрак										
158	Оладьи с молоком сгущенным	200/35	200/35	16,2	16,2	14,2	14,2	83,6	83,6	528,0	528,0
692	Кофейный напиток на молоке	200	200	3,0	3,0	3,1	3,1	17,9	17,9	109	109
	Виноград	100	100	0,6	0,6	0,6	0,6	15,4	15,4	69	69
	Итого:			19,8	19,8	17,9	17,9	116,9	116,9	706	706
	День № 8- обед										
110	Борщ с капустой и картофелем (со сметаной)	200/10	250/10	1,52	1,9	4,4	5,5	9,6	12,0	84	105
297	Каша рисовая рассыпчатая	150/5	180/7	3,45	4,14	4,43	5,31	32,03	38,43	184,5	221,4
374	Рыба, тушенная в томате с овощами	150	170	21,64	23,91	10,18	11,58	4,93	5,84	197,14	222,06
37	Салат из сырых овощей	80	100	0,5	0,7	4,9	6,1	2,6	3,3	57	71
	Хлеб пшеничный	60	60	5,40	5,40	0,90	0,90	40,05	40,05	169,80	169,80
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	1,40	1,40	0,30	0,30	16,5	16,5	70,6	70,6
	Сок фруктовый	200	200	2,5	2,5	1,8	1,8	20,3	20,3	103	103
	Мороженое	1шт.	1шт.	3,9	3,9	14,0	14,0	20,9	20,9	225	225
	Итого:			40,31	43,85	40,91	45,49	146,91	157,32	1091,04	1187,86
	День № 8 - дотация для детей в ЛТО										
	Сочник с творогом	100	100	9,98	9,98	10,26	10,26	7,88	7,88	236,87	236,87
	День № 8 - полдник										
	Кольцо песочное	90	90	4,26	4,26	3,5	3,5	33,8	33,8	175	175
	Йогурт	200	200	5,6	5,6	5	5	8	8	100	100

	Груша	100	100	0,4	0,4	0,3	0,3	10,3	10,3	46	46
	Итого:			10,26	10,26	8,8	8,8	52,1	52,1	321	321
	ИТОГО:			80,35	83,89	77,87	82,45	323,79	334,2	2354,91	2451,73

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	
				Б		Ж		У			
		7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет
День № 9 - завтрак											
363	Драчена	200	200	26,0	26,0	29,1	29,1	35,2	35,2	409,3	409,3
15	Сыр (порциями)	30	30	6,96	6,96	8,85	8,85	0	0	108	108
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	1,40	1,40	0,30	0,30	16,5	16,5	70,6	70,6
71	Огурец свежий	80	80	0,56	0,56	0,08	0,08	1,52	1,52	9,6	9,6
693	Какао с молоком	200	200	3,6	3,6	3,6	3,6	22,8	22,8	135	135
	Итого:			38,52	38,52	41,93	41,93	76,02	76,02	732,5	732,5
День № 9- обед											
139	Суп картофельный с клецками	200	250	1,68	2,1	2,24	2,8	11,52	14,4	74,4	93
436	Жаркое по-домашнему	250	300	17,1	24,2	17,4	23,6	18,3	20,5	389	412
19	Салат из свежих помидоров	80	100	0,7	0,9	3,2	4,0	3,5	4,4	47	58
	Хлеб пшеничный	60	60	5,40	5,40	0,90	0,90	40,05	40,05	169,80	169,80
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	1,40	1,40	0,30	0,30	16,5	16,5	70,6	70,6
639	Компот из смеси сухофруктов	200	200	2,4	2,4	0,1	0,1	41,4	41,4	171	171
	Черешня	100	100	1,6	1,6	0,15	0,15	24	24	97	97
	Итого:			30,28	38	24,29	31,85	155,27	161,25	1018,8	1071,4
День № 9 - дотация для детей в ЛТО											
	Банан	100	100	1,5	1,5	0,5	0,5	21	21	95	95
День № 9 - полдник											
	Рогалик с вареной сгущенкой	110	110	3,8	3,8	6,2	6,2	27,8	27,8	194	194

	Кефир	200	200	0,6	0,6	0,2	0,2	14,4	14,4	76	76
	Яблоко	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44,0	44,0
	Итого:			4,8	4,8	6,8	6,8	52	52	314	314
	ИТОГО:			75,1	82,82	73,52	81,08	304,29	310,27	2160,3	2212,9

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	
				Б		Ж		У			
		7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет
День № 10 - завтрак											
366	Запеканка из творога (со сметаной)	200/25	200/25	37,8	37,8	28	28	59,2	59,2	532	532
690	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	200	2,5	2,5	2,2	2,2	25,0	25,0	125	125
	Груша	100	100	0,4	0,4	0,3	0,3	10,3	10,3	46	46
	Итого:			40,7	40,7	30,5	30,5	94,5	94,5	703	703
День № 10- обед											
139	Суп картофельный с горохом	200	250	5,36	6,75	3,36	4,17	15,6	19,5	115,2	143,3
332	Макаронные изделия отварные	150/5	180/7	5,48	6,57	4,2	5,04	33,3	40,05	196,5	235,8
413	Колбаса отварная	85/4	100/5	8,4	9,9	17,6	20,8	0,7	0,8	195	230
16	Салат из свежих огурцов	80	100	0,7	0,8	3,6	4,5	2,4	3,0	44	55
	Хлеб пшеничный	60	60	5,40	5,40	0,90	0,90	40,05	40,05	169,80	169,80
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	1,40	1,40	0,30	0,30	16,5	16,5	70,6	70,6
648	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	200	0,0	0,0	0,0	0,0	10,0	10,0	119	119
	Кекс	50	50	3,05	3,05	9,23	9,23	28,15	28,15	208	208
	Итого:			29,79	33,87	39,19	44,94	146,7	158,05	1118,1	1231,5
День № 10 - дотация для детей в ЛТО											
	Апельсин	100	100	0,2	0,2	0,9	0,9	8,1	8,1	43	43
День № 10 - полдник											
	Нан восточный	90	90	3,5	3,5	5,9	5,9	26,7	26,7	174	174

644	Молоко кипяченое	200	200	5,8	5,8	6,5	6,5	9,0	9,0	116	116
	Банан	100	100	1,5	1,5	0,5	0,5	21	21	95	95
	Итого:			10,8	10,8	12,9	12,9	56,7	56,7	385	385
	ИТОГО:			81,49	85,57	83,49	89,24	306	317,35	2249,1	2362,5

Утверждаю:
Директор МБОУ «СОШ с УИОП» г.Грайворона

_____/М.В.Сорокина/

Согласованно:
Начальник школьного летнего оздоровительного лагеря
с дневным пребыванием

_____/А.Н.Пищенко/

Перспективное меню
в школьном летнем оздоровительном лагере с дневным пребыванием и **ЛТО**
МБОУ «СОШ с УИОП» г.Грайворона
(десятидневное меню)

2019 год