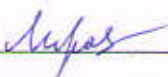


Согласовано
Начальник лагеря

 /В.М. Миронова/

Утверждаю
Директор МБОУ «Сабанчеевская средняя
школа»

 /А.В. Тикшайкин/



**Примерное десятидневное меню
для лагеря труда и отдыха с дневным пребыванием детей
на 2023-2024 учебный год на период летних каникул
при МБОУ «Сабанчеевская средняя школа»**



	№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Белки	Жиры	Углеводы	
1 день		Завтрак					
	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
			560	12.9	9.9	47.9	386.9
		Обед					
	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
		850	41.9	24.9	121.3	874	
	Итого	1410	54.8	34.8	169.2	1260.9	
2 день		Завтрак					
	54-24к	Каша жидкая молочная пшеничная	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
			545	11	10.9	68.4	414.7
		Обед					
	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
			850	41.9	22.2	116.6	832.2
	Итого	1395	52.9	33.1	185	1246.9	
3 день		Завтрак					
	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
			555	8.4	12.4	54.9	363.3
		Обед					
	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 пшеничная 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
			925	32.7	22.7	133.7	861.1
		Итого	1480	41.1	35.1	188.6	1224.4
4		Завтрак					
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
			560	11.4	10.8	56.5	368.1
		Обед					
	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	Макароны 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
			930	52.9	21.9	114.8	867.9
		Итого	1490	64.3	32.7	171.3	1236
5		Завтрак					
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
			495	42.3	14.6	53.9	516
		Обед					
	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
			930	36.7	25.9	134	909.1
		Итого	1425	79	40.5	187.9	1425.1
6		Завтрак					
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
			545	9.9	5.9	57.3	361.7
		Обед					
	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
			925	47.2	18.9	131.1	875.8
		Итого	1470	57.1	24.8	188.4	1237.5
7		Завтрак					
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
			555	8	13.4	59.4	389.3
		Обед					
	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
			850	41.6	24.2	119.2	857.7
		Итого	1405	49.6	37.6	178.6	1247
8		Завтрак					
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
			545	11.6	10.8	66.3	406.8
		Обед					
	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
			950	32.7	27.9	121.4	867.3
		Итого	1495	44.3	38.7	187.7	1274.1
9		Завтрак					
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

			560	11.6	10.9	64.4	401
		Обед					
	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
	54-46гн	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
			905	41.3	19.1	138.9	884.4
		Итого	1465	52.9	30	203.3	1285.4
10		Завтрак					
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
			495	42.3	14.6	48.9	497
		Обед					
	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	Макароны 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
			930	40.6	31.7	120.7	929.2
		Итого	1425	82.9	46.3	169.6	1426.2
		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.