

Десятидневное меню

**для детей и подростков в пришкольном оздоровительном учреждении,
лагеря с дневным пребыванием детей с 7-11 лет в летний период 2022г**

Ремонтненского района, Ростовской области.

| Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|-----------------------------------|----------------|---------------------|-------|----------|-----------------------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| ДЕНЬ 1 | | | | | |
| Завтрак | | | | | |
| Икра кабачковая | 70 | 1,2 | 6,5 | 6,25 | 85 |
| Яйцо отварное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,09 | 0,02 | 15 | 56,85 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 5,35 | 1,22 | 34,34 | 173,8 |
| батончик супер | 40 | 2,25 | 3,54 | 22,32 | 130,8 |
| Итого за завтрак: | | 19,87 | 38,13 | 49,11 | 606,55 |
| Обед | | | | | |
| Суп картофельный с макаронами | 250 | 5,12 | 5,35 | 2,93 | 133,25 |
| Жаркое по-домашнему | 75/250 | 39,5 | 10,13 | 35,15 | 389,5 |
| Салат из свежих помидор и огурцов | 60 | 1,5 | 4,1 | 4,2 | 77 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,44 | 95,2 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,77 | 113 |
| Итого за обед: | | 51,07 | 20,22 | 103,29 | 873,95 |
| полдник | | | | | |
| яблоко | 100 | 0,8 | 0,6 | 20,6 | 94 |
| Итого за 1 день руб | 194,51 | 71,74 | 58,95 | 173 | 1574,5 |

ДЕНЬ 2

Завтрак

| | | | | | |
|---|--------|-------|-------|-------|--------|
| Запеканка из творога со сгущенным молоком | 150/20 | 27,84 | 18 | 32,4 | 279,6 |
| Кофейный напиток на молоке | 200 | 5,88 | 6,72 | 22,84 | 171,07 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,31 | 0,9 | 14,9 | 78,6 |
| Итого за завтрак: | | 36,11 | 33,82 | 70,24 | 604,27 |

Обед

| | | | | | |
|-------------------------------|-----|-------|-------|--------|--------|
| Рассольник "Ленинградский" | 250 | 2,1 | 5,11 | 16,59 | 120,75 |
| Котлета | 80 | 14,2 | 11,4 | 13 | 214 |
| Макаронные отварные с овощами | 170 | 49,58 | 1,18 | 33,12 | 145,03 |
| чай с лимоном | 200 | 0,15 | 0,013 | 24,43 | 96 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,44 | 95,2 |
| Итого за обед: | | 70,54 | 18,32 | 120,38 | 736,98 |
| полдник | | | | | |
| вафли | 35 | 0,45 | 3,65 | 1,43 | 40,38 |

| | | | | | |
|--|--------|-------|-------|--------|---------|
| Итого за 2 день руб | 194,51 | 107,1 | 55,79 | 192,05 | 1381,63 |
| ДЕНЬ 3 | | | | | |
| Завтрак | | | | | |
| Каша молочная рисовая с сахаром и маслом | 200 | 9 | 15,03 | 38,63 | 199,8 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,09 | 0,02 | 15 | 56,85 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 3,04 | 0,32 | 19,44 | 95,2 |
| Итого за завтрак: | | 11,21 | 15,37 | 73,17 | 351,85 |
| Обед | | | | | |
| Суп "Крестьянский" с крупой | 250 | 2,7 | 2,6 | 19,3 | 113 |
| Рыба тушеная в томате с овощами | 75 | 13,87 | 7,85 | 6,53 | 150 |
| Картофельное пюре | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,45 | 137,25 |
| салат из свежих помидор и огурцов | 60 | 0,48 | 0,12 | 1,56 | 8,4 |
| Сок фруктовый | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,77 | 113 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,44 | 95,2 |
| Итого за обед: | | 25,06 | 16,01 | 108,85 | 682,85 |
| полдник | | | | | |
| апельсины | 100 | 1,6 | 0,75 | 12,1 | 69 |
| итого за полдник: | | 1,6 | 0,75 | 51,1 | 221 |
| Итого за 3 день руб | 194,51 | 37,87 | 32,13 | 233,12 | 1255,7 |

4 день

Завтрак

| | | | | | |
|---------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|
| каша пшеничная вязкая с сахаром | 200 | 21,67 | 15,05 | 34,75 | 361,15 |
| чай с сахаром | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 3,04 | 0,32 | 19,44 | 95,2 |
| бутерброд с маслом и сыром | 45 | 9,2 | 11,46 | 32,9 | 207 |
| Итого за завтрак: | | 33,96 | 27,06 | 102 | 786,35 |

Обед

| | | | | | |
|-----------------------------------|-----|-------|-------|--------|--------|
| Суп картофельный с клецками | 250 | 1,76 | 2,18 | 15,78 | 82,61 |
| Плов из птицы | 200 | 20,3 | 17 | 35,69 | 377 |
| Салат из свежих помидор и огурцов | 60 | 0,68 | 3,71 | 2,83 | 47,46 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,77 | 113 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,44 | 95,2 |
| Итого за обед: | | 27,69 | 23,53 | 115,31 | 781,27 |

полдник

| | | | | | |
|---------------------|--------|-------|-------|--------|---------|
| йогурт | 100 | 1,4 | 2,1 | 41 | 182 |
| итого за полдник: | | 2,2 | 2,7 | 61,6 | 276 |
| Итого за 4 день руб | 194,51 | 63,85 | 53,29 | 278,91 | 1843,62 |

ДЕНЬ 5

Завтрак

| | | | | | |
|--|--------|-------|-------|-------|-------|
| Суп молочный макаронный с сахаром и маслом | 200/10 | 6,75 | 13,21 | 18,84 | 220,2 |
| Кофейный напиток | 200 | 0 | 0 | 20 | 75,8 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 3,04 | 0,32 | 19,44 | 95,2 |
| Итого за завтрак: | | 10,91 | 31,85 | 97,2 | 714,6 |

Обед

| | | | | | |
|------------------------------------|--------|-------|-------|--------|---------|
| Щи со свежей капустой и картофелем | 250 | 1,75 | 4,89 | 8,49 | 84,75 |
| Гуляш | 80/75 | 19,72 | 17,89 | 4,76 | 168,2 |
| Макароны отварные с маслом | 150 | 5,1 | 7,5 | 28,5 | 202,5 |
| Салат из свежих огурцов и помидор | 60 | 0,76 | 6,09 | 2,38 | 67,3 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,45 | 0,3 | 24,45 | 102 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,44 | 95,2 |
| Итого за обед: | | 32,29 | 37,29 | 101,82 | 785,95 |
| полдник | | | | | |
| мармелад | 30 | 2,16 | 0,48 | 19,44 | 96 |
| Итого за 5 день руб | 194,51 | 45,36 | 69,62 | 218,46 | 1596,55 |

ДЕНЬ 6

Завтрак

| | | | | | |
|--------------------|-----|-------|-------|-------|--------|
| каша дружба | 200 | 14,27 | 22,16 | 2,65 | 267,93 |
| какао с молоком | 200 | 0,2 | 0,04 | 10,2 | 41 |
| бисквит с начинкой | 30 | 3,48 | 4,43 | 0 | 54 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 3,04 | 0,32 | 19,44 | 95,2 |
| Итого за завтрак: | | 26,71 | 33,98 | 65,19 | 611,13 |

Обед

| | | | | | |
|-------------------------|-------|-------|-------|--------|--------|
| Суп гороховый | 250 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 |
| фрикадельки с соусом | 80/30 | 11,78 | 12,91 | 14,9 | 223 |
| каша гречневая с маслом | 150 | 2,29 | 11 | 14,44 | 166 |
| компот из сухофруктов | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,77 | 113 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,44 | 95,2 |
| Итого за обед: | | 24,51 | 29,83 | 106,68 | 797,95 |

полдник

| | | | | | |
|---------------------|--------|-------|-------|--------|---------|
| апельсины | 100 | 30 | 0,2 | 42 | 178 |
| Итого за 6 день руб | 194,51 | 76,62 | 58,28 | 197,42 | 1483,58 |

ДЕНЬ 7

Завтрак

| | | | | | |
|-----------------------|-----|------|-------|-------|--------|
| Плов рисовый с изюмом | 200 | 6,12 | 6,65 | 53,13 | 297 |
| Чай на молоке | 200 | 5,88 | 6,72 | 22,84 | 171,07 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,44 | 95,2 |
| Сыр порциями | 15 | 3,48 | 4,43 | 0 | 54 |
| Итого за завтрак: | | 18,6 | 26,32 | 95,51 | 692,27 |

Обед

| | | | | | |
|-------------------------------------|-----|-------|------|--------|--------|
| Суп картофельный с пшеничной крупой | 250 | 2,69 | 2,84 | 17,14 | 104,75 |
| Птица тушеная с овощами | 200 | 11,94 | 8,64 | 20,88 | 209 |
| Салат из свежих помидор и огурцов | 60 | 0,9 | 1,5 | 4,1 | 36 |
| Кисель | 200 | 1,04 | 0 | 31,8 | 125,2 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,44 | 95,2 |
| Итого за обед: | | 20,72 | 13 | 105,52 | 621,75 |

полдник

| | | | | | |
|---------------------|--------|-------|-------|--------|---------|
| йогурт | 100 | 0,4 | 0 | 39 | 182 |
| итого за полдник: | | 0,85 | 0,3 | 63,45 | 284 |
| Итого за 7 день руб | 194,51 | 40,17 | 39,62 | 264,48 | 1598,02 |

ДЕНЬ 8

Завтрак

| | | | | | |
|--|-----|-------|-------|-------|--------|
| Каша молочная манная, сахаром и маслом | 200 | 6,24 | 6,1 | 19,7 | 158,64 |
| Какао с молоком | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,44 | 95,2 |
| Итого за завтрак: | | 16,36 | 22,77 | 64,73 | 528,04 |

Обед

| | | | | | |
|-----------------------------------|--------|-------|-------|-------|-------|
| Суп рисовый с куриной грудки | 250/25 | 6,18 | 3,3 | 14,65 | 113 |
| щницель из рыбы | 75 | 8,85 | 11,71 | 7,82 | 172,8 |
| пюре картофельное | 150 | 0,45 | 0,3 | 24,45 | 102 |
| Салат из свежих помидор и огурцов | 60 | 0,66 | 1,5 | 4,1 | 36 |
| чай с лимоном | 200 | 0,59 | 3,69 | 2,24 | 44,52 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,44 | 95,2 |
| Итого за обед: | | 19,99 | 15,93 | 80,16 | 549 |

полдник

| | | | | | |
|---------------------|--------|-------|-----|--------|---------|
| яблоки | 100 | 30 | 0,2 | 42 | 178 |
| Всего за полдник | | 31,4 | 2,3 | 83 | 360 |
| Итого за 8 день руб | 194,51 | 67,79 | 41 | 257,69 | 1591,04 |

День 9

Завтрак

| | | | | | |
|---|--------|-------|-------|--------|--------|
| Макароны запеченные с сыром и сгущенкой | 180/10 | 9,67 | 10,19 | 41,36 | 281,3 |
| Чай с молоком | 200 | 5,88 | 6,72 | 22,84 | 171,07 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 3,04 | 0,32 | 19,44 | 95,2 |
| Итого за завтрак: | | 27,79 | 28,69 | 116,54 | 754,57 |

Обед

| | | | | | |
|-----------------------------------|-----|-------|-------|--------|--------|
| Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1,82 | 4,91 | 12,74 | 102,5 |
| мясо тушеное (птица) | 75 | 14,5 | 11,17 | 16,34 | 223,75 |
| каша пшеничная с маслом | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,45 | 137,25 |
| Салат из свежих помидор и огурцов | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,4 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,77 | 113 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,44 | 95,2 |
| Итого за обед: | | 24,99 | 21,64 | 112,82 | 752,1 |

полдник

| | | | | | |
|---------------------|--------|-------|-------|--------|---------|
| Сок фруктовый | 200 | 0,45 | 0,3 | 24,45 | 102 |
| Итого за 9 день руб | 194,51 | 52,23 | 50,63 | 253,81 | 1608,67 |

ДЕНЬ 10

Завтрак

| | | | | | |
|------------------------------|--------|-------|-------|-------|--------|
| Запеканка манная с сгущенкой | 200/10 | 10,44 | 11,11 | 41,3 | 307 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,09 | 0,015 | 15 | 56,85 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 3,04 | 0,32 | 19,44 | 95,2 |
| вафли | 35 | 0,08 | 8,2 | 0,1 | 75 |
| Итого за завтрак: | | 17,13 | 24,08 | 75,84 | 588,05 |

Обед

| | | | | | |
|-------------------------------------|--------|-------|-------|--------|---------|
| Суп картофельный с макаронами | 250 | 8,61 | 8,4 | 14,34 | 167,25 |
| куриная грудка отварная | 80 | 12,44 | 9,24 | 12,56 | 183 |
| Каша гречневая | 150 | 7,46 | 5,61 | 35,84 | 230,45 |
| Салат из свежих помидоров и огурцов | 60 | 1,4 | 4,1 | 3,3 | 57 |
| чай с лимоном | 200 | 0,59 | 3,69 | 2,24 | 44,52 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,44 | 95,2 |
| Итого за обед: | | 35,01 | 31,66 | 101,52 | 843,42 |
| ПОЛДНИК | | | | | |
| киви | 50 | 2,16 | 0,48 | 19,44 | 98 |
| итого за полдник: | | 2,16 | 0,48 | 19,44 | 98 |
| Итого за 10 день руб | 194,51 | 55,7 | 58,32 | 237,8 | 1711,47 |

«Заказчик»

«Исполнитель»

Муниципальное бюджетное
 общеобразовательное учреждение
 Кормовская средняя школа
 (МБОУ Кормовская СШ)
 347484 Ростовская область,
 Ремонтненский район
 с.Кормовое
 улица Ленина 32
 ИНН 6129004891
 КПП 612901001
 Единый казначейский счет
 40102810845370000050
 Казначейский счет
 03234643606470005800
 Отделение Ростов-на-Дону Банка
 России //УФК по Ростовской области
 г. Ростов-на-Дону
 БИК 016015102
 л/с 20586У28550

Индивидуальный предприниматель
 Рвачёв Сергей Владимирович
 347486, с. Богородское,
 ул. Будённого 68
 Ремонтненский район
 Ростовская область
 ИНН 612900793912
 Юго-Западный банк ПАО Сбербанк
 г. Ростов-на-Дону
 БИК 046015602
 К/с 30101810600000000602
 Р/сч. 40802810352090063252

ИП



С.В. Рвачёв /

М.П.

Директор  /Н.В.Радионова/

М.П.

