

Согласовано

Начальник территориального отдела
Управления Роспотребнадзора
по Тамбовской области
г. Моршанска, Моршанского, Пичаевского и
Сосновского районов

К.А.Ланкин



Утверждаю

Руководитель

Серповского филиала

МБОУ Устьянская СОШ

им. А.Ю. Барабанщикова

Т. В. Антипова



**Примерное десятидневное меню
для лагеря дневного пребывания «Росинка»**

Серповского филиала
МБОУ Устьянской СОШ
в летний период 2025 года

Серповое, 2025

День 1

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С, мг	№ рецептуры	Стоимость в рублях
			Б	Ж	У				

День 1

Завтрак	Каша молочная «Дружба»	200	6,3	10,2	26,3	223,2		№ 1	22
	Чай	200	0,2	0	14	28		№ 943	2-83
	Батон пшеничный	25	2,9	0,68	19	98,04			3-26
Обед	Овощи свежие	60							8-50
	Борщ с курицей и сметаной	200 200/15/ 10	2,25	5,5	12,75	100		№ 17	16-10
	Плов с мясом	230	14,67	12,8	3,68	367,17		№ 531	42-50
	Хлеб ржаной	40	0,17	0,03	12,27	63,97		№ 7	3-26
	Компот из сухофруктов	200	0,24	0	26,74	102,4	25	№ 924	3-90
	Кондит. изделие								7-65
Итого за первый день	Завтрак Обед		9,4 17,33	10,88 18,33	59,3 55,44	349,24 633,54			28-09 81-91 110-00

День 2

Завтрак	Макароны с сыром	150/10	8,35	7	28,5	220,4		№ 206	16-20
	Коф. напиток	200	3,17	2,68	15,96	101,11		№ 34	11-90
	Батон пшеничный	25	2,9	0,68	19	98,04			3-26
Обед	Щи из свежей капусты с курицей	200/15	8,6	0,14	6,04	66		№ 50	16-83
	Картофельное пюре	150	3,15	7,95	22,05	112,5		№ 27	19-80
	Котлета куриная	90	16,8	16,96	17,68	197,60		№ 5/9	35-92
	Хлеб ржаной	40	0,17	0,03	12,27	63,97		№ 7	3-26
	Чай	200	0,2	0	14	28	25	№ 943	2-83
Итого за второй день	Завтрак Обед		19,64 38,11	19,08 9,73	54,45 65,14	472,43 435,19			31-36 78-64 110-00

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры	Стоимость в рублях
			Б	Ж	У				

День 3

Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	160	9,12	7,71	59,7	344,6		№ 112	10-40
	Кисель	200	1,2	0	27	117,9		№ 948	5-77
	Сдобная булочка	40	2,9	0,68	19	98,04			12-50
Обед	Суп картофельный с крупой и курицей	200/15	1,74	2,27	11,43	73,2		№ 204	15-93
	Капуста тушёная с мясом	230	16,4	23,4	114	325		№ 41	58-24
	Хлеб ржаной	40	0,17	0,03	12,27	63,97		№ 7	3-26
	Компот	200	0,24	0	26,74	102,4	25	№ 924	3-90
Итого за третий день	Завтрак Обед		16,22 18,55	12,01 25,7	96 164,44	561,24 564,57			28-67 81-33 110-00

День 4

Завтрак	Каша манная молочная	200	5,4	5	28,6	178		№ 62	13-60
	Батон пшеничный	25	2,9	0,68	19	98,04			3-26
	Чай	200	0,2	0	14	28	25	№ 943	2-83
Обед	Овощи порционные	60							5-00
	Суп гороховый с курицей	200/15	4,39	4,22	13,06	107,8		№ 90	13-42
	Рис отварной	150	4,13	6,08	41,58	237,6		№ 315	11-00
	Гуляш из свинины в смет. соусе	100	20,89	9,52	2,85	179		№ 90	36-20
	Хлеб ржаной	40	0,17	0,03	12,27	63,97		№ 7	3-26
	Компот	200	0,24	0	26,74	102,4		№ 924	3-90
	Фрукты								17-53
Итого за четвёртый день	Завтрак Обед		8,5 30,78	5,68 19,85	61,6 96,5	304,04 706,27			19-69 90-31 110-00

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С, мг	№ рецептуры	Стоимость в рублях
			Б	Ж	У				

День 5

Завтрак	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,96	101,11		№ 34	11-90
	Омлет с сыром	100	9,24	9,82	2,97	137,22		№	29-10
Обед	Суп картофельный с овощами и курицей	200/15	2,04	2,45	14,45	88,04		№ 215	16-46
	Каша гречневая	150	7,9	6	38,2	245,8		№ 10	9-60
	Тефтели мясо-крупяные с соусом	80/30	10,1	7,6	5,2	135		№ 31	26-80
	Хлеб ржаной	40	0,17	0,03	12,27	63,97		№ 7	3-26
	Сок	200							12-88
Итого за пятый день	Завтрак Обед		34,5 20,21	31,08 16,08	45,1 70,12	604,94 532,81			41-00 69-00 110-00

День 6

Завтрак	Суп молочный с ермишью	200	5,7	6,1	19	144,8		№ 12	20-20
	Чай	200	0,2	0	14	28		№ 943	2-83
	Батон пшеничный	25	2,9	0,68	19	98,04			3-26
Обед	Щи из свежей капусты с курицей	200	8,6	0,14	6,04	66		№ 50	14-00
	Жаркое по-домашнему	230	12,2	12,5	63,2	414,2		№ 59	50-50
	Хлеб ржаной	40	0,17	0,03	12,27	63,97		№ 7	3-26
	Компот	200	0,24	0	26,74	102,4	25	№ 924	3-90
	Фрукты								12-05
Итого за	Завтрак Обед		8,8 21,21	6,78 12,67	52 108,25	270,84 646,57			26-29 83-71 110-00

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С, мг	№ рецептуры	Стоимость в рублях
			Б	Ж	У				

День 7

Завтрак	Каша молочная из овсяных хлопьев	200	6	8,3	25,1	199,5		№ 1	21-00
	Батон пшеничный	25	2,9	0,68	19	98,04			3-26
	Чай	200	0,2	0	14	28	25	№943	2-83
Обед	Суп фасолевый с курицей	200/15	5,76	0,68	19,06	105,4		№ 58	17-00
	Овощное рагу	150	3,3	5,08	20,04	139,12		№ 33	16-80
	Зразы рыбные ленивые	100	86,9	9,78	7,8	164,9		№160	47-95
	Хлеб ржаной	40	0,17	0,03	12,27	63,97		№ 7	3-26
	Компот	200							3-90
Итого за	Завтрак Обед		9,1 97,23	8,98 17,27	58,1 65,85	325,54 519,77			27-09 82-91 110-00

День 8

Завтрак	Макароны с сыром	150/10	8,35	7	28,5	220,4		№206	16-20
	Коф. напиток	200	3,17	2,68	15,96	101,11		№ 34	11-90
	Сдобная булочка	40							12-50
Обед	Овощи порционные	60							7-81
	Борщ со сметаной на курином бульоне	200/5	2,25	5,5	12,75	100		№ 17	9-80
	Рис отварной	150							11-00
	Куры запеченные с овощами	100	11,64	4,46	11,03	130,82		№ 119	34-70
	Хлеб ржаной	40	0,17	0,03	12,27	63,97		№ 7	3-26
	Чай	200	0,2	0	14	28	25	№ 943	2-83
Итого за	Завтрак Обед		19,64 19,64	19,08 24,62	54,45 81,32	472,43 592,17			40-60 69-40 110-00

