

Согласовано:

начальник ТОРПН в г. Моршанске
Моршанском, Пичаевском и
Сосновском районах

К.А.Ланкин

Утверждаю:

директор школы
И.Н.Ретюнская

Примерное двухнедельное меню лагеря дневного пребывания «Солнышко»
Волковского филиала МБОУ Большекуликовской СОШ
на июнь 2025 год

День недели	Наименование	Норма (гр.)	Белк и	Жиры	Угледо ы	Калорийн ость	Цена
Понедельник	Завтрак:						
	Каша манная мол.	200/15/10	5.62	8.55	40.05	272.6	13-90
	Какао	200	5,6	6,4	24,4	172,1	10-00
	Батон с сыром	40\15	16,0	1	70	87,7	12-98
						Итого: 532,4	<u>Итого:</u> 36,88
	Обед:						
	Нарезка овощная	50	0.5	0	2,3	25	4-00
	Суп верм.	200	2,32	2	17,05	96	8-39
	Гуляш мясной	80\75	18,56	20,72	5,77	283,79	39-33
	Рис отварной	150	3.6	9	35,6	244,4	9-00
	Компот из св.ябл.	200	0.2	0.2	22,3	110	3-50
	Хлеб	30	1.98	0,3	12,6	57	2-90
	Всего за день					816,19 1348,59	<u>Итого:</u> 73-12 <u>Всего:</u> 110-00
Вторник	Завтрак:						
	Каша геркулесовая	200	9.1	11,2	34,9	274,1	15-80
	Чай	200	0.1	0	15	60.4	3-90
	Батон	40	3.85	1,5	21,9	131	5-50
						Итого: 465,5	<u>Итого:</u> 25-20
	Обед:						
	Суп рыбный с пшеном	200	3,6	7,4	18,3	29,3	24-40
	Котлета куриная	100	12,13	17,4	9,86	245	38-30
	Макароны отварные	150	5,1	9,2	34,8	244,5	9-20
	Кисель	200	1,36	0	29,02	200	9-00
	Хлеб	30	1,98	0.3	12,06	57	3-90
						775,8	<u>Итого:</u> 84-80
	Всего за день					1241,3	<u>Всего:</u> 110-00

Среда	Завтрак:						
	Оладьи со сгущенкой	200/20	10,44	9,71	22,41	118	14-80
	Кофейный напиток	200	20,9	2,5	16,25	95	15-00
						Итого:	<u>Итого:</u>
						213	29-80
	Обед:						
	Суп рассольник	200	2,4	3,6	16,08	108	11-00
	Рагу овощное.	180	5,2	5,9	20,9	151,4	24-84
	Котлета мясная	100	15,55	11,55	15,7	228,75	37-56
	Хлеб	30	1,98	0,3	12,06	57	2-90
Четверг	Чай	200	1,0	0,03	15	60,4	3-90
	Всего за день					605,55	<u>Итого:</u>
							80-20
						818,55	Всего:
							110-00
	Завтрак						
	Суп молоч.верм.	200	5,75	5,21	18,84	29,8	13-70
	Яблоко	100	0	0,34	17,52	17,86	7-00
	чай.	200	0,1	0	15	60,4	3-90
	Батон	40	3,08	1,2	19,56	104,8	5-50
Пятница						Итого:	<u>Итого:</u>
						212,86	30-10
	Обед:						
	Нарезка овощная	50	0,5	0	2,3	25	4-00
	Борщ со св.капус.	200	1,45	3,93	100,2	84,96	16-40
	Плов	260	25,38	21,25	44,61	471,38	44-60
	Сок	200	0,1	0,03	24	94	11-00
	Хлеб	30	1,98	0,3	12,06	57	2-90
	Всего за день					732,54	<u>Итого:</u>
							79-90
Среда						Итого:	<u>Итого:</u>
						945,2	110-10
	Завтрак						
	Ватрушка с творогом	150	39,29	26,76	9,01	318,8	31-45
	Чай	200	0,1	0	15	60,4	3-90
						Итого:	<u>Итого:</u>
						379,2	44-60
	Обед:						
	Суп карт.с кур.	200	2,32	2	17,04	96	12-60
	Фрикадельки с соус	100/75	13,98	15,67	18,29	269,33	32-90
Четверг	Гречка	150	8,58	6,9	41,8	266,7	9-00
	Компот	200	0,1	0	15	60,4	7-00
	Хлеб	30	1,98	0,3	12,06	57	2-90
	Всего за день					749,43	<u>Итого:</u>
						1128,63	65-40
							Всего:
							110-10

Суббота	Завтрак						
	Каша «Дружба»						
	молочная	200	5,75	5,21	18,84	145,2	16-90
	Батон с маслом	40/20	2,92	6,14	18,66	231,58	17-30
	Чай	200	0,1	0	15	60,4	3-90
	Обед:					Итого:	<u>Итого:</u>
	Щи с курицей и см.	250/10	2,44	5,04	8,3	437,18	38-10
	Гуляш мясн.	100	16,9	0,65	0,31	86,4	13-80
	Рис отв	150	3,6	9	35,6	75	39-33
	Хлеб	30	1,98	0,3	12,06	244,4	9-17
Понедельник	Чай с лимоном	200/15	0,1	0	15	57	3-90
	Всего в день					60,4	5-70
						523,2	<u>Итого:</u>
							71-90
						960,38	<u>Всего:</u>
							110-10
	Завтрак:						
	Макароны с сыром	140/20	5,2	5,3	0,44	69,8	19-80
	Чай	200	0,1	0	15	60,4	3-90
	Груша	100	0	0,56	17,58	63,25	15-00
Вторник	Батон	40	3,08	1,2	19,56	104,8	5-50
	Обед:					Итого:	<u>Итого:</u>
	Суп горох.с кур	200	6,08	4,56	16	298,25	42-20
	Курица в духовке	100	35,91	20,03	1,56	130,4	10-30
	Капуста тушен.	180	3,53	7,77	41,42	181,38	31-70
	Компот	200	0,59	0	28,22	256,23	14-90
	Хлеб	30	1,98	0,3	12,06	116	7-00
	Всего за день					57	2-90
						741,01	<u>Итого:</u>
							67-80
Суббота						1039,26	<u>Всего:</u>
							110-10
	Завтрак						
	блинчики	100	5,66	3,1	24,55	142,63	13-99
	йогурт	200	4,5	5	6	87,5	18-88
	Обед:					Итого:	<u>Итого:</u>
	Нарезка овощная	50	0,5	0	2,3	230,13	32-87
	Суп верм.с кур.	200	2,32	2,8	17,04	25	4-00
	Рыба с овощ	100	18,56	20,72	5,77	96	8-39
	Карт. пюре	150	3,15	8,25	21,8	283,29	35-39
Понедельник	Хлеб	30	1,98	0,3	12,06	189	7-44
	Сок	200	1,0	0,03	24	57	2-90
	Всего за день					94	11-00
						744,29	

						991,07	Итого: 77-13 Всего: 110-00
Среда	Завтрак:						
	Каша геркул.	200	6,55	8,33	35,9	241,11	14-80
	Чай	200	0,1	0	15	60,4	3-90
	Батон	40	3,08	1,2	19,56	104,8	5-50
	Банан	100	2,75	0,93	38,85	158,6	7-00
						Итого:	Итого:
						564,91	31-20
	Обед:						
	Нарезка овощная	50	0,5	0	2,3	25	4-00
	Щи со св.кап., смет	250/10	2,44	5,04	8,3	86,4	14-60
	Тефтели мясн.	100	16,9	0,65	0,31	244,4	38-08
	Рис	150	3,6	9	35,6	94	7-22
	Сок	200	0,1	0,03	24	95	11-00
	Хлеб	30	1,98	0,3	12,06	57	2-90
	Всего за день					581,8	Итого: 78-80 Всего: 110-00
						1146,71	
Четверг	Завтрак:						
	Вареники с творогом	100	12,19	4,86	86,85	230,83	24-20
	Сметана	20	24,5	18,6	7,2	50,3	8-00
	Батон	40	3,08	1,2	15	60,4	5-50
	Чай	200	0,1	0	15	0,1	3-90
						Итого:	Итого:
						341,63	41-60
	Обед:						
	Суп гороховый	200	6,08	4,56	16	130,4	11-72
	Гречка отварная	150	8,58	6,9	41,8	266,7	10-08
	Курица в духовке	100	35,91	20,03	1,56	181,38	31-70
	Сок	200	0,1	0,03	24	94	11-00
	Хлеб	30	1,98	0,3	12,06	57	2-90
	Всего за день					729,48	Итого: 68-40 Всего: 110-00
						1071,11	

Пятница	Завтрак:						
	Пирожки с повидлом	100	6,34	5,3	39,2	211,2	13-00
	Какао	200	4,5	5,06	18,75	140	10-00
	Слива	50	2,1	0	8,2	65	7-30
						Итого:	<u>Итого:</u>
						416,2	30-30
	Обед:						
	Нарезка овощная	50	0,5	0	16,08	122,4	4-00
	Борщ со свеж.кап.	200	2,3	5,3	21,7	166,4	10-20
	Котлета куриная	100	12,13	17,4	9,86	245	44-60
	Макароны отварн	150	5,1	9,2	34,8	244,5	9-00
	Кисель	200	1,36	0	29,02	200	9-00
	Хлеб	30	1,98	0,3	12,06	57	2-90
							<u>Итого:</u>
	Всего за день					873,9	79-70
						1290,1	<u>Всего:</u> 110-00
Суббота	Завтрак:						
	Каша манная	200	5,62	8,55	40,05	272,6	14-55
	Чай	200	0,1	0	15	60,4	3-90
	Батон с маслом	40/20	2,92	6,14	18,66	231,58	14-30
	Яблоко	100	0	0,34	17,52	17,86	7-00
						Итого:	<u>Итого:</u>
						564,58	39-48
	Обед:						
	Суп верм.	200	2,32	2,8	17,04	96	8-39
	Гуляш мясной	100	18,56	20,72	5,77	283,29	39-33
	Картоф.пюре	150	3,15	8,25	21,8	189	8-90
	Сок	200	1	0,03	24	94	11-00
	Хлеб	30	1,98	0,3	12,06	57	2-90
							<u>Итого:</u>
	Всего за день					604,2	70-52
						1168,78	<u>Всего:</u> 110-00