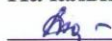


Согласовано

Начальник лагеря

 /Тавторкина О.В. /

Утверждаю

Директор МБОУ «Сабанчеевская
средняя школа»

 /Тикпайкин А.В./



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

**для лагеря с дневным пребыванием
при МБОУ «Сабанчеевская средняя школа»
на период летних каникул
2022-2023 учебного года**

	№ реп.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)
				Белки	Углеводы	Жиры	
1 день		Завтрак					
	8	Бутерброд с сыром	30/21	16	70.0	1.0	335.49
	382	Какао с молоком	200	5.72	38.42	5.76	218.98
				21.72	108.42	6.76	554.47
		Обед					
	15	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	0.59	2.24	3.69	44.52
	102	Суп гороховый	250	6.49	8.29	5.57	98.9
	309	Макароны отварные	200	17.54	115.86	18.7	673.02
	294	Котлеты	100	17.748	14.032	24.476	315.936
	1	Хлеб пшеничный	20	1.2	7.3	3.78	68
	1	Хлеб ржаной	40	2.45	14.62	7.55	136
	377	Чай с лимоном	200/15/7	4.51	7.71	1.14	114.66
	338	Банан	150	3	47.2	0	89
				53.528	216.83	64.906	1540.03
		Итого		75.248	325.25	71.666	2094.506
2 день		Завтрак					
	94	Суп рисовый молочный	250	4.82	16.83	1.02	132.4
	874	Кисель	200	0,2	32.6	0	132
	1	Хлеб пшеничный	30	1.2	7.3	3.78	68
				6.22	56.73	4.8	332.4
		Обед					
	43	Салат из свежей капусты	60	0,7	4,45	2,55	44
	124	Щи из свежей капусты	250	2.0	6.9	4.3	73
	312	Картофельное пюре	200	4.68	7.58	33.42	348.04
	637	Птица отварная	100	15.83	0	10.2	154.69
	376	Чай	200/15	0.2	13.6	0	56
	1	Хлеб пшеничный	20	1.2	7.3	3.78	68
	1	Хлеб ржаной	40	2.45	14.62	7.55	136
	46	Кондитерские изделия	20	0.6	15.5	0.7	70.8
				27.12	69.95	69.35	950.53
	Итого		33.34	126.68	74.15	1282.93	
3 день		Завтрак					
	390	Каша молочная манная	250	6.24	19.7	6.1	158.64
	1	Хлеб пшеничный	30	1.2	7.3	3.78	68
	868	Компот из сухофруктов	200	0.04	24.76	0	94.2
				7.48	78.76	9.88	320.84
		Обед					
	71	Помидоры свежие	50	1	2.3	0.4	21
	201	Суп крестьянский	250	4.79	12.42	6.03	118.62
	302	Каша гречневая	200	0.76	1.24	128.32	1162.76
	260	Гуляш из куриного филе	50	12.55	4.01	12.99	91,12
	31	Сок	200	1	19.8	0.2	86
	1	Хлеб пшеничный	20	1.2	7.3	3.78	68
	1	Хлеб ржаной	40	2.45	14.62	7.55	136
	338	Яблоки	150	3	47.2	0	89
				26.75	108.89	159.27	11772.5

		Итого		34.23	187.65	169.15	12093.34
4 день		Завтрак					
	469	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	27.84	32.4	18.0	279.6
	376	Чай	200/15	0.2	13.6	0	56
				28.04	46	18	335.6
		Обед					
	15	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	0.59	2.24	3.69	44.52
	124	Щи из свежей капусты	250	2.0	6.9	4.3	73
	309	Макаронны отварные	200	17.54	115.86	18.7	673.02
	229	Рыба тушеная с овощами	100	7.88	3.74	4.14	82.78
	274	Кисель из концентратов	200	1.36	29.02	0	116.19
	1	Хлеб пшеничный	20	1.2	7.3	3.78	68
	1	Хлеб ржаной	40	2.45	14.62	7.55	136
	46	Кондитерские изделия	20	0.6	15.5	0.7	70.8
				33.62	195.18	42.86	1204.31
		Итого		61.66	241.18	60.86	1539.91
5 день		Завтрак					
	93	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6.05	18.25	5.6	147.6
	868	Компот из сухофруктов	200	0.04	24.76	0	94.2
	1	Хлеб пшеничный	30	1.2	7.3	3.78	68
				7.29	50.31	9.38	309.8
		Обед					
	43	Салат из свежей капусты	60	0,7	4,45	2,55	44
	102	Суп гороховый	250	6.49	8.29	5.57	98.9
	312	Картофельное пюре	200	4.68	7.58	33.42	348.04
	637	Птица тушеная	100	15.83	0	10.2	154.69
	1	Хлеб пшеничный	20	1.2	7.3	3.78	68
	1	Хлеб ржаной	40	2.45	14.62	7.55	136
	377	Чай с лимоном	200/15/7	4.51	7.71	1.14	114.66
	338	Груша	150	3	47.2	0	89
				38.86	97.15	64.21	1097.29
		Итого		46.15	147.46	73.59	1407.09
6 день		Завтрак					
	390	Каша молочная манная	250	6.24	19.7	6.1	158.64
	1	Хлеб пшеничный	30	1.2	7.3	3.78	68
	31	Сок	200	1	19.8	0.2	86
				8.44	46.8	9.9	312.64
		Обед					
	71	Огурцы свежие	50	1	2.3	0.4	21
	82	Борщ	250	0.6	4.24	0.04	18.86
	492	Плов из птицы	180	11.4	27.15	9.75	247.5
	377	Чай с лимоном	200/15/7	4.51	7.71	1.14	114.66
	1	Хлеб пшеничный	20	1.2	7.3	3.78	68
	1	Хлеб ржаной	40	2.45	14.62	7.55	136
	35	Мандарин	100	0.8	7.5	0.2	38
				20.51	71.17	22.86	644.02
		Итого		28.95	117.97	32.76	956.66
7 день		Завтрак					

	403	Оладьи со сгущенным молоком	130	9.05	55.15	8.11	330
	382	Какао с молоком	200	5.72	38.42	5.76	218.98
				14.77	93.57	13.87	548.98
		Обед					
	71	Помидоры свежие	50	1	2.3	0.4	21
	201	Суп крестьянский	250	4.79	12.42	6.03	118.62
	302	Каша гречневая	200	0.76	1.24	128.32	1162.76
	294	Котлеты	100	17.748	14.032	24.476	315.936
	376	Чай	200/15	0.2	13.6	0	56
	1	Хлеб пшеничный	20	1.2	7.3	3.78	68
	1	Хлеб ржаной	40	2.45	14.62	7.55	136
	338	Яблоки	150	3	47.2	0	89
				31.148	112.712	170.556	1967.316
		Итого		45.918	206.282	184.426	2516.296
8 день		Завтрак					
	337	Яйцо отварное	40	5.1	0.3	4.6	63
	1	Хлеб пшеничный	30	1.2	7.3	3.78	68
	868	Компот из сухофруктов	200	0.04	24.76	0	94.2
				6.34	32.36	8.38	225.2
		Обед					
	15	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	0.59	2.24	3.69	44.52
	124	Щи из свежей капусты	250	2.0	6.9	4.3	73
	309	Макаронные отварные	200	17.54	115.86	18.7	673.02
	229	Рыба тушеная с овощами	100	7.88	3.74	4.14	82.78
	377	Чай с лимоном	200/15/7	4.51	7.71	1.14	114.66
	1	Хлеб пшеничный	20	1.2	7.3	3.78	68
	1	Хлеб ржаной	40	2.45	14.62	7.55	136
	338	Банан	150	3	47.2	0	89
				39.17	205.15	43.3	491.66
		Итого		45.51	237.51	51.68	716.86
9 день		Завтрак					
	8	Бутерброд с сыром	30/21	16	70.0	1.0	335.49
	382	Какао с молоком	200	5.72	38.42	5.76	218.98
				21.72	108.42	6.76	554.47
		Обед					
	71	Огурцы свежие	50	1	2.3	0.4	21
	82	Борщ	250	0.6	4.24	0.04	18.86
	312	Картофельное пюре	200	4.68	7.58	33.42	348.04
	637	Птица отварная	100	15.83	0	10.2	154.69
	376	Чай	200/15	0.2	13.6	0	56
	1	Хлеб пшеничный	20	1.2	7.3	3.78	68
	1	Хлеб ржаной	40	2.45	14.62	7.55	136
	338	Груша	150	3	47.2	0	89
				28.96	96.84	55.39	891.59
		Итого		50.68	205.26	62.15	1446.06
10 день		Завтрак					
	679	Каша пшеничная	250	8.8	50.5	7.62	197
	31	Сок	200	1	19.8	0.2	86

1	Хлеб пшеничный	30	1.2	7.3	3.78	68
			11	77.6	11.6	351
	Обед					
43	Салат из свежей капусты	60	0,7	4,45	2,55	44
124	Щи из свежей капусты	250	2.0	6.9	4.3	73
492	Плов из птицы	180	11.4	27.15	9.75	247.5
274	Кисель из концентратов	200	1.36	29.02	0	116
1	Хлеб пшеничный	20	1.2	7.3	3.78	68
1	Хлеб ржаной	40	2.45	14.62	7.55	136
46	Кондитерские изделия	20	0.6	15.5	0.7	70.8
			19.71	104.94	28.88	755.2
	Итого		30.71	182.54	40.48	1106.2

Составлено на основании: - сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под редакцией А. И. Здобнова, В. А. Циганенко, М. И. Пересичного, 2005 г.; - сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией М. П. Могильного, В. А. Тутельяна, 2005 г.; - сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях под редакцией М. П. Могильного, В. А. Тутельяна, 2010 г.; - сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией В. Т. Лапшиной, 2004 г.