


Согласовано  
Начальник лагеря  
 / Гавторкина О.В. /

Утверждаю  
Директор МБОУ «Сабанчеевская  
средняя школа»  
 / Тикшайкин А.В. /



## **ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**для лагеря с дневным пребыванием  
при МБОУ «Сабанчеевская средняя школа»  
на период летних каникул  
2023-2024 учебного года**

	№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Белки	Жиры	Углеводы	
1 день		<b>Завтрак</b>					
	54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.5	4.6	3.9	134.3
	54-1з	Сыр в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.8
	54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.8
	Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.3	12.3	58.6
	Пром.	Банан	120	1.8	0.6	25.2	113.4
			<b>560</b>	<b>12.9</b>	<b>9.9</b>	<b>47.9</b>	<b>386.9</b>
		<b>Обед</b>					
	54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5.2	3	62.7
	54-3с	Рассольник ленинградский	250	6	7.3	17	157
	54-12м	Плов с курицей	200	27.3	8.1	33.2	314.6
	54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
	Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.5	24.6	117.2
	Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.3
	Пром.	Печенье с начинкой	20	1.3	3.4	13.7	90.2
		<b>850</b>	<b>41.9</b>	<b>24.9</b>	<b>121.3</b>	<b>874</b>	
	<b>Итого</b>	<b>1410</b>	<b>54.8</b>	<b>34.8</b>	<b>169.2</b>	<b>1260.9</b>	
2 день		<b>Завтрак</b>					
	54-24к	Каша жидкая молочная пшенная	200	8.3	10.1	37.6	274.9
	54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.3	0	6.7	27.9
	Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.3	12.3	58.6
	Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
			<b>545</b>	<b>11</b>	<b>10.9</b>	<b>68.4</b>	<b>414.7</b>
		<b>Обед</b>					
	54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2.7	10.2	10.3	142.8
	54-20с	Суп картофельный с рыбой	250	10.5	3.3	18.3	144.3
	54-22м	Рагу из курицы	200	20.9	7	17.6	217.4
	Пром.	Сок	200	1	0.2	20.2	92
	Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.5	24.6	117.2
	Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.3
	Пром.	Пряник	20	1	0.6	15.6	67.2
			<b>850</b>	<b>41.9</b>	<b>22.2</b>	<b>116.6</b>	<b>832.2</b>
	<b>Итого</b>	<b>1395</b>	<b>52.9</b>	<b>33.1</b>	<b>185</b>	<b>1246.9</b>	
3 день		<b>Завтрак</b>					
	54-18к	Суп молочный с рисом	200	4.9	4.5	18.4	133.5
	53-19з	Масло сливочное порциями	10	0.1	7.2	0.1	66.1
	54-20хн	Кисель	200	0.4	0.1	14.4	59.7
	Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.3	12.3	58.6
	Пром.	Апельсин	120	1.1	0.3	9.7	45.4
			<b>555</b>	<b>8.4</b>	<b>12.4</b>	<b>54.9</b>	<b>363.3</b>
		<b>Обед</b>					
	54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1.3	4.5	7.7	76
	54-17с	Суп из овощей	250	1.8	4.7	10.2	89
54-12г	Каша пшенная рассыпчатая	200	8.5	8.7	47.3	301.1	
54-5м	Котлета из курицы	75	14.4	3.2	10.1	126.4	

	54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0.2	0.1	7.5	31.6
	Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.5	24.6	117.2
	Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.3
	Пром.	Вафли	20	0.7	0.6	16.3	68.5
			<b>925</b>	<b>32.7</b>	<b>22.7</b>	<b>133.7</b>	<b>861.1</b>
		<b>Итого</b>	<b>1480</b>	<b>41.1</b>	<b>35.1</b>	<b>188.6</b>	<b>1224.4</b>
4		<b>Завтрак</b>					
день	54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5.3	5.7	25.3	174.3
	54-1з	Сыр в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.8
	54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.8
	Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.3	12.3	58.6
	Пром.	Груша	120	0.5	0.4	12.4	54.6
			<b>560</b>	<b>11.4</b>	<b>10.8</b>	<b>56.5</b>	<b>368.1</b>
		<b>Обед</b>					
	54-3з	Помидор в нарезке	80	1	0.2	3	17
	54-1с	Щи из свежей капусты	250	5.8	7	7.2	115.3
	54-2г	Макаронные изделия отварные с овощами	200	6.3	8.1	35.3	241.1
	54-21м	Курица отварная	100	32.2	2.3	1.2	154.8
	54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
	Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.5	24.6	117.2
	Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.3
	Пром.	Печенье с начинкой	20	1.3	3.4	13.7	90.2
			<b>930</b>	<b>52.9</b>	<b>21.9</b>	<b>114.8</b>	<b>867.9</b>
		<b>Итого</b>	<b>1490</b>	<b>64.3</b>	<b>32.7</b>	<b>171.3</b>	<b>1236</b>
5		<b>Завтрак</b>					
день	54-1т	Запеканка из творога	200	39.5	14.2	29.6	405
	54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.3	0	6.7	27.9
	Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.3	12.3	58.6
	Пром.	Мандарин	70	0.6	0.1	5.3	24.5
			<b>495</b>	<b>42.3</b>	<b>14.6</b>	<b>53.9</b>	<b>516</b>
		<b>Обед</b>					
	54-26з	Икра овощная	80	1.5	3.6	6	62.8
	54-23с	Свекольник	250	5.8	3.3	13.6	107.3
	54-6г	Рис отварной	200	4.9	6.4	48.7	271.3
	54-7р	Рыба припущенная в молоке	100	13.1	7.5	2.9	131.6
	54-21гн	Какао с молоком	200	4.6	3.6	12.6	100.4
	Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.5	24.6	117.2
	Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.3
	Пром.	Пряник	20	1	0.6	15.6	67.2
			<b>930</b>	<b>36.7</b>	<b>25.9</b>	<b>134</b>	<b>909.1</b>
		<b>Итого</b>	<b>1425</b>	<b>79</b>	<b>40.5</b>	<b>187.9</b>	<b>1425.1</b>
6		<b>Завтрак</b>					
день	54-17к	Суп молочный с гречневой крупой	200	5.8	4.9	5.4	130
	54-20хн	Кисель	200	0.4	0.1	14.4	59.7
	Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.3	12.3	58.6
	Пром.	Банан	120	1.8	0.6	25.2	113.4
			<b>545</b>	<b>9.9</b>	<b>5.9</b>	<b>57.3</b>	<b>361.7</b>
		<b>Обед</b>					
	54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5.2	3	62.7

	54-4с	Рассольник домашний	250	5.8	7.2	14.5	145
	54-21г	Горошница	200	19.3	1.7	45.1	273.1
	54-5м	Котлета из курицы	75	14.4	3.2	10.1	126.4
	54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0.2	0.1	7.5	31.6
	Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.5	24.6	117.2
	Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.3
	Пром.	Вафли	20	0.7	0.6	16.3	68.5
			<b>925</b>	<b>47.2</b>	<b>18.9</b>	<b>131.1</b>	<b>875.8</b>
		<b>Итого</b>	<b>1470</b>	<b>57.1</b>	<b>24.8</b>	<b>188.4</b>	<b>1237.5</b>
7		<b>Завтрак</b>					
день	54-25к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5.3	5.4	28.7	184.5
	53-19з	Масло сливочное порциями	10	0.1	7.2	0.1	66.1
	54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.8
	Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.3	12.3	58.6
	Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
			<b>555</b>	<b>8</b>	<b>13.4</b>	<b>59.4</b>	<b>389.3</b>
		<b>Обед</b>					
	54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2.7	10.2	10.3	142.8
	54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6.5	3.5	23.2	149.5
	54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	200	24.8	6.2	17.6	225.7
	54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
	Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.5	24.6	117.2
	Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.3
	Пром.	Печенье с начинкой	20	1.3	3.4	13.7	90.2
			<b>850</b>	<b>41.6</b>	<b>24.2</b>	<b>119.2</b>	<b>857.7</b>
		<b>Итого</b>	<b>1405</b>	<b>49.6</b>	<b>37.6</b>	<b>178.6</b>	<b>1247</b>
8		<b>Завтрак</b>					
день	54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.3	10.2	37.6	274.9
	54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.3	0	6.7	27.9
	Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.3	12.3	58.6
	Пром.	Апельсин	120	1.1	0.3	9.7	45.4
			<b>545</b>	<b>11.6</b>	<b>10.8</b>	<b>66.3</b>	<b>406.8</b>
		<b>Обед</b>					
	54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1.3	4.5	7.7	76
	54-11с	Суп крестьянский с крупой	250	6.2	7.3	14	146.1
	54-11г	Картофельное пюре	200	4.3	6.9	26.4	185.9
	54-7р	Рыба припущенная в молоке	100	13.1	7.5	2.9	131.6
	Пром.	Сок	200	1	0.2	20.2	92
	Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.5	24.6	117.2
	Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.3
	Пром.	Пряник	20	1	0.6	15.6	67.2
			<b>950</b>	<b>32.7</b>	<b>27.9</b>	<b>121.4</b>	<b>867.3</b>
		<b>Итого</b>	<b>1495</b>	<b>44.3</b>	<b>38.7</b>	<b>187.7</b>	<b>1274.1</b>
9		<b>Завтрак</b>					
день	54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5.3	5.7	25.3	174.3
	54-1з	Сыр в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.8
	54-20хн	Кисель	200	0.4	0.1	14.4	59.7
	Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.3	12.3	58.6
	Пром.	Груша	120	0.5	0.4	12.4	54.6

			<b>560</b>	<b>11.6</b>	<b>10.9</b>	<b>64.4</b>	<b>401</b>
		<b>Обед</b>					
	54-2з	Огурец в нарезке	80	0.7	0.1	2	11.3
	54-8с	Суп гороховый	250	8.4	5.8	20.4	166.5
	54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11.1	8.4	48	311.6
	54-5м	Котлета из курицы	75	14.4	3.2	10.1	126.4
	54-4бгн	Чай с яблоком и сахаром	200	0.2	0.1	7.5	31.6
	Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.5	24.6	117.2
	Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.3
	Пром.	Вафли	20	0.7	0.6	16.3	68.5
			<b>905</b>	<b>41.3</b>	<b>19.1</b>	<b>138.9</b>	<b>884.4</b>
		<b>Итого</b>	<b>1465</b>	<b>52.9</b>	<b>30</b>	<b>203.3</b>	<b>1285.4</b>
10		<b>Завтрак</b>					
день	54-1т	Запеканка из творога	200	39.5	14.2	29.6	405
	54-20гн	Чай с апельсином и грушей	200	0.3	0	1.7	8.9
	Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.3	12.3	58.6
	Пром.	Мандарин	70	0.6	0.1	5.3	24.5
			<b>495</b>	<b>42.3</b>	<b>14.6</b>	<b>48.9</b>	<b>497</b>
		<b>Обед</b>					
	54-26з	Икра овощная	80	1.5	3.6	6	62.8
	54-28с	Борщ с капустой и картофелем	250	5.4	4.4	9.4	97.9
	54-1г	Макаронь отварные	200	7.2	6.5	43.7	262.4
	54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.7	4.4	126.4
	54-21гн	Какао с молоком	200	4.6	3.6	12.6	100.4
	Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.5	24.6	117.2
	Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.3
	Пром.	Шоколад	20	2	7	10	110.8
			<b>930</b>	<b>40.6</b>	<b>31.7</b>	<b>120.7</b>	<b>929.2</b>
		<b>Итого</b>	<b>1425</b>	<b>82.9</b>	<b>46.3</b>	<b>169.6</b>	<b>1426.2</b>
		Итого в среднем за завтрак	541.5	17	11.4	57.8	410.5
		Итого в среднем за обед	904.5	41	24	125.2	875.9
		Итого в среднем за период	1446	58	35.4	183	1286.4

Составлено на основе: – сборника рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста, Москва, 2021 г.; – сборника рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет), Новосибирск, 2022 г.