



УТВЕРЖДАЮ

Директор

В.И.Дмитриев

*Handwritten signature*

2022 г.

**МЕНЮ**  
школьного лагеря с дневным пребыванием  
МБОУ «Моглинская средняя общеобразовательная школа»  
Псковского района  
с 01 июня 2022 года по 31 декабря 2022 года

Прием пищи	Наименование блюд	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
<b>1 день</b>						
<b>Завтрак</b>	Оладьи со сгущённым молоком	150/10	21,2	31,4	119,7	560,0
	Чай с лимоном	200/5	3,73	6,59	15,0	56,7
	Фрукт	100	1,96	0,2	15,05	70,0
<b>Обед</b>	Суп вермишелевый с мясом	250/5	2,07	4,67	9,33	194,0
	Жаркое по-домашнему	200/60	18,8	13,3	48,5	260,5
	Овощной салат из св.капусты	100	1,84	4,62	7,14	67,49
	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,1	4,7	21,7
	Сдоба	60	4,73	4,63	68,75	347,72
	Фрукт	100	1,5	-	22,4	81,0
	Хлеб	60	7,7	2,4	53,4	70,0
	<b>Итого</b>			<b>63,73</b>	<b>67,91</b>	<b>363,97</b>
<b>2 день</b>						
<b>Завтрак</b>	Творожная запеканка	200/5	16,0	13,3	48,5	260,5
	Чай	200/5	3,73	6,59	15,0	56,7
	Фрукт	100	1,96	0,2	15,05	70,0

<b>Обед</b>	Суп гороховый с мясом	250/5	10,6	16,9	18,7	288,8
	Гуляш с гречкой	180/100	25,5	14,3	114,9	601,0
	Овощной салат из отварной свеклы	100	1,8	-	10,8	49
	Сок фруктовый	200	0,1	0,13	11,3	38
	Сдоба	60	3,2	2,8	80,1	342
	Хлеб	60	7,7	2,4	53,4	70,0
	<b>Итого</b>		<b>61,89</b>	<b>98,27</b>	<b>328,41</b>	<b>1945</b>
<b>3 день</b>						
<b>Завтрак</b>	Каша молочная	200/10	6,5	7,85	36,6	228,0
	Кофе с молоком	200	1,54	1,75	26,5	132,0
	Булка с маслом и сыром	30/5/25	13,25	26,65	51,56	489,6
	Сдоба	60	8	17,9	64,9	453
<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты с мясом	250/5	1,97	5,32	9,33	194
	Картофельное пюре с курой	200/100	16,8	29,3	24,0	280,4
	Овощной салат	100	1,3	0,1	6,8	32
	Компот	200	0,8	0,13	15,48	63,83
	Фрукт	100	1,5	-	22,4	81
	Хлеб	60	7,7	2,4	53,4	70,0
	<b>Итого</b>		<b>46,81</b>	<b>31,85</b>	<b>285,4</b>	<b>1835,83</b>
<b>4 день</b>						
<b>Завтрак</b>	Оладьи со сгущенным молоком	150/10	21,2	31,4	119,7	560,0
	Чай	200/5	3,73	6,59	15,0	56,7
	Фрукт	100	1,96	0,2	15,05	70,0
<b>Обед</b>	Суп куриный со сметаной	250/5	18,7	10,6	16,9	188,8

	Макаронны с котлетой	180/100	13,8	0,8	109,9	721,1
	Овощной салат (помидоры, огурцы, масло раст.)	100	1,6	10,4	4,95	117,46
	Чай	200/5	3,73	6,59	15,0	56,7
	Хлеб	60	7,7	2,4	53,4	70,0
	<b>Итого</b>		<b>88,69</b>	<b>87,52</b>	<b>408,88</b>	<b>1840,76</b>
<b>5 день</b>						
<b>Завтрак</b>	Омлет	200/30	10,27	12,55	3,02	216,91
	Какао с молоком	200	2,62	1,95	26,45	134,0
	Булка	30/5/25	7,25	16,05	31,56	289,6
<b>Обед</b>	Суп гороховый	250/5	18,7	10,6	23,9	196,8
	Картофельное пюре с рыбой	200/100	18,6	13,4	48,6	360,5
	Овощной салат из капусты	100	0,8	1,8	3,9	34,8
	Компот из свежих фруктов	200	0,8	0,13	15,48	63,84
	Сдоба	60	7,01	16,58	52,44	468,82
	Хлеб	60	7,7	2,4	53,4	70,0
	<b>Итого</b>		<b>85,05</b>	<b>81,68</b>	<b>316,11</b>	<b>1835,27</b>
<b>6 день</b>						
<b>Завтрак</b>	Каша молочная	200/10	6,5	7,85	36,6	228,0
	Чай	200/5	3,73	6,59	15,0	56,7
	Булка	30/10	2,3	0,8	16,05	121,9
<b>Обед</b>	Борщ с мясом и свежей капустой	250/5	12,38	18,67	19,90	298,4
	Макаронны с сыром и маслом	180/20/7	0,8	6,0	4,0	273,4
	Овощной салат	100	1,3	0,1	6,8	32
	Фрукт	100	1,96	0,2	8,1	76,5
	Хлеб	60	7,7	2,4	53,4	70,0
	Сок	200	0,1	0,13	11,3	76

	<b>Итого</b>		<b>43,84</b>	<b>46,25</b>	<b>198,05</b>	<b>1232,90</b>
<b>7 день</b>						
<b>Завтрак</b>	Каша молочная	200/10	6,5	7,85	36,6	228,0
	Кофейный напиток с молоком	200	1,54	1,75	26,5	132,0
<b>Обед</b>	Суп рыбный	250/5	20,44	13,55	21,56	155,21
	Картофель тушеный с овощами и куриным мясом	200/80	13,33	7,55	23,16	204,67
	Чай	200/5	3,73	6,59	15,0	56,7
	Хлеб	60	7,7	2,4	53,4	70,0
	Сдоба	60	8	17,9	64,9	453
	<b>Итого</b>		<b>61,24</b>	<b>57,59</b>	<b>241,2</b>	<b>1299,58</b>
<b>8 день</b>						
<b>Завтрак</b>	Каша манная с маслом	200/10	3	3,2	15,3	88
	Чай	200/5	3,73	6,59	15,0	56,7
	Булка с маслом	30/5	14,2	23,5	55	471,5
	Фрукт	100	1,96	-	22,4	91
	Хлеб	60	7,7	2,4	53,4	70,0
<b>Обед</b>	Суп с макаронными изделиями и мясом	250/5	15,13	14,97	32,65	317,64
	Овощной салат	100	1,8	10,4	4,95	117,46
	Макароны с мясом	180/100	13,33	7,55	23,16	204,67
	Сок	200	0,1	0,13	11,3	38
	Конфеты	40	4	39,5	51,3	576,7
	Хлеб	60	1,96	0,2	15,05	70,0
	<b>Итого</b>		<b>62,91</b>	<b>108,44</b>	<b>299,51</b>	<b>2101,67</b>
<b>9 день</b>						
<b>Завтрак</b>	Омлет	200/30	10,27	12,55	3,02	216,91

	Сдоба	60	8	17,9	64,9	453
	Хлеб	60	7,7	2,4	53,4	70,0
	Чай с сахаром	200	0,04	0,22	11,35	40,93
	Фрукт	100	1,5	-	22,4	91
<b>Обед</b>	Суп гороховый	250/5	10,6	16,9	18,7	188,8
	Греча с гуляшом	180/100	18,76	13,99	13,39	650,14
	Овощной салат из помидор	100	1,6	10,4	4,95	117,46
	Хлеб	60	7,7	2,4	53,4	70,0
	Сок	200	0,1	0,13	11,3	88
	Сдоба	60	8	17,9	64,9	453
	<b>Итого</b>		<b>68,85</b>	<b>88,35</b>	<b>331,48</b>	<b>2339,24</b>
<b>10 день</b>						
<b>Завтрак</b>	Каша манная с маслом	200/10	3	3,2	15,3	88
	Чай	200/5	0,08	0,22	11,35	40,93
	Сдоба	60	8	17,9	64,9	453
<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	1,97	5,32	9,33	194
	Макароны с сыром и маслом	180/20/7	0,8	6,0	4,0	273,4
	Овощной салат	100	1,6	10,4	4,95	117,46
	Чай	200/5	3,73	6,59	15,0	56,7
	Мороженое	70	4,3	9,8	25,5	207,4
	Хлеб	60	7,7	2,4	53,4	70,0
	<b>Итого</b>		<b>31,18</b>	<b>61,83</b>	<b>203,73</b>	<b>1500,89</b>