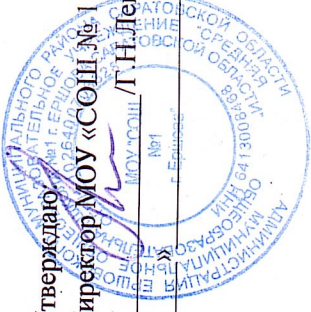


Утверждаю  
 Директор МОУ «СОШ № 1 г. Ершова»  
 «          »            2024г.  
 Л.Н. Делёхин



**Меню летнего оздоровительного лагеря  
 МОУ «СОШ № 1 г. Ершова» 2024 года**

1 день

Наименование блюд	Кол-во продуктов		Выход готового блюда				7-10 лет			11 лет и старше		
	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
<b>Завтрак:</b>												
Суп вермишелевый молочный			200	250								
Молоко	140	140			3,42	3,0	5,7	52,8	3,7	3,25	6,2	57,2
Вермишель	40	50			3,8	0,4	24,5	127,2	4,7	0,5	30,6	158,97
Масло сливочное	8	10			0,064	5,8	0,1	52,9	0,08	7,25	0,13	66,1
Сахар	20	20			-	-	9,98	37,9	-	-	12,0	45,5
Бутерброд с маслом с сыром			50/10/10	70/10/12								
Багон пшеничный	50	70			9,7	1,3	61,2	294	12,2	1,65	76,5	367,5
Масло сливочное	10	10			0,08	7,3	0,13	66,1	0,08	7,3	0,13	66,1
Сыр	10	12			2,6	2,68	-	35,2	3,12	3,2	-	42,2
Кофейный напиток			200	200								
Кофейный напиток	2	2			0,26	0,072	1,3	7,0	0,26	0,072	1,3	7,0
Сахар	15	15			-	-	15,0	56,9	-	-	15,0	56,9
Молоко	180	180			5,1	4,5	8,6	79,2	5,1	4,5	8,6	79,2
<b>Обед</b>												
Суп гороховый на курином бульоне			200	300								
Мясо птицы 1к	30	40			5,5	5,52	0,21	72,3	7,28	7,36	0,28	96,4
Горох	20	25			4,6	0,32	10,2	62,3	5,75	0,4	12,7	78,5
Картофель	100	120			2,0	0,4	16,3	80,0	2,4	0,48	19,56	96,0
Лук репчатый	15	18			0,21	-	1,37	6,15	0,25	-	1,6	8,5
Морковь	15	15			0,13	0,01	0,72	3,4	0,2	0,015	1,08	5,1
Растительное масло	5	6			-	3,0	-	27,0	-	6,0	-	53,9
Соль	2	2										
<b>Плов с курицей</b>			200	230								
Куры	80	90			14,76	4,92	-	107,4	17,22	5,74	-	125,3
Рис	40	50			0,72	0,12	7,44	33,68	0,9	0,15	9,3	42,1
Лук	15	15			0,15	0,03	1,24	6,1	0,23	0,045	1,86	9,13
Морковь	15	7			0,07	0,017	0,67	2,87	0,07	0,017	0,67	2,87
Масло растительное	6	6			-	6	-	53,94	-	6	-	53,94







Хлеб ржаной			30	30	3,3	0,6	20,1	98	3,3	0,6	20,1	98
Хлеб пшеничный			40	40	8,1	1	48,8	130	8,1	1	48,8	130
Апельсин			200	200	1,8	0,4	16,2	86				

3 день

Наименование блюда	Кол-во продуктов		Выход готового блюда		7-10 лет				11 лет и старше			
	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак:												
Каша геркулесовая молочная с маслом	45	50	200	250	4,6	0,45	30,5	147,6	5,15	0,5	33,85	164
Молоко	140	160			4,0	3,5	6,7	61,6	4,56	4,0	7,6	70,4
Масло сливочное	8	10			0,064	5,8	0,1	52,9	0,08	7,3	0,13	66,1
Сахар	20	20			-	-	9,0	34,1	-	-	12,0	45,5
Какао с молоком			200	200								
Какао	2	2			0,5	0,3	0,57	7,28	0,5	0,3	0,57	7,28
Молоко	180	180			4,56	4,0	7,6	70,4	4,56	4,0	7,6	70,4
Сахар	20	20			-	-	12,0	45,5	-	-	12,0	45,5
Хлеб пшеничный			70	70	4,86	0,6	29,28	145,2				
Обед:												
Щи на мясном бульоне со сметаной			250	300								
Масло растительное	3	4			-	3,0	-	27,0	-	4,0	36,0	
Мясо говядина I категории	30	30			5,6	4,8	-	65,4	5,6	4,8	-	65,4
Картофель	130	140			2,6	0,5	21,2	104,0	2,8	0,56	22,8	112,0
Капуста	120	130			2,16	0,12	5,64	32,4	2,34	0,13	6,11	35,1
Лук репчатый	15	20			0,21	-	1,4	6,15	0,28	-	1,82	8,2
Морковь	15	20			0,2	0,015	1,08	5,1	0,26	0,02	1,44	6,8
Томатная паста	15	20			0,27	-	2,8	14,4	0,96	-	3,78	19,2
Сметана	10	10			0,24	3,0	0,31	29,4	0,24	3,0	0,31	29,4
Котлета мясная			80	85								
Мясо говядина I к.	100	110			21,6	18,56	-	252,9	24,2	20,8	-	283,4
Молоко	10	15			28,5	0,25	0,47	4,4	0,4	0,37	0,7	6,6
лук	15	15			0,6	0,57	0,04	7,85	0,7	0,65	0,04	8,9
Соль	2	2										
Хлеб пшеничный	5	10			0,4	0,06	2,6	12,3	0,81	0,1	5,1	24,5
Картофельное пюре			200	200								
Картофель	280	310			5,6	1,1	45,6	224	6,2	1,2	50,5	248,0
Масло сливочное	10	12			0,08	7,25	0,13	66,1	0,1	8,7	0,16	79,3
Соль	2	2										
Соус томатно-овощной			40	50								
Лук репчатый	15	20			0,2	-	1,4	6,15	0,3	-	1,82	8,2
Морковь	15	20			0,2	0,015	1,08	5,1	0,26	0,02	1,44	6,8
Томатное пюре	15	20			0,7	-	2,8	14,4	0,96	-	3,78	19,2
Соль	2	2										
Масло растительное	6	6			-	6,0	-	53,9	-	6,0	-	53,9







Хлеб пшеничный			40	40	8,1	1	48,8	130	8,1	1	48,8	130	8,1	1	48,8	130
Хлеб ржаной			30	30	3,3	0,6	20,1	98	3,3	0,6	20,1	98	3,3	0,6	20,1	98
Компот из сухофруктов			200	200												
Сухофрукты	20	20			0,33		6,69	29,85	0,33						6,69	28,85
Сахар	20	20					12,0	45,48							12,0	45,48
Банан			200	200	3	1	42	192								
Печенье			100	100	7,5	17	67	450								

5 день

Наименование блюда	Кол-во продуктов		Выход готового блюда				7-10 лет				11 лет и старше			
	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал		
<b>Завтрак</b>														
Каша гречневая молочная с маслом			200	250										
Молоко	140	140			3,42	3,0	5,7	52,8	3,7	3,25	6,2	57,2		
Крупа гречневая	40	50			5,04	1,32	24,8	134	6,3	1,65	35,05	167,5		
Масло сливочное	5	8			0,04	3,6	0,065	33,05	0,064	5,8	0,1	52,9		
Сахар	20	20					10,0	37,9			12,0	45,5		
Бутерброд с маслом с сыром			50/10/10	70/10/12										
Батон пшеничный	50	70			9,7	1,3	61,2	294	12,2	1,65	76,5	367,5		
Масло сливочное	10	10			0,08	7,3	0,13	66,1	0,08	7,3	0,13	66,1		
Сыр	10	12			2,6	2,68	-	35,2	3,12	3,2	-	42,2		
Чай			200	200										
Сахар	2	2			0,4	-	0,14	9,1	0,4	-	0,14	9,1		
	12	12			-	-	12,0	45,5	-	-	12,0	45,5		
<b>Обед</b>														
Борщ на мясном бульоне со сметаной			250	300										
Свёкла	70	90			1,05	0,07	6,4	29,4	1,35	0,09	8,2	37,8		
Картофель	100	140			2,6	0,52	21,2	104,0	2,8	0,56	22,8	112,0		
Капуста	100	120			1,8	0,1	4,7	27,0	2,2	0,12	5,64	32,4		
Лук репчатый	15	15			0,14		0,91	4,1	0,21		0,4	6,15		
Морковь	15	15			0,13	0,01	0,72	3,4	0,2	0,015	1,0	5,1		
Томатная паста	10	15			0,48		1,89	9,6	0,72		2,83	14,4		
Масло растительное	5	5				2,0		18,0		4,0		36,0		
Сметана	10	10			0,08	7,25	0,13	66,1	0,08	7,25	0,13	66,1		
Мясо говядины Iк	30	40			7,44	6,4		87,2	11,16	9,6		130,8		
Биточки мясные			70	90										
Мясо говядины Iк	100	100			11,16	9,6		130,8	13,02	11,2		152,6		
Масло растительное	5	5				2,0		8,0		4,0		36,0		
хлеб пшеничный	5	8			0,4	0,055	2,55	12,25	0,65	0,09	4,08	19,6		
Лук	15	15			0,7	0,65	0,04	8,95	0,85	0,77	0,05	10,62		
Сухари панировочные	2	4			0,17	0,22	1,32	7,95	0,34	0,43	2,64	15,92		
Макаронные отварные			200	230										
Макароны	70	75			5,2	0,55	34,85	168,5	6,24	0,66	41,82	202,2		



Масло сливочное	10	12		0,08	7,25	0,13	66,1	0,096	8,7	0,16	79,3
Соус томатно-овощной			30	40							
Лук репчатый	15	20		0,21		1,4	7,05	0,28		1,82	9,4
Морковь	15	15		0,13	0,01	0,72	3,4	0,2	0,015	1,08	5,1
Томатная паста	10	15		0,48		1,89	9,6	0,72		2,84	14,4
Хлеб ржаной			30	30	0,6	20,1	98	3,3	0,6	20,1	98
Хлеб пшеничный			40	40	1	48,8	130	8,1	1	48,8	130
Компот из сухофруктов			200	200							
Сухофрукты	20	20		0,3		6,7	29,85	0,3		6,7	29,85
Сахар	20	20				12,0	45,5			12,0	45,5
Сок			200	200	1	2	99				

6 день

Наименование блюда	Кол-во продуктов		Выход готового блюда		7-10 лет				11 лет и старше			
	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	Б	Ж	У	Кккал	Б	Ж	У	Кккал
<b>Завтрак</b>												
Каша пшеничная с маслом			200	250								
Молоко	140	140			3,42	3,0	5,7	52,8	3,7	3,25	6,2	57,2
Пшено	40	50			4,6	1,32	26,6	139,2	5,75	1,65	33,3	174,0
Масло	5	8			0,04	3,62	0,064	33,05	0,064	5,8	0,1	52,9
Сахар	20	20			-	-	10,0	37,9	-	-	12,0	45,5
Бутербродс сыром			50/10/10	70/10/12								
Батон пшеничный	50	70			9,7	1,3	61,2	294	12,2	1,65	76,5	367,5
Сыр	10	12			2,6	2,68	-	35,2	3,12	3,2	-	42,2
<b>Кофейный напиток</b>												
Кофейный напиток	2	2	200	200								
Сахар	20	20			0,26	0,072	1,3	7,0	0,26	0,072	1,3	7,0
Молоко	180	180			-	-	15,0	56,9	-	-	15,0	56,9
<b>Обед</b>					5,1	4,5	8,6	79,2	5,1	4,5	8,6	79,2
Суп вермишелевый на курином бульоне			250	300								
Мясо птицы 1к	40	50			7,3	7,36	0,28	96,4	9,1	9,2	0,35	12,1
Макаронные изделия	15	20			1,56	0,17	10,5	50,6	2,08	0,22	13,9	67,4
Лук репчатый	15	15			0,14	-	0,91	4,7	0,28	-	1,82	9,4
Морковь	15	15			0,13	0,01	0,72	3,4	0,2	0,015	1,08	5,1
Масло растительное	5	6			-	3,0	-	2,7	-	4,00	-	36,0
Картофель	100	120			2,0	0,4	16,3	80,0	2,4	0,48	19,6	96,0
Котлета рыбная			70	85								
Рыба	140	160			19,08	1,08	-	86,4	25,44	1,44	-	115,2
Масло растительное	5	6			-	3,00	-	27	-	6,00	-	53,9
Лук	15	15			0,57	0,5	1,00	8,8	0,85	0,75	1,43	13,2
Хлеб пшеничный	10	15			0,81	0,11	5,1	24,5	1,21	0,17	7,65	36,75
Картофель отварной			200	230								
Картофель	280	310			5,6	1,12	45,64	224,0	6,2	1,24	50,53	248,0



Масло растительное	5	5	40	50	-	3,0	-	2,7	-	4,00	-	36,0
Соус томатно-овошной			40	50								
Лук репчатый	15	20			0,21	-	1,4	6,15	0,28	-	1,82	8,2
Морковь	15	20			0,2	0,015	1,08	5,1	0,26	0,02	1,44	6,8
Масло растительное	5	6			-	4,0	-	36,0	-	6,0	-	53,9
Томатная паста	15	20			0,27	-	2,8	14,4	0,96	-	3,78	19,2
Хлеб ржаной		30	30	30	3,3	0,6	20,1	98	3,3	0,6	20,1	98
Хлеб пшеничный		40	40	40	8,1	1	48,8	130	8,1	1	48,8	130
Чай		200	200	200								
Чай	2	2			0,4	-	0,14	9,1	0,4	-	0,14	9,1
Сахар	20	20			-	-	12,0	45,5	-	-	12,0	45,5
Полдник												
Яблоко		200	200	200	0,8	0,8	19	84	0,8	0,8	19	84

7 день

Наименование блюда	Кол-во продуктов		Выход готового блюда				7-10 лет				11 лет и старше					
	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
<b>Завтрак:</b>																
Каша манная молочная с маслом			200	250												
Крупа манная	40	50			4,12	0,4	27,08	131,2	5,15	0,5	33,85	164				
Молоко	140	160			4,0	3,5	6,7	61,6	4,56	4,0	7,6	70,4				
Масло сливочное	10	11			0,064	5,8	0,1	52,9	0,088	8,0	0,14	72,7				
Сахар	20	20			-	-	9,0	35,0	-	-	12,0	45,5				
Бутерброд с маслом			50/10	70/10												
Батон пшеничный	50	70			9,7	1,3	61,2	294,0	10,53	1,43	66,3	318,5				
Масло сливочное	10	10			0,08	7,3	0,13	66,1	0,08	7,3	0,13	66,1				
Какао с молоком			200	200												
Какао	2	2			0,5	0,3	0,57	7,28	0,5	0,3	0,57	7,28				
Молоко	160	160			4,56	4,0	7,6	70,4	4,56	4,0	7,6	70,4				
Сахар	20	20			-	-	12,0	45,5	-	-	12,0	45,5				
<b>Обед</b>																
Щи на мясном бульоне со сметаной			250	300												
Мясо говядины 1 к.	30	30			11,16	9,6	-	130,8	14,9	12,8	-	174,4				
Картофель	130	140			2,6	0,52	21,2	104,0	2,8	0,56	22,8	112,0				
Капуста	120	130			2,16	0,12	5,64	32,4	2,34	0,13	6,11	35,1				
Лук репчатый	15	20			0,21	-	1,4	7,05	0,28	-	1,82	9,4				
Морковь	15	20			0,2	0,015	1,08	5,1	0,26	0,02	1,44	6,8				
Паста томатная	15	20			0,7	-	2,8	14,4	0,96	-	3,78	19,2				
Масло растительное	4	6			-	4,0	-	36,0	-	6,0	-	53,9				
Сметана	10	10			0,24	3,0	0,31	29,4	0,24	3,0	0,31	29,4				
Гуляш мясной			70	80												
Мясо говядины 1 к.	60	70			11,16	9,6	-	130,8	13,02	11,2	-	152,6				
Лук		10			0,15	0,03	1,24	6,1	0,23	0,045	1,86	9,13				



Морковь	10	15				0,14	0,036	1,44	6,15	0,17	0,048	1,92	8,2
Томатная паста	10	15				0,48	-	1,89	9,6	0,72	-	2,84	14,4
Мука в/с пшеничная	5	10				0,53	0,065	3,38	16,55	1,06	0,13	6,76	33,1
Макаронны отварные			200		230								
Макаронны	50	60				5,2	0,55	34,85	168,5	6,24	0,66	41,82	202,2
Масло сливочное	10	12				0,08	7,25	0,13	66,1	0,096	8,7	0,16	79,3
Хлеб пшеничный			40		40	8,1	1	48,8	130	8,1	1	48,8	130
Хлеб ржаной			30		30	3,3	0,6	20,1	98	3,3	0,6	20,1	98
Компот из сухофруктов			200		200								
Сухофрукты	20	20				0,3	-	6,7	29,85	0,44	-	8,9	39,8
Сахар	20	20				-	-	15,0	56,85	-	-	15,0	56,85
Банан			200		200	3,0	0,2	42,0	178,0	3,0	0,2	42,0	178,0

8 день

Наименование блюд	Кол-во продуктов		Выход готового блюда		7-10 лет				11 лет и старше				
	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал	
Завтрак:													
Каша рисовая молочная с маслом			200		250								
Крупа рисовая	40	50				2,8	0,4	28,56	132,0	3,5	0,5	35,7	165,0
Молоко	140	160				4,0	3,5	6,7	61,6	4,56	4,0	7,6	70,4
Сахар	20	20				-	-	15	56,85	-	-	15	56,85
Масло сливочное	10	10				0,08	7,3	0,13	66,1	0,08	7,3	0,13	66,1
Чай с молоком			200		200								
Чай	2	2				0,4	-	0,14	9,1	0,4	-	0,14	9,1
Молоко	140	140				4,0	3,5	6,7	61,6	4,0	3,5	6,7	61,6
Сахар	20	20				-	-	12,0	45,5	-	-	12,0	45,5
Хлеб пшеничный			70		70	4,86	0,6	29,28	145,2				
Обед:													
Суп гороховый на курином бульоне			200		300								
Картофель	100	120				2,0	0,4	16,3	80,0	2,4	0,48	19,6	96,0
Горох	20	25				4,6	0,32	10,16	62,8	5,75	0,4	12,7	78,5
Мясо птицы 1 к.	30	40				5,46	5,52	0,21	72,3	7,28	7,36	0,28	96,4
Лук репчатый	15	15				0,14	-	0,91	4,1	0,21	-	1,4	6,15
Морковь	15	15				0,13	0,01	0,72	3,4	0,2	0,015	1,08	5,1
Масло растительное	5	6				-	4,0	-	34,0	-	6,0	-	53,9
Плов с курицей			200		230								
Куры	80	80				14,76	4,92	-	107,4	17,22	5,74	-	125,3
Рис	40	50				0,72	0,12	7,44	33,68	0,9	0,15	9,3	42,1
Лук	15	15				0,15	0,03	1,24	6,1	0,23	0,045	1,86	9,13
Морковь	15	15				0,07	0,017	0,67	2,87	0,07	0,017	0,67	2,87
Масло растительное	6	6				-	6	-	53,94	-	6	-	53,94







Масло сливочное	10	12			0,08	7,25	0,13	66,1	0,096	8,7	0,16	79,3
Компот из сухофруктов			200									
Сухофрукты	15	20		200	0,3	-	6,7	29,85	0,44	-	8,9	39,8
Сахар	12	12			-	-	12,0	45,5	-	-	12,0	45,5
Хлеб ржаной			30	30	3,3	0,6	20,1	98	3,3	0,6	20,1	98
Хлеб пшеничный			40	40	8,1	1	48,8	130	8,1	1	48,8	130
Полдник												
Апельсин			200	200	1,8	0,4	16,2	80,0	1,8	0,4	16,2	80,0

10 день

Наименование блюда	Кол-во продуктов		Выход готового блюда		7-10 лет			11 лет и старше				
	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	Б	Ж	У	Б	Ж	У	Ккал	
<b>Завтрак:</b>												
Каша гречневая молочная с маслом			200	300								
Крупа гречневая	40	50			4,4	2,48	20,04	122,0	5,5	3,1	25,05	152,5
Молоко	140	160			4,0	3,5	6,7	61,6	4,56	4,0	7,64	70,4
Масло сливочное	10	10			0,08	7,25	0,13	66,1	0,08	7,25	0,13	66,1
Сахар	20	20										
Какао с молоком			200	200								
Какао	2	2			0,5	0,3	0,57	7,28	0,5	0,3	0,57	7,28
Молоко	140	140			4,0	3,5	6,7	61,6	4,0	3,5	6,7	61,6
Сахар	20	20			-	-	12,0	45,5	-	-	12,0	45,5
Хлеб пшеничный			70	70	4,86	0,6	29,28	145,2	4,86	0,6	29,28	145,2
<b>Обед</b>												
Рассольник на мясном бульоне со сметаной			250	300								
Картофель	120	140			2,4	0,48	19,6	96,0	2,8	0,56	22,8	112,0
Крупа перловая	20	30			1,86	0,22	13,3	64,0	2,79	0,33	19,95	96,0
Лук репчатый	15	15			0,17	-	1,09	5,64	0,21	-	1,37	7,05
Морковь	15	15			0,17	-	1,09	5,64	0,21	-	1,37	7,05
Томатная паста	10	12			0,48	-	1,89	9,6	0,58	-	2,27	11,5
Огурцы соленые	15	20			-	-	-	1,8	-	-	-	2,4
Масло растительное	5	6			-	4,0	-	34,0	-	6,0	-	53,9
Мясо говядины I к.	30	40			5,6	4,8	-	65,4	7,44	6,4	-	87,2
Зелень	5	10			0,19	0,02	0,4	2,45	0,37	0,04	0,8	4,9
Сметана	10	10			0,08	7,25	0,13	66,1	0,08	7,25	0,13	66,1
Рагу из овощей			200	250								
Картофель	140	160			2,8	0,56	22,8	112,0	3,2	0,64	26,08	128,0
Капуста	130	150			2,34	0,13	6,11	35,1	2,7	0,16	7,52	43,2
Лук репчатый	15	20			0,2	-	1,4	6,15	0,3	-	1,82	8,2
Морковь	15	20			0,2	0,015	1,08	5,1	0,26	0,02	1,44	6,8
Томатная паста	10	15			0,48	-	1,89	9,6	0,7	-	2,8	14,4



Зеленый горошек	30	40				1,5	0,06	3,84	21,9	2,0	0,08	5,12	29,2
Масло сливочное	8	10				0,064	5,8	0,1	52,9	0,08	7,25	0,13	66,1
Чай			200										
Чай	2	2				0,4	-	0,14	9,1	0,4	-	0,14	9,1
Сахар	20	20				-	-	12,0	45,5	-	-	12,0	45,5
Хлеб пшеничный			40			8,1	1	48,8	130	8,1	1	48,8	130
Хлеб ржаной			30			3,3	0,6	20,1	98	3,3	0,6	20,1	98
<b>Подник</b>													
Сок яблочный			200			1,4	-	24,4	106,0	1,4	-	24,4	106,0