

**Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
"Воскресенская средняя общеобразовательная школа"
имени Героя Советского Союза Михаила Владимировича Угарова
Кировского района Калужской области
П Р И К А З**

26.03.2024 года

№ 75

Об утверждении примерного десятидневного меню для летней оздоровительной площадки с дневным пребыванием детей в период каникул при МКОУ «Воскресенская СОШ» им. М.В. Угарова.

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить примерное десятидневное меню для летней оздоровительной площадки с дневным пребыванием детей в период летних каникул при МКОУ «Воскресенская СОШ» им. М.В. Угарова (Приложение 1).

Директор:



А.А. Дашина

День 2															
Завтрак:															
Запеканка творожная	75/15	29,6	27,4	75,9	538	0,15	2,2	3,3	0,04	1,5	241,1	44,4	-	129	
Бутерброд с сыром	25/50	17,27	25,52	50,9	298	0,5	0,01	0,610	-	1,140	0,03	0,04	12	6	
Какао с молоком	200	0,3	-	15,2	60	-	0,14	42,8	0,002	0,8	7,2	4,6	1,54	693	
Вафли	100	4,9	27,7	63,13	516	-	-	-	-	-	-	-	-	0	
Обед:															
Салат огурцы-помидоры	50/50	0,7	5,1	3,4	82	-	1	8,1	0,02	0,2	21,04	5,6	13,9	0	
Борщ из свежей капусты с мясом	250/20	2,5	6,3	17,8	181	0,03	0,41	0,6	0,07	0,9	11	12,5	66,2	109	
Биточки из говядины	60/5	29,2	35,5	67,4	263	0,39	4,26	45,9	0,07	1,3	415,2	99,6	326,41	452	
Картофельное пюре	200	4,3	5,2	33,1	201,2	0,22	5,27	5,9	0,34	2,5	60	52,2	83,32	520	
Напиток лимонный	200/15	0,3	-	15,2	60	-	0,14	2,8	0,002	0,8	7,2	4,6	1,54	699	
Хлеб	50	3,4	0,7	18,7	100	-	0,42	-	0,36	1,08	3,6	17,1	45	0	
Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	8	0,2	9,2	0,04	17	197	13	-	0	
День 3															
Завтрак:															
Сосиска отварная с маслом	60/5	11,1	23,9	1,6	266	-	0,3	-	0,01	1,1	17,4	11,7	83,4	413	
Рис	150	29,6	27,4	75,9	538	0,15	2,2	3,3	0,04	1,5	241,1	44,4	-	511	
Бутерброд со сливочным маслом и с сыром	10/20/50	25,5	30,5	32,4	350	0,66	-	21	0,54	2,08	612	47	205	3	
Зефир	100	0,9	7,5	72,9	358	-	-	-	-	-	-	-	-	0	
Чай с сахаром с лимоном	200/20	0,3	-	15,2	60	-	0,14	42,8	0,002	0,8	7,2	4,6	1,54	686	
Хлеб	50	3,4	0,7	18,7	100	-	0,42	-	0,36	1,08	3,6	17,1	45	0	
Обед:															
Салат огурцы- помидоры	50/50	0,7	5,1	3,4	62	-	1	8,1	0,02	0,02	21,04	5,6	13,9	0	
Суп - лапша домашняя с курицей	250/20	5,2	6,3	17,8	181	0,03	0,41	0,6	0,07	0,9	11	12,50	66,2	148	
Рыба тушёная с маслом	75/5	31,8	27,6	41,4	255	0,43	1,7	25,6	0,32	5,7	68,1	96,7	201,03	374	
Картошка тушеная	150	9,6	16,8	42,2	260	0,61	2,01	42,005	0,05	7,2	203,4	40,3	49,5	216	
Хлеб	50	3,4	0,7	18,7	100	-	0,42	-	0,36	1,08	3,6	17,1	45	0	
Сок	200	-	-	11,4	46	4	0,04	6,2	0,025	0,27	8	10	13	0	
Груша	100	0,9	0,3	9,1	45	7	0,2	8,2	0,04	18	198	14	1	0	

День 4														
Завтрак:														
Колбаса отварная	80/5	11,1	23,9	1,6	286	-	0,3	-	0,01	1,1	17,4	11,7	83,4	428
Капуста тушеная	150	9,6	16,8	42,2	260	0,61	2,01	42	0,05	7,2	203	40,3	49,5	534
Бутерброд со сливочным маслом и с сыром	10/20/50	25,5	30,5	32,4	350	0,66	-	21	0,54	2,08	612	47	205	3
Чай с сахаром с лимоном	200/20	0,3	-	15,2	60	-	0,14	42,8	0,002	0,8	7,2	4,6	1,54	686
Хлеб	50	3,4	0,7	18,7	100	-	0,42	-	0,36	1,08	3,6	17,1	45	0
Конфеты	100	2,5	24,0	56,0	440	-	-	-	-	-	-	-	-	0
Обед:														
Салат огурцы-помидоры	50/50	0,7	5,1	3,4	82	-	1	8,1	0,02	0,2	21,04	5,6	13,9	0
Суп картофельный с мясом	250/20	16,2	5,6	62,3	187	-	2,4	14,6	0,170	1,7	26,4	29,5	137,8	133
Гуляш	70/70	30,9	23,9	115,7	404	0,085	6,92	33,2	0,15	3,8	243,9	92,7	35,38	437
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,2	6,2	88,6	342	0,022	5,27	5,9	0,34	2,5	60	52	83,32	297
Хлеб	50	3,4	0,7	18,7	100	-	0,42	-	0,36	1,08	3,6	17,1	45	0
Сок	200	-	-	11,4	46	4	0,04	6,2	0,025	0,27	8	10	13	0
Яблоко	100	0,10	0,3	9,2	45	8	0,3	9,4	0,06	18	198,4	14,7	-	0
День 5														
Завтрак:														
Голубцы «Любительские»	110/50	37,3	39,2	85,8	405	65	6,16	42,9	0,85	8,2	132,6	201	82,9	
Бутерброд с колбасой	25/50	17,27	25,52	50,9	298	0,5	0,01	0,610	-	1,140	0,03	0,04	12	6
Хлеб	50	3,4	0,7	18,7	100	-	0,42	-	0,36	1,08	3,6	17,1	45	0
Чай с сахаром с лимоном	200/20	0,3	-	15,2	60	-	0,14	42,8	0,002	0,8	7,2	4,6	1,54	686
Печенье	100	5,5	18	63	440	-	-	-	-	-	-	-	-	0
Обед:														
Рассольник «Ленинградский»	250/20	9,3	7,5	22,4	187	0,04	0,28	13,1	0,11	1,03	34,42	31,4	80,28	132
Котлеты из птицы	60/5	17,1	21,7	51,9	287	0,05	14,4	0,5	0,180	2,3	16,6	22,7	158,2	495
Макароны отварные	150	7,3	8,2	92,6	331	0,601	1,780	-	0,290	2,7	40,6	54,5	157,4	517
Компот	200	0,6	-	31,4	144	-	-	0,2	-	2,6	19,5	10,4	-	639
Хлеб	50	3,4	0,7	18,7	100	-	0,42	-	0,36	1,08	3,6	17,1	45	0
Фрукты														0
День 6														
Завтрак:														
Плов	50/150	30,9	23,9	115,7	404	0,085	6,92	33,2	0,150	3,8	243,9	92,7	35,38	443

Бутерброд со сливочным маслом и с сыром	10/20/50	25,5	30,5	32,4	350	0,66	-	21	0,54	2,08	612	47	205	3
Чай с сахаром с лимоном	200/20	0,3	-	15,2	60	-	0,14	42,8	0,002	0,8	7,2	4,6	1,54	686
Хлеб	50	3,4	0,7	18,7	100	-	0,42	-	0,36	1,08	3,6	17,1	45	0
Вафли	100	4,9	27,7	63,13	516	-	-	-	-	-	-	-	-	0
Обед:														
Суп вермишелевый с курицей	250/20	2,5	6,3	17,8	181	0,03	0,41	0,6	0,07	0,9	11	12,5	66,2	147
Тефтели в соусе	80/40	23,8	18	39	214	0,15	44,4	46,85	0,18	2,3	536,6	96,7	358,2	461
Картофельное пюре	200	4,3	5,2	33,1	201,2	0,22	5,27	5,9	0,34	2,5	60	52,2	83,32	
Хлеб	50	3,4	0,7	18,7	100	-	0,42	-	0,36	1,08	3,6	17,1	45	0
Сок	200	-	-	11,4	46	4	0,04	6,2	0,025	0,27	8	10	13	0
Шоколад	100	8,2	33,3	53,5	538	-	-	-	-	-	-	-	-	0
День 7														
Завтрак:														
Зразы из говядины	75/50	27,2	29,5	67,4	263	0,39	6,26	39,9	0,27	1,5	485,2	99,6	206,41	457
Макароны отварные	150	7,3	8,2	92,6	331	0,601	1,780	-	0,290	2,7	40,6	54,5	157,4	517
Бутерброд со сливочным маслом и с сыром	10/20/50	25,5	30,5	32,4	350	0,66	-	21	0,54	2,08	612	47	205	3
Хлеб	50	3,4	0,7	18,7	100	-	0,42	-	0,36	1,08	3,6	17,1	45	0
Чай с сахаром с лимоном	200/20	0,3	-	15,2	60	-	0,14	42,8	0,002	0,8	7,2	4,6	1,54	686
Зефир	100	0,9	7,5	72,9	358	-	-	-	-	-	-	-	-	0
Обед:														
Салат огурцы- помидоры	50/50	0,7	5,1	3,4	62	-	1	8,1	0,02	0,02	21,04	5,6	13,9	0
Суп картофельный с горохом с мясом	250/20	16,2	5,6	62,3	187	-	2,4	14,6	0,170	1,7	26,4	29,5	137,8	139
Котлеты из птицы	60/5	17,1	21,7	51,9	287	0,05	14,4	0,5	0,180	2,3	16,6	22,7	158,2	495
Рис	150	6,2	6,2	88,6	342	0,22	527	5,9	0,34	2,5	60	52,2	83,32	511
Хлеб	50	3,4	0,7	18,7	100	-	0,42	-	0,36	1,08	3,6	17,1	45	0
Компот	200	0,6	-	31,4	144	-	-	0,2	-	2,6	19,5	10,4	-	639
Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	8	0,2	9,2	0,04	17	197	13	-	0
День 8														
Завтрак:														
Сырник с сахаром	150/10	296	27,4	75,9	538	0,15	2,2	3,3	0,04	1,5	241,1	44,4	-	15
Бутерброд с колбасой	25/50	17,27	25,52	50,9	298	0,5	0,01	0,610	-	1,140	0,03	0,04	12	6

Какао с молоком	200	2,5	3,9	27,9	148	0,02	-	0,1	0,04	0,2	56	5,5	-	693
Печенье	100	5,5	18	63	440	-	-	-	-	-	-	-	-	0
Обед:														
Салат огурцы-помидоры	50/50	0,7	5,1	3,4	82	-	1	8,1	0,02	0,2	21,04	5,6	13,9	0
Щи из свежей капусты с мясом	250/20	13,4	17,8	31,5	153	0,04	2,23	25,03	0,17	0,78	43,5	21,0	51,9	124
Котлета из рыбы	75/5	31,8	27,6	41,4	255	0,43	1,7	25,6	0,32	5,7	68,1	96,7	201,03	388
Картофельное пюре	200	4,3	5,2	33,1	201,2	0,22	5,27	5,9	0,34	2,5	60	52,2	83,32	520
Хлеб	50	3,4	0,7	18,7	100	-	0,42	-	0,36	1,08	3,6	17,1	45	0
Чай с сахаром с лимоном	200/20	0,3	-	15,2	60	-	0,14	42,8	0,002	0,8	7,2	4,6	1,54	686
Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	8	0,2	9,2	0,04	17	197	13	-	0
День 9														
Завтрак:														
Шницель	75/5	29,2	35,5	67,4	263	0,39	4,26	45,9	0,07	1,3	415	99,6	326,41	450
Капуста тушеная	150	9,6	16,8	42,2	260	0,61	2,01	42	0,05	7,2	203	40,3	49,5	214
Бутерброд со сливочным маслом и с сыром	10/20/50	25,5	30,5	32,4	350	0,66	-	21	0,54	2,08	612	47	205	3
Чай с сахаром с лимоном	200/20	0,3	-	15,2	60	-	0,14	42,8	0,002	0,8	7,2	4,6	1,54	686
Хлеб	50	3,4	0,7	18,7	100	-	0,42	-	0,36	1,08	3,6	17,1	45	0
Конфеты	100	2,5	24,0	56,0	440	-	-	-	-	-	-	-	-	0
Обед:														
Суп картофельный с вермишелью и с мясом	250/20	16,2	5,6	62,3	187	-	2,4	14,6	0,170	1,7	26,4	29,5	137,8	147
Курица отварная	75	17,1	24,7	51,9	287	0,05	14,4	0,5	0,18	2,3	16,6	22,7	158,2	487
Рис	150	6,2	6,2	88,6	342	0,22	5,27	5,9	0,34	2,5	60	52,2	83,32	511
Хлеб	50	3,4	0,7	18,7	100	-	0,42	-	0,36	1,08	3,6	17,1	45	0
Компот	200	0,6	-	31,4	144	-	-	0,2	-	2,6	19,5	10,4	-	639
Шоколад	100	8,2	33,3	53,5	538	-	-	-	-	-	-	-	-	0
День 10														
Завтрак:														
Гуляш	70/70	30,9	23,9	115,7	404	0,085	6,92	33,2	0,15	3,8	243,9	92,7	35,38	437
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,2	6,2	88,6	342	0,022	5,27	5,9	0,34	2,5	60	52	83,32	297
Бутерброд со сливочным маслом и с сыром	10/20/50	25,5	30,5	32,4	350	0,66	-	21	0,54	2,08	612	47	205	3

Чай с сахаром с лимоном	200/20	0,3	-	15,2	60	-	0,14	42,8	0,002	0,8	7,2	4,6	1,54	686
Хлеб	50	3,4	0,7	18,7	100	-	0,42	-	0,36	1,08	3,6	17,1	45	0
Печенье	100	5,5	18	63	440	-	-	-	-	-	-	-	-	0
Обед:														
Огурцы- помидоры	50/50	0,7	5,1	3,4	62	-	1	8,1	0,02	0,02	21,04	5,6	13,9	0
Суп вермишелевый с курицей	250/20	5,2	6,3	17,8	181	0,03	0,41	0,6	0,07	0,9	11	12,50	66,2	148
Рыба тушеная с маслом	75/5	31,8	27,6	41,4	255	0,43	1,7	25,6	0,32	5,7	68,1	96,7	201,03	374
Картошка тушеная	150	9,6	16,8	42,2	260	0,61	2,01	42,005	0,05	7,2	203,4	40,3	49,5	216
Хлеб	50	3,4	0,7	18,7	100	-	0,42	-	0,36	1,08	3,6	17,1	45	0
Сок	200	-	-	11,4	46	4	0,04	6,2	0,025	0,27	8	10	13	0
Яблоко	170	0,9	0,2	8,1	43	8	0,2	9,2	0,04	17	197	13	-	0