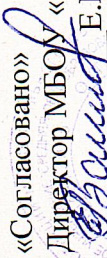


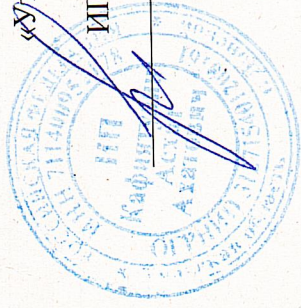
«Согласовано»
Директор МБОУ «СОШ №13»

Е.В. Загирахина.



«Утверждаю»

ИП Кафиятулин А.А.
А.А. Кафиятулин

31.05.2024г.



Примерное десятидневное меню для организации питания учащихся в лагере дневного пребывания на 2024 учебный год

Примерное десятидневное меню для обучающихся с 12 и старше.

День	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты
				Белки	Жиры	Углеводы		
1 день	Завтрак							1 день
	Пудинг из творога	г	200	32	33.6	31.8	401.3	313
	Масло сливочное(порционное)	г	10	0.2	14.5	0.3	132.2	100
	Сыр порционный	г	15	3.84	5.2	0	68.6	100
	Батон нарезной	г	30	1.5	0.58	10.28	52.4	111
	Чай с сахаром и лимоном	г	200	0.5	0	15	60	493
	Итого завтрак:		455	38.04	53.88	57.38	645.9	
	Обед							
	Салат овощной с яблоком	г	100	4.1	15.2	13	125	28
	Суп картофельный с бобовыми и курицей	г	250	3.1	5.5	16.3	151.2	144
	Шницель из курицы припущенный	г	100	15.8	10.9	9.6	215.6	412
	Макаронные изделия отварные	г	180	9.6	8.8	38.2	275.3	237
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0.5	0	27	110	508
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.98	0.36	10.2	54.3	110
	Батон нарезной	г	40	0.3	1.8	12.8	95	111
	Итого обед:		900	31.28	27.36	127.1	901.4	
	Полдник							
	Коктейль молочный	г	200	1	0	0	110	518
	Зефир	г	100	0.5	21.6	71.2	245	промыш.
	Яблоко(поштучно)	г	100	0.8	0.2	7.5	36.6	112
	Итого полдник:		400	2.3	21.8	78.7	391.6	
2 день	Итого за день:			71.62	103.04	263.18	1938.9	
	Завтрак							2 день
	Омлет натуральный	г	200	20.28	28.76	5.19	360.93	301
	Масло шоколадное порциями	г	15	0.1	8.2	0.1	93.5	478
	Какао с молоком	г	200	3.6	3.3	25	144	496
	Батон нарезной	г	30	3	1.06	15.5	78.6	111
	Итого завтрак:		445	26.98	41.32	45.79	677.03	
	Обед							
	Салат из редиса с огурцом, яйцом	г	100	1.4	7.9	7.6	101.6	9
	Борщ с капустой и картофелем и курицей	г	250	3.6	6.4	11.8	159.6	128
	Курица в соусе	г	110	26.3	15.2	5.5	286.6	403
	Каша гречневая рассыпчатая	г	180	7.5	6.9	31.1	196	291
	Компот из свежих плодов или ягод	г	200	0.3	0.1	17.2	86.5	511
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.98	0.36	10.2	54.3	110
	Батон нарезной	г	20	1.5	0.58	10.28	52.4	111
	Итого обед:		890	42.58	37.44	93.68	937	
	Полдник							
	Сок абрикосовый	г	200	2.8	3.2	9.5	78	промышл
	Печенье сахарное	г	100	2.06	13.2	47.4	225.6	промышл
	Мандарин	г	100	0.8	0.2	7.5	94	промышл
	Итого полдник:	г	400	5.66	16.6	64.4	397.6	
3 день	Итого за день:			75.22	95.36	203.87	2011.63	
	Завтрак							3 день
	Биточки из курицы	г	110	14.6	10.8	9.8	224.3	412
	Макаронные изделия отварные	г	180	7.5	6.9	31.1	196	291
	Сыр порционный	г	20	5.12	6.93	0	91.46	100
	Чай с сахаром	г	200	0.1	0	15	60	493
	Батон нарезной	г	40	5	2.01	15.6	84.2	111
	Итого завтрак:		550	32.32	26.64	71.5	655.96	

	Обед						
	Овощи натуральные	г	100	1.1	1	3	106
	Суп с крупой	г	250	20.63	14.25	0.55	155
	Котлета рыбная	г	100	15.6	4.1	11.3	345
	Картофельное пюре	г	180	6.9	7	31.2	173
	Компот из кураги	г	200	0.3	0	20.1	512
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.98	0.36	10.2	110
	Батон нарезной	г	30	3	1.06	12.4	111
	Итого обед:		890	49.51	27.77	88.75	873
	Полдник						
	Молоко 3,2%	г	200	1	0	0	518
	Печенье "курабье"	г	100	5.3	16.2	49.2	промышл
	Банан	г	100	1.5	0.5	21	112
	Итого полдник:		400	7.8	16.7	70.2	411.3
4 день	Итого за день:			89.63	71.11	171.9	1940.26
	Завтрак						
	Каша "Дружба"	г	200	12	18.6	41.2	247
	Оладьи с повидлом 180/20	г	150	15.47	15.31	95.05	537
	Батон нарезной	г	20	1.5	0.58	10.28	111
	Кофейный напиток с молоком	г	200	3.2	2.7	15.9	501
	Итого завтрак:		570	32.17	37.19	162.43	922.6
	Обед						
	Салат из свежих помидоров и огурцов	г	100	0.9	5.1	3.6	19
	Суп картофельный с фрикадельками	г	250	2.13	2.88	14.75	149
	Рагу из птицы	г	280	16.1	17.5	17.9	407
	Напиток из шиповника	г	200	0.7	0.3	22.8	519
	Хлеб ржано-пшеничный	г	20	1.32	0.24	6.8	110
	Батон нарезной	г	20	3	1.06	12.4	111
	Итого обед:		870	24.15	27.08	78.25	940.63
	Полдник						
	Сок яблочный	г	200	2.8	3.2	9.5	промыш.
	Печенье овсяное	г	100	4.5	15.2	49.3	промыш.
	Мандарин	г	100	0.8	0.2	7.5	112
	Итого полдник:		400	8.1	18.6	66.3	259
5 день	Итого за день:			64.42	82.87	306.98	2122.23
	Завтрак						5 день
	Кнели из кур	г	110	17.6	17.6	8.2	411
	Макаронные изделия отварные	г	180	5.66	5.56	29.04	291
	Масло сливочное порциями	г	10	0.2	14.6	0.2	478
	Чай с лимоном	г	200	0.1	0	15.2	459*
	Батон нарезной	г	30	3	1.06	12.4	111
	Итого завтрак:		530	26.56	38.82	65.04	646.5
	Обед						
	Салат из капусты с помид.и огурцом	г	100	2.3	11	3.9	4
	Рассольник ленинградский	г	250	5.1	8.8	17.6	134
	Тефтели из говядины припущенные	г	110	15.1	14.1	9.9	389
	Рис отварной	г	180	9.6	8.8	38.2	237
	Компот из сухофруктов	г	200	0.47	0	19.78	508
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.98	0.36	10.2	110
	Батон нарезной	г	20	1.5	0.58	10.28	111
	Итого обед:		890	36.05	43.64	109.86	941.9
	Полдник						
	Коктейль молочный	г	200	1	0	0	518
	Пряник	г	100	2.6	16.5	48.3	промышл
	Мандарин	г	100	0.8	0.2	7.5	промышл
	Итого полдник:		400	4.4	16.7	55.8	405.3
	Итого за день:			67.01	99.16	230.7	1993.7
6 день	Завтрак						1 день
	Сырники из творога	г	200	25.8	23.6	35.2	320
	Сыр порционный	г	20	5.12	6.93	0	100
	Батон нарезной	г	30	1.5	0.58	10.28	111
	Чай с сахаром	г	200	0.1	0	15	493
	Итого завтрак:		450	32.52	31.11	60.48	627.86

	Обед							
	Салат из моркови с яблоком	г	100	0.9	10.2	7.2	124	9
	Борщ с капустой и картофелем	г	250	1.82	5	10.65	186.3	128
	Печень в соусе	г	100	16.75	11.37	5.57	207.5	401
	Каша гречневая рассыпчатая	г	180	8.55	7.8	37	253.05	237
	Компот из яблок с лимоном	г	200	0.3	0.2	25.1	103	509
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.98	0.36	10.2	54.3	110
	Батон нарезной	г	40	1.5	0.58	10.28	104.8	111
	Итого обед:		720	30.9	25.31	106	908.95	
	Полдник							
	Сок абрикосовый	г	200	1	0	0	110	518
	Зефир	г	100	0.9	26.2	87.2	223.6	промыш.
	Нектарин	г	100	0.9	0.1	9.5	45	промыш.
	Итого полдник:		400	2.8	26.3	96.7	378.6	
7 день	Итого за день:			66.22	82.72	263.18	1915.41	
	Завтрак							2 день
	Омлет натуральный	г	200	20.28	28.76	5.19	360.93	301
	Масло шоколадное порциями	г	15	0.1	8.2	0.1	93.5	478
	Какао с молоком	г	200	3.6	3.3	25	144	496
	Батон нарезной	г	40	5	2.01	15.6	84.2	111
		г						
	Итого завтрак:		455	28.98	42.27	45.89	682.63	
	Обед							
	Салат из свеклы с сыром	г	100	4.9	9.3	7.4	133	56
	Суп картофельный с бобовыми	г	250	2.3	4.25	15.125	130.2	144
	Плов с говядиной	г	280	18.9	18.6	49.2	440	370
	Компот из кураги	г	200	0.3	0	20.1	81	512
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.98	0.36	10.2	54.3	110
	Батон нарезной	г	40	5	2.01	15.6	84.2	111
	Итого обед:		900	33.38	34.52	117.625	922.7	
	Полдник							
	Коктейль молочный	г	200	2.8	3.2	9.5	78	промышл
	Печенье сахарное	г	100	5.3	15.2	48.3	203.2	промышл
	Яблоко	г	100	0.8	0.2	7.5	94	112
	Итого полдник:	г	400	8.9	18.6	65.3	375.2	
8 день	Итого за день:			71.26	95.39	228.815	1980.53	
	Завтрак							3 день
	Биточки из курицы	г	100	19.09	4.31	13.38	168.67	412
	Макаронные изделия отварные	г	180	5.66	5.56	29.04	145	291
	Масло сливочное порциями	г	10	0.2	14.6	0.2	115.6	478
	Чай с лимоном	г	200	0.1	0	15.2	61	459*
	Батон нарезной	г	40	5	2.01	15.6	84.2	111
	Итого завтрак:		530	30.05	26.48	73.42	574.47	
	Обед							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	г	100	0.9	5.1	3.6	90.2	19
	Щи из свежей капусты с картофелем	г	250	5.2	6.5	4.8	189.3	139
	Рыба в сметанном соусе	г	100	21.71	23.44	5.5	318.2	338
	Картофельное пюре	г	180	5.66	5.56	29.04	145	173
	Напиток из шиповника	г	200	0.7	0.3	22.8	97	519
	Хлеб ржано-пшеничный	г	40	2.6	0.5	15.8	78.2	110
	Батон нарезной	г	40	5	2.01	15.6	84.2	111
	Итого обед:		910	41.77	43.41	97.14	1002.1	
	Полдник							
	Компот из кураги	г	200	1	0	0	110	518
	Печенье "курабье"	г	100	5.3	16.2	49.2	205.3	промышл
	Груша	г	100	0.8	0.2	7.5	94	112
	Итого полдник:		400	7.1	16.4	56.7	409.3	
9 день	Итого за день:			78.92	86.29	171.9	1985.87	
	Завтрак							
	Каша овсяная	г	250	9.8	13.5	37.2	205.1	247
	Масло сливочное порциями	г	20	0.2	14.5	0.3	264.4	100
	Яйцо вареное	г	40	5.1	4.6	0.3	63	300
	Батон нарезной	г	40	5	2.01	15.6	84.2	111
	Кофейный напиток с молоком	г	200	3.2	2.7	15.9	79	501
	Итого завтрак:		550	23.3	37.31	69.3	695.7	

	Обед							
	Салат из капусты с помид.и огурцом	г	100	2.3	11	3.9	124	4
	Суп с крупой	г	250	1.6	5.08	17.05	181.2	155
	Жаркое по домашнему	г	280	28.3	25.3	18.2	412.3	369
	Компот из сухофруктов	г	200	0.47	0	19.78	81	508
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.98	0.36	10.2	54.3	110
	Батон нарезной	г	20	1.5	0.58	10.28	52.4	111
	Итого обед:		880	36.15	42.32	79.41	905.2	
	Полдник							
	Коктейль молочный	г	200	2.8	3.2	9.5	78	промыш.
	Печенье овсяное	г	100	4.5	15.2	49.3	203.3	промыш.
	Банан	г	100	0.8	0.2	7.5	94	112
	Итого полдник:		400	8.1	18.6	66.3	375.3	
10 день	Итого за день:			67.55	98.23	215.01	1976.2	
	Завтрак							5 день
	Макаронные отварные с сыром	г	200	10.55	9.11	38.21	276.94	295
	Масло сливочное порциями	г	10	0.2	14.6	0.2	115.6	478
	Кофейный напиток с молоком	г	200	3.87	2.86	11.19	86	501
	Батон нарезной	г	30	3	1.06	12.4	78.6	111
	Итого завтрак:		440	17.62	27.63	62	557.14	
	Обед							
	Салат из свеклы с зел. горошком	г	100	2.3	11	3.9	164	58
	Рассольник ленинградский	г	250	2.31	6.75	16.6	139.6	134
	Котлета из говядины	г	100	17.8	17.5	14.3	286	381
	Рис отварной	г	180	5.3	8.3	35.2	189.3	414
	Компот из изюма	г	200	0.3	0	20.1	81	512
	Хлеб ржано-пшеничный	г	40	2.6	0.5	15.8	78.2	110
	Батон нарезной	г	40	5	2.01	15.6	84.2	111
	Итого обед:		910	35.61	46.06	121.5	1022.3	
	Полдник							
	Сок виноградный	г	200	1	0	0	110	518
	Пряник	г	100	2.6	16.5	48.3	201.3	промышл
	Апельсин(поштучно)	г	100	0.9	0.2	8.1	43	промышл
	Итого полдник:		400	4.5	16.7	56.4	354.3	
	Итого за день:			57.73	90.39	239.9	1933.74	