|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Возрастная категория | Выход гр. | Химический состав | Энергетическая ценность Ккал. |
| Белки гр. | Жиры гр. | Углеводы гр. |
| ДЕНЬ ПЕРВЫЙ: |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак |
| Каша рисовая молочная вязкая ТК №1 | 6,5-10 лет | 1/180/5 | 7,0 | 9,0 | 39,2 | 266 |
| 10-15 лет | 1/250/7 | 9,7 | 12,5 | 54,4 | 370 |
| Бутерброд с сыром ТК№ 35 | 6,5-10 лет | 1/30/10 | 5,0 | 3,0 | 14,5 | 106 |
| 10-15 лет | 1/50/20 | 7,6 | 4,3 | 23,7 | 168 |
| Чай с сахаром ТК № 29 | 6,5-15 лет | 1/200 | 0,1 | 0,03 | 9,9 | 35 |
| ОБЕД |  |  |  |  |  |  |
| Борщ с капустой и картофелем и мясом говядина и сметаной ТК №12 | 6,5-10 лет | 1/250/10 | 7,7 | 12,1 | 13,9 | 209,9 |
| 10-15 лет | 1/300/12 | 10,8 | 15,7 | 16,7 | 251 |
| Каша гречневая рассыпчатая ТК № 26 | 6,5-10 лет | 1/180/5 | 10,1 | 6,3 | 41,7 | 268 |
| 10-15 лет | 1/250/7 | 14,0 | 8,7 | 57,9 | 372 |
| Огурец свежий | 6,5-15 лет  | 1/100 | 0,80 | 0,10 | 2,5 | 14 |
| Колбаса докторская | 6,5-10 лет | 1/50 | 6,4 | 11,1 | 0,8 | 128 |
| 10-15 лет | 1/100 | 12,8 | 22,2 | 1,6 | 256 |
| Хлеб пшеничный пром. Пр-ва | 6,5-10 лет | 1/60 | 4,56 | 29,52 | 0,48 | 141,60 |
| 10-15 лет | 1/100 | 7,60 | 49,20 | 0,80 | 236 |
| Компот из сухофруктов ТК № 32 | 6,5-15 лет | 1/200 | 1,0 | 0,05 | 27,5 | 110 |
| Яблоко  | 6,5-15 лет | 1/100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 |
| Итого: | 6,5-10 лет |  | 43,06 | 71,6 | 160,28 | 1325,50 |
| 10-15 лет |  | 64,80 | 113,18 | 204,80 | 1859,0 |
| ДЕНЬ ВТОРОЙ |  |  |  |  |  |  |
| ЗАВТРАК: |  |  |  |  |  |  |
| Каша овсяная «Геркулесовая» ТК № 2 | 6,5-10 лет | 1/180/5 | 7,3 | 8,9 | 32,0 | 238 |
| 10-15 лет | 1/250/7 | 10,2 | 12,3 | 44,5 | 330 |
| Хлеб пшеничный пром. пр-ва. | 6,5-10 лет | 1/30 | 2,28 | 14,76 | 0,24 | 70,8 |
| 10-15 лет | 1/50 | 3,8 | 24,6 | 0,4 | 118 |
| Какао на сгущенном молоке ТК №31 | 6,5-15 лет | 1/200 | 3,5 | 3,4 | 19,6 | 120 |
| ОБЕД: |  |  |  |  |  |  |
| Суп картофельный с мясом кур ТК № 15 | 6,5-10 лет | 1/250 | 29,36 | 24,22 | 18,6 | 371,4 |
| 10-15 лет | 1/300 | 24,0 | 29,8 | 22,3 | 455 |
| Пюре гороховое ТК № 25 | 6,5-10 лет | 1/180/5 | 18,1 | 5,9 | 42,5 | 298 |
| 10-15 лет | 1/230/10 | 23,2 | 10,5 | 54,3 | 408 |
| Бифштекс пром. пр-ва. | 6,5-15 лет | 1/100 | 29,2 | 11,2 | 0 | 216 |
| Томаты | 6,5-15 лет | 1/100 | 1,10 | 0,20 | 3,80 | 24 |
| Хлеб пшеничный пром. пр-ва. | 6,5-10 лет | 1/60 | 4,56 | 29,52 | 0,48 | 141,6 |
| 10-15 лет | 1/100 | 7,6 | 49,2 | 0,8 | 236 |
| Сок яблочный пром. пр-ва. | 6,5-15 лет | 1/200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92 |
| ИТОГО: | 6,5-10 лет |  | 96,4 | 98,3 | 137,42 | 1571,8 |
| 10-15 лет |  | 103,60 | 141,4 | 165,90 | 1999 |
| ДЕНЬ ТРЕТИЙ |  |  |  |  |  |  |
| ЗАВТРАК: |  |  |  |  |  |  |
| Каша гречневая молочная вязкая ТК № 3 | 6,5-10 лет | 1/180/5 | 8,2 | 8,0 | 33,4 | 240 |
| 10-15 лет | 1/250/7 | 11,3 | 11,2 | 46,3 | 333 |
| Хлеб пшеничный пром. пр-ва. | 6,5-10 лет | 1/30 | 2,28 | 14,76 | 0,24 | 70,8 |
| 10-15 лет | 1/50 | 3,8 | 24,6 | 0,4 | 118 |
| Напиток «Снежок» | 6,5-15 лет | 1/200 | 5,8 | 5,0 | 8,4 | 108 |
| Шоколад молочный | 6,5-15 лет | 1/10 | 0,98 | 3,47 | 5,04 | 55 |
| ОБЕД: |  |  |  |  |  |  |
| Суп картофельный с крупой (рис) и мясом кур ТК № 17 | 6,5-10 лет | 1/250 | 16,56 | 16,62 | 14,5 | 275,4 |
| 10-15 лет | 1/300 | 20,6 | 20,7 | 17,4 | 340 |
| Пельмени мясные пром. пр-ва. | 6,5-10 лет | 1/100/5 |  9,9 | 13,9 | 13,5 | 219 |
| 10-15 лет | 1/150/7 | 14,85 | 20,85 | 20,25 | 328,50 |
| Огурец свежий | 6,5-15 лет | 1/100 | 0,80 | 0,10 | 2,50 | 14 |
| Хлеб пшеничный пром. пр-ва. | 6,5-10 лет | 1/60 | 4,56 | 29,52 | 0,48 | 141,6 |
| 10-15 лет | 1/100 | 7,6 | 49,2 | 0,8 | 236 |
| Компот из сухофруктов ТК № 32 | 6,5-15 лет | 1/200 | 1,0 | 0,05 | 27,5 | 110 |
| Яблоко | 6,5-15 лет | 1/100 | 0, 40 | 0,40 | 9,80 | 47 |
| ИТОГО: | 6,5-10 лет |  | 50,48 | 91,82 | 115,36 | 1280,8 |
| 10-15 лет |  | 63,29 | 164,99 | 138,39 | 1689,5 |
| ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ |  |  |  |  |  |  |
| ЗАВТРАК: |  |  |  |  |  |  |
| Каша ячневая молочная вязкая ТК № 4 | 6,5-10 лет | 1/180/5 | 6,4 | 6,8 | 33,1 | 221 |
| 10-15 лет | 1/250/7 | 8,8 | 9,5 | 46,0 | 307 |
| Хлеб пшеничный пром. пр-ва | 6,5-10 лет | 1/30 | 2,28 | 14,76 | 0,24 | 70,8 |
| 10-15 лет | 1/50 | 3,8 | 24,6 | 0,4 | 118 |
| Чай с лимоном ТК № 30 | 6,5-15 лет | 1/200 | 0,2 | 0,04 | 10,2 | 41 |
| Печенье сахарное | 6,5-15 лет | 1/10 | 0,80 | 1,00 | 7,40 | 42 |
| ОБЕД: |  |  |  |  |  |  |
| Свекольник на мясе кур и сметаной ТК № 14 | 6,5-10 лет | 1/250/10 | 16,56 | 19,92 | 14,8 | 303,4 |
| 10-15 лет | 1/300/12 | 20,6 | 24,6 | 17,8 | 374 |
| Картофельное пюре ТК № 22 | 6,5-10 лет | 1/180 | 3,7 | 6,3 | 23,4 | 168 |
| 10-15 лет | 1/300 | 4,7 | 8,1 | 29,9 | 215 |
| Котлета рыбная пром .пр-ва. | 6,5-15 лет | 1/100/10 | 19,3 | 20,9 | 15,5 | 329 |
| Огурец | 6,5-15 лет | 1/100 | 0,80 | 0,10 | 2,50 | 14 |
| Кисель из повидла, джема, варенья ТК № 33 | 6,5-15 лет | 1/200 | 0,1 | 0,0 | 38,3 | 148 |
| Хлеб пшеничный | 6,5-10 лет | 1/60 | 4,56 | 29.52 | 0,48 | 141,60 |
| 10-15 лет | 1/100 | 7,60 | 49,20 | 0,80 | 236 |
| ИТОГО: | 6,5-10 лет |  | 54,7 | 99,34 | 145,92 | 1478,8 |
| 10-15 лет |  | 66,70 | 138,04 | 168,80 | 1824 |
| ДЕНЬ ПЯТЫЙ |  |  |  |  |  |  |
| ЗАВТРАК: |  |  |  |  |  |  |
| Макаронные изделия с тертым сыром ТК № 9 | 6,5-10 лет | 1/180/12 | 9,2 | 15,2 | 26,4 | 283 |
| 10-15 лет | 1/200/15 | 12,5 | 19,7 | 35,1 | 373 |
| Хлеб пшеничный пром. пр-ва. | 6,5-10 лет | 1/30 | 2,28 | 14,76 | 0,24 | 70,8 |
| 10-15 лет | 1/50 | 3,8 | 24,6 | 0,4 | 118 |
| Чай с сахаром ТК № 29 | 6,5-15 лет | 1/200 | 0,1 | 0,03 | 9,9 | 35 |
| Банан | 6,5-15 лет | 1/100 | 1,50 | 0,80 | 21,00 | 48 |
| ОБЕД: |  |  |  |  |  |  |
| Суп картофельный с бобовыми и мясом кур ТК № 18 | 6,5-10 лет | 1/250 | 22,56 | 19,12 | 31,8 | 304,4 |
| 10-15 лет | 1/300 | 27,8 | 23,7 | 38,2 | 480 |
| Картофель тушеный с мясом кур ТК № 21 | 6,5-10 лет | 1/180 | 18,56 | 25,72 | 27,2 | 417,4 |
| 10-15 лет | 1/230 | 23,2 | 32,4 | 34,7 | 528 |
| Хлеб пшеничный пром. пр-ва. | 6,5-10 лет | 1/60 | 4,56 | 29,52 | 0,48 | 141,6 |
| 10-15 лет | 1/100 | 7,6 | 49,2 | 0,8 | 236 |
| Томаты | 6,5-15 лет | 1/100 | 1,10 | 0,20 | 3,80 | 24 |
| Компот из сухофруктов ТК № 32 | 6,5-15 лет | 1/200 | 1,0 | 0,05 | 27,5 | 110 |
| ИТОГО: | 6,5-10 лет |  | 60,86 | 105,40 | 148,32 | 1434,2 |
| 10-15 лет |  | 78,5 | 150,68 | 171,40 | 1952 |
| ДЕНЬ ШЕСТОЙ |  |  |  |  |  |  |
| ЗАВТРАК: |  |  |  |  |  |  |
| Каша манная молочная жидкая ТК № 5 | 6,5-10 лет | 1/180/5 | 7,3 | 9,2 | 30,5 | 234 |
| 10-15 лет | 1/250/7 | 10,2 | 12,8 | 42,3 | 325 |
| Бутерброд с сыром ТК № 35 | 6,-10 лет | 1/30/10 | 5,0 | 3,0 | 14,5 | 106 |
| 10-15 лет | 1/50/20 | 7,6 | 4,3 | 23,7 | 168 |
| Чай с сахаром ТК № 29 | 6,5-15 лет | 1/200 | 0,1 | 0,03 | 9,9 | 35 |
| ОБЕД : |  |  |  |  |  |  |
| Суп из овощей и мясом кур ТК № 20 | 6,5-10 лет | 1/250 | 16,56 | 19,02 | 10,08 | 281,4 |
| 10-15 лет | 1/300 | 20,6 | 23,6 | 13,0 | 348 |
| Плов ТК № 23 | 6,5-10 лет | 1/300 | 22,6 | 30,4 | 64,5 | 628 |
| 10-15 лет | 1/350 | 26,3 | 35,5 | 75,3 | 733 |
| Огурец свежий | 6,5-15 лет | 1/100 | 0,80 | 0,10 | 2,5 | 14 |
| Хлеб пшеничный пром. пр-ва. | 6,5-10 лет | 1/60 | 4,56 | 29,52 | 0,48 | 141,60 |
| 10-15 лет | 1/100 | 7,60 | 49,20 | 0,80 | 236 |
| Сок виноградный | 6,5-15 лет | 1/200 | 0,60 | 0,40 | 32,60 | 140 |
| ИТОГО: | 6,5-10 лет |  | 57,52 | 91,67 | 165,06 | 1580 |
| 10-15 лет |  | 73,80 | 125,93 | 200,1 | 1985 |
| ДЕНЬ СЕДЬМОЙ |  |  |  |  |  |  |
| ЗАВТРАК: |  |  |  |  |  |  |
| Каша пшенная молочная жидкая ТК № 6 | 6,5-10 лет | 1/180/5 | 6,7 | 7,9 | 31,7 | 224 |
| 10-15 лет | 1/250/7 | 9,3 | 11,0 | 44,0 | 312 |
| Хлеб пшеничный пром. пр-ва | 6,5-10 лет | 1/30 | 2,28 | 14,76 | 0,24 | 70,8 |
| 10-15 лет | 1/50 | 3,8 | 24,6 | 0,4 | 118 |
| Какао на сгущенном молоке ТК № 31 | 6,5-15 лет | 1/200 | 3,5 | 3,4 | 19,6 | 120 |
| ОБЕД : |  |  |  |  |  |  |
| Рассольник ленинградский с мясом говядина и сметаной ТК № 13 | 6,5-10 лет | 1/250/10 | 7,6 | 9,1 | 15,7 | 178 |
| 10-15 лет | 1/300/12 | 10,6 | 12,2 | 18,9 | 230 |
| Каша рисовая рассыпчатая ТК № 27 | 6,5-10 лет | 1/180/5 | 4,4 | 4,3 | 45,2 | 241 |
| 10-15 лет | 1/250/7 | 6,2 | 5,9 | 62,7 | 335 |
| Котлета мясная пром. пр-ва. | 6,5-15 лет  | 1/100 | 21,6 | 17,5 | 17,4 | 315 |
| Томаты | 6,5-15 лет | 1/100 | 1,10 | 0,20 | 3,80 | 24 |
| Хлеб пшеничный пром. пр-ва. | 6,5-10 лет | 1/60 | 4,56 | 29,52 | 0,48 | 141,6 |
| 10-15 лет | 1/100 | 7,6 | 49,2 | 0,8 | 236 |
| Кисель из повидла и джема ТК № 33 | 6,5-15 лет | 1/200 | 0,1 | 0,0 | 38,3 | 148 |
| ИТОГО: | 6,5-10 лет |  | 51,84 | 86,68 | 172,42 | 1462,4 |
| 10-15 лет |  | 63,80 | 124,0 | 205,9 | 1838 |
| ДЕНЬ ВОСЬМОЙ |  |  |  |  |  |  |
| ЗАВТРАК: |  |  |  |  |  |  |
| Суп молочный с макаронными изделиями ТК № 8 | 6,5-10 лет | 1/250 | 4,4 | 5,2 | 19,9 | 148 |
| 10-15 лет | 1/300 | 5,6 | 6,2 | 23,8 | 178 |
| Булочка пром. пр-ва. | 6,5-15 лет | 1/100 | 7,9 | 55,5 | 9,4 | 339 |
| Чай с сахаром ТК № 29 | 6,5-15 лет | 1/200 | 0,1 | 0,03 | 9,9 | 35 |
| Яблоко | 6,5-15 лет | 1/100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 |
| ОБЕД: |  |  |  |  |  |  |
| Уха рыбацкая ТК № 19 | 6,5-10 лет | 1/250/30 | 18,5 | 7,3 | 13,3 | 196 |
| 10-15 лет | 1/300/35 | 20,6 | 8,1 | 15,9 | 221 |
| Макаронные изделия отварные ТК № 10 | 6,5-10 лет | 1/180/5 | 6,6 | 5,0 | 40,4 | 235 |
| 10-15 лет | 1/230/10 | 8,4 | 6,4 | 51,0 | 301 |
| Котлета мясная пром. пр-ва | 6,5-15 лет | 1/100 | 21,6 | 17,5 | 17,4 | 315 |
| Томаты | 6,5-15 лет | 1/100 | 1,10 | 0,20 | 3,80 | 24 |
| Хлеб пшеничный пром. пр-ва. | 6,5-10 лет | 1/60 | 4,56 | 29,56 | 0,48 | 141,6 |
| 10-15 лет | 1/100 | 7,6 | 49,2 | 0,8 | 236 |
| Компот из сухофруктов ТК № 32 | 6,5-15 лет | 1/200 | 1,0 | 0,05 | 27,5 | 110 |
| Яблоко | 6,5-15 лет | 1/100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 |
| ИТОГО: | 6,5-10 лет |  | 66,16 | 120,74 | 151,88 | 1590,60 |
| 10-15 лет |  | 74,3 | 143,58 | 169,30 | 1806 |
| ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ |  |  |  |  |  |  |
| ЗАВТРАК: |  |  |  |  |  |  |
| Вареники с творогом пром. пр-ва и сметаной | 6,5-10 лет | 1/200/5 | 20,5 | 28,0 | 22,6 | 428 |
| 10-15 лет | 1/250/10 | 26,0 | 35,5 | 28,7 | 543 |
| Йогурт питьевой персиковый пром. пр-ва | 6,5-15 лет | 1/200 | 8,0 | 3,0 | 28,6 | 180 |
| ОБЕД: |  |  |  |  |  |  |
| Суп картофельный с бобовыми и мясом кур ТК № 18 | 6,5-10 лет | 1/250 | 22,56 | 19,12 | 31,8 | 304,4 |
| 10-15 лет | 1/300 | 27,8 | 23,7 | 38,2 | 480 |
| Жаркое по домашнему ТК № 36 | 6,5-10 лет | 1/250 | 18,8 | 20,1 | 20,3 | 339 |
| 10-15 лет | 1/300 | 22,5 | 24,2 | 24,4 | 406 |
| Огурец свежий | 6,5-15 лет | 1/100 | 0,80 | 0,10 | 2,5 | 14 |
| Хлеб пшеничный пром. пр-ва. | 6,5-10 лет | 1/60 | 4,56 | 29,52 | 0,48 | 141,60 |
| 10-15 лет | 1/100 | 7,60 | 49,20 | 0,80 | 236 |
| Сок абрикосовый | 6,5-15 лет | 1/200 | 1,00 | 0,00 | 25,40 | 110 |
| Яблоко | 6,5-15 лет | 1/100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 |
| ИТОГО: | 6,5-10 лет |  | 76,62 | 100,24 | 141,48 | 1564 |
| 10-15 лет |  | 94,1 | 136,1 | 158,40 | 2016 |
| ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ |  |  |  |  |  |  |
| ЗАВТРАК: |  |  |  |  |  |  |
| Макаронные изделия с тертым сыром ТК № 9 | 6,5-10 лет | 1/180/12 | 9,2 | 15,2 | 26,4 | 283 |
| 10-15 лет | 1/200/15 | 12,5 | 19,7 | 35,1 | 373 |
| Хлеб пшеничный пром.пр-ва | 6,5-10 лет | 1/30 | 2,28 | 14,76 | 0,24 | 70,8 |
| 10-15 лет | 1/50 | 3,8 | 24,6 | 0,4 | 118 |
| Чай с сахаром ТК № 29 | 6,5-15 лет | 1/200 | 0,1 | 0,03 | 9,9 | 35 |
| Банан | 6,5-15 лет | 1/100 | 1,50 | 0,8 | 21,00 | 48 |
| ОБЕД: |  |  |  |  |  |  |
| Свекольник на мясе кур и сметаной ТК № 14 | 6,5-10 лет | 1/250/10 | 16,56 | 19,92 | 14,8 | 303,4 |
| 10-15 лет | 1/300/12 | 20,6 | 24,6 | 17,8 | 374 |
| Картофельное пюре ТК № 22 | 6,5-10 лет | 1/180 | 3,7 | 6,3 | 23,4 | 168 |
| 10-15 лет | 1/300 | 4,7 | 8,1 | 29,9 | 215 |
| Колбаса докторская | 6,5-10 лет | 1/50 | 6,4 | 11,1 | 0,8 | 128 |
| 10-15 лет | 1/100 | 12,8 | 22,2 | 1,6 | 256 |
| Хлеб пшеничный пром. пр-ва. | 6,5-10 лет | 1/60 | 4,56 | 29,52 | 0,48 | 141,60 |
| 10-15 лет | 1/100 | 7,6 | 49,20 | 0,80 | 236 |
| Компот из сухофруктов ТК № 32 | 6,5-15 лет | 1/200 | 1,0 | 0,05 | 27,5 | 110 |
| ИТОГО: | 6,5-10 лет |  | 45,3 | 97,68 | 124,52 | 1287,8 |
| 10-15 лет |  | 64,6 | 149,28 | 144,00 | 1765 |

 «УТВЕРЖДАЮ»

 Директор МКОУ

 «СОШ п.Моряк-Рыболов»

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.Г.Верхолат

 «\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_\_г.

**Десяти - дневное меню**

**детского оздоровительного лагеря**

**с дневным пребыванием**

**при МКОУ «СОШ п.Моряк-Рыболов»**

 **Ольгинского района**

**Приморского края**