

«Согласовано»

Директор МБОУ «СОШ № 3 им З.Х.Страховой.»

Т.И.Костельцева.



«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 7 до 11 лет.

День	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты	
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>1 день</b>	<b>Завтрак</b>						<b>1 день</b>	
	Пудинг из творога	г	150	14	15.1	13.9	323	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	15.2	61	493
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>405</b>	<b>20.04</b>	<b>35.38</b>	<b>39.68</b>	<b>568.6</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат овощной с яблоком	г	60	2.48	9.12	7.84	96	28
	Суп картофельный с бобовыми	г	200	2.3	4.25	15.125	150.2	144
	Шницель из курицы припущенный	г	90	13.5	9.6	8.36	201.4	412
	Макаронные изделия отварные	г	150	5.66	5.56	29.04	145	291
	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
	<b>Итого обед:</b>		<b>620</b>	<b>24.24</b>	<b>21.57</b>	<b>110.365</b>	<b>755.9</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Коктейль молочный	г	200	1	0	0	110	518
	Зефир	г	50	0.9	26.2	87.2	188.3	промыш.
	Яблоко(поштучно)	г	100	0.16	4	15	73.2	112
	<b>Итого полдник:</b>		<b>400</b>	<b>2.06</b>	<b>30.2</b>	<b>102.2</b>	<b>371.5</b>	
<b>2 день</b>	<b>Итого за день:</b>			<b>46.34</b>	<b>87.15</b>	<b>252.245</b>	<b>1696</b>	
	<b>Завтрак</b>							<b>2 день</b>
	Омлет натуральный	г	150	15.21	21.57	3.89	270.7	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	1.5	0.58	10.28	52.4	111
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>395</b>	<b>20.41</b>	<b>33.65</b>	<b>39.27</b>	<b>560.6</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат из редиса с огурцом, яйцом	г	60	0.66	6.06	5.46	79.2	9
	Борщ с капустой и картофелем и курицей	г	200	1.82	5	10.65	110.4	128
	Курица в соусе	г	100	24.3	13.4	4.1	234	403
	Каша гречневая рассыпчатая	г	150	8.55	7.8	37	253.05	237
	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
	<b>Итого обед:</b>		<b>760</b>	<b>39.11</b>	<b>33.3</b>	<b>94.89</b>	<b>869.85</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Сок абрикосовый	г	200	2.8	3.2	9.5	78	промышл
	Печенье сахарное	г	50	2.06	13.2	47.4	189.3	промышл
	Мандарин	г	100	0.8	0.2	7.5	94	промышл
	<b>Итого полдник:</b>		<b>350</b>	<b>5.66</b>	<b>16.6</b>	<b>64.4</b>	<b>361.3</b>	
<b>3 день</b>	<b>Итого за день:</b>			<b>65.18</b>	<b>83.55</b>	<b>198.56</b>	<b>1791.75</b>	
	<b>Завтрак</b>							<b>3 день</b>
	Биточки из курицы	г	90	13.5	9.6	8.36	185.3	412
	Макаронные изделия отварные	г	150	5.66	5.56	29.04	145	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
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>500</b>	<b>29.38</b>	<b>24.1</b>	<b>68</b>	<b>565.96</b>	
	<b>Обед</b>							
	Овощи натуральные	г	60	0.48	0.06	1.5	8.4	106
	Суп с крупой	г	250	16.5	11.4	0.44	212.5	155
	Котлета рыбная	г	90	12.7	2.2	7.71	101.4	345

	Картофельное пюре	г	150	5.66	5.56	29.04	145	173
	Компот из кураги	г	200	0.3	0	20.1	81	512
	Хлеб ржано-пшеничный	г	40	1.32	0.24	6.8	72.4	110
	Батон нарезной	г	40	5	2.01	15.6	84.2	111
	<b>Итого обед:</b>		<b>830</b>	<b>41.96</b>	<b>21.47</b>	<b>81.19</b>	<b>704.9</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Молоко 3,2%	г	200	1	0	0	110	518
	Печенье "курабье"	г	100	5.3	16.2	49.2	205.3	промышл
	Банан	г	100	1.5	0.5	21	96	112
	<b>Итого полдник:</b>		<b>400</b>	<b>7.8</b>	<b>16.7</b>	<b>70.2</b>	<b>411.3</b>	
<b>4 день</b>	<b>Итого за день:</b>			<b>79.14</b>	<b>62.27</b>	<b>171.9</b>	<b>1682.16</b>	
	<b>Завтрак</b>							
	Каша "Дружба"	г	150	10.7	17.65	39.4	349.3	247
	Оладьи с повидлом	г	100	11.6	11.48	71.29	216	537
	Батон нарезной	г	20	1.5	0.58	10.28	52.4	111
	Кофейный напиток с молоком	г	200	3.2	2.7	15.9	79	501
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>470</b>	<b>27</b>	<b>32.41</b>	<b>136.87</b>	<b>696.7</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	г	60	0.9	5.1	3.6	65.3	19
	Суп картофельный с фрикадельками	г	200	1.7	2.3	11.8	183.7	149
	Рагу из птицы	г	240	13.8	14.4	15.9	346.5	407
	Напиток из шиповника	г	200	0.7	0.3	22.8	97	519
	Хлеб ржано-пшеничный	г	20	1.98	0.36	10.2	36.2	110
	Батон нарезной	г	20	1.5	0.58	10.28	52.4	111
	<b>Итого обед:</b>		<b>740</b>	<b>20.58</b>	<b>23.04</b>	<b>74.58</b>	<b>781.1</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Сок яблочный	г	200	2.8	3.2	9.5	78	промышл.
	Печенье овсяное	г	50	2.06	13.2	47.4	189.3	промышл.
	Мандарин	г	100	0.8	0.2	7.5	38	112
	<b>Итого полдник:</b>		<b>350</b>	<b>5.66</b>	<b>16.6</b>	<b>64.4</b>	<b>305.3</b>	
<b>5 день</b>	<b>Итого за день:</b>			<b>53.24</b>	<b>72.05</b>	<b>275.85</b>	<b>1783.1</b>	
	<b>Завтрак</b>							<b>5 день</b>
	Кнели из кур	г	100	15.6	15.8	6.7	199.3	411
	Макаронные отварные с сыром	г	180	9.5	8.1	34.39	249.25	295
	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	20	2	0.71	8.27	52.4	111
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>510</b>	<b>27.4</b>	<b>39.21</b>	<b>64.76</b>	<b>677.55</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат из капусты с помид.и огурцом	г	60	1.38	6.6	2.34	74.4	4
	Рассольник ленинградский	г	200	2.31	6.75	16.6	137.5	134
	Тефтели из говядины припущенные	г	90	13.8	12.7	8.7	197.3	389
	Рис отварной	г	150	8.55	7.8	37	235.6	237
	Компот из сухофруктов	г	200	0.47	0	19.78	81	508
	Хлеб ржано-пшеничный	г	20	1.32	0.24	6.8	36.2	110
	Батон нарезной	г	20	1.5	0.58	10.28	52.4	111
	<b>Итого обед:</b>		<b>740</b>	<b>29.33</b>	<b>34.67</b>	<b>101.5</b>	<b>814.4</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Коктейль молочный	г	200	1	0	0	110	518
	Пряник	г	50	0.9	26.2	87.2	154	промышл
	Мандарин	г	100	0.8	0.2	7.5	94	промышл
	<b>Итого полдник:</b>		<b>350</b>	<b>2.7</b>	<b>26.4</b>	<b>94.7</b>	<b>358</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>59.43</b>	<b>100.28</b>	<b>260.96</b>	<b>1849.95</b>	
<b>6 день</b>	<b>Завтрак</b>							<b>1 день</b>
	Сырники из творога	г	150	23.6	21.8	30.1	322.6	320
	Сыр порционный	г	20	5.12	6.93	0	91.46	100
	Батон нарезной	г	30	1.5	0.58	10.28	52.4	111
	Чай с сахаром	г	200	0.1	0	15	60	493
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>400</b>	<b>30.32</b>	<b>29.31</b>	<b>55.38</b>	<b>526.46</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат из моркови с яблоком	г	60	0.6	8.6	6.5	112.6	9
	Борщ с капустой и картофелем	г	200	1.82	5	10.65	110.4	128
	Печень в соусе	г	90	15.08	10.23	5.01	186.75	401
	Каша гречневая рассыпчатая	г	150	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	20	1.5	0.58	10.28	52.4	111

	<b>Итого обед:</b>		<b>750</b>	<b>29.23</b>	<b>24.17</b>	<b>104.74</b>	<b>759.9</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Сок абрикосовый	г	200	1	0	0	110	518
	Зефир	г	50	0.9	26.2	87.2	223.6	промыш.
	Нектарин	г	100	0.9	0.1	9.5	45	промыш.
	<b>Итого полдник:</b>		<b>350</b>	<b>2.8</b>	<b>26.3</b>	<b>96.7</b>	<b>378.6</b>	
<b>7 день</b>	<b>Итого за день:</b>			<b>62.35</b>	<b>79.78</b>	<b>256.82</b>	<b>1664.96</b>	
	<b>Завтрак</b>							<b>2 день</b>
	Омлет натуральный	г	150	15.21	21.57	3.89	270.7	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	0.3	1.8	12.8	95	111
		г						
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>405</b>	<b>19.21</b>	<b>34.87</b>	<b>41.79</b>	<b>603.2</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат из свеклы с сыром	г	60	2.94	5.58	4.44	79.8	56
	Суп картофельный с бобовыми	г	200	2.3	4.25	15.125	110	144
	Плов с говядиной	г	240	15.7	16.8	45.3	368.2	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	20	1.5	0.58	10.28	52.4	111
	<b>Итого обед:</b>		<b>750</b>	<b>24.72</b>	<b>27.57</b>	<b>105.445</b>	<b>745.7</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Коктейль молочный	г	200	2.8	3.2	9.5	78	промышл
	Печенье сахарное	г	50	2.06	13.2	47.4	189.3	промышл
	Яблоко	г	100	0.8	0.2	7.5	94	112
	<b>Итого полдник:</b>	г	<b>350</b>	<b>5.66</b>	<b>16.6</b>	<b>64.4</b>	<b>361.3</b>	
<b>8 день</b>	<b>Итого за день:</b>			<b>49.59</b>	<b>79.04</b>	<b>211.635</b>	<b>1710.2</b>	
	<b>Завтрак</b>							<b>3 день</b>
	Биточки из курицы	г	90	17.18	3.88	12.04	151.8	412
	Макаронные изделия отварные	г	150	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
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>490</b>	<b>28.14</b>	<b>26.05</b>	<b>72.08</b>	<b>557.6</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	г	60	0.9	5.1	3.6	65.3	19
	Щи из свежей капусты с картофелем	г	200	3.1	4.2	3.5	155.3	139
	Рыба в сметанном соусе	г	90	19.54	21.1	4.95	286.38	338
	Картофельное пюре	г	150	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	30	1.98	0.36	10.2	54.3	110
	Батон нарезной	г	30	3	1.06	12.4	78.6	111
	<b>Итого обед:</b>		<b>760</b>	<b>34.88</b>	<b>37.68</b>	<b>86.49</b>	<b>881.88</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Компот из кураги	г	200	1	0	0	110	518
	Печенье "курабье"	г	50	2.06	13.2	47.4	165.4	промышл
	Груша	г	100	0.8	0.2	7.5	94	112
	<b>Итого полдник:</b>		<b>350</b>	<b>3.86</b>	<b>13.4</b>	<b>54.9</b>	<b>369.4</b>	
<b>9 день</b>	<b>Итого за день:</b>			<b>66.88</b>	<b>77.13</b>	<b>171.9</b>	<b>1808.88</b>	
	<b>Завтрак</b>							
	Каша овсяная	г	200	8.5	12.3	35.2	143.5	247
	Масло сливочное порциями	г	10	0.2	14.5	0.3	132.2	100
	Яйцо	г	40	5.1	4.6	0.3	63	300
	Батон	г	40	0.3	1.8	12.8	95	111
	Кофейный напиток с молоком	г	200	3.2	2.7	15.9	79	501
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>490</b>	<b>17.3</b>	<b>35.9</b>	<b>64.5</b>	<b>512.7</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат из капусты с помид.и огурцом	г	60	1.38	6.6	2.34	74.4	4
	Суп с крупой	г	200	1.6	5.08	17.05	120.3	155
	Жаркое по домашнему	г	240	26	23.2	16.6	379	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	40	3	1.16	20.56	104.8	111
	<b>Итого обед:</b>		<b>770</b>	<b>34.43</b>	<b>36.4</b>	<b>86.53</b>	<b>813.8</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Коктейль молочный	г	200	2.8	3.2	9.5	78	промыш.

	Печенье овсяное	г	50	2.06	13.2	47.4	189.3	промыш.
	Банан	г	100	0.8	0.2	7.5	94	112
	<b>Итого полдник:</b>		<b>350</b>	<b>5.66</b>	<b>16.6</b>	<b>64.4</b>	<b>361.3</b>	
<b>10 день</b>	<b>Итого за день:</b>			<b>57.39</b>	<b>88.9</b>	<b>215.43</b>	<b>1687.8</b>	
	<b>Завтрак</b>							<b>5 день</b>
	Макаронные отварные с сыром	г	180	9.5	8.1	34.39	249.25	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
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>420</b>	<b>16.57</b>	<b>26.62</b>	<b>58.18</b>	<b>529.45</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат из свеклы с зел. горошком	г	60	1.38	6.6	2.34	82	58
	Рассольник ленинградский	г	200	2.31	6.75	16.6	137.5	134
	Котлета из говядины	г	90	16.02	15.75	12.87	257.4	381
	Рис отварной	г	150	3.7	6	33.81	166.3	414
	Компот из изюма	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	20	1.5	0.58	10.28	52.4	111
	<b>Итого обед:</b>		<b>750</b>	<b>27.19</b>	<b>36.04</b>	<b>106.2</b>	<b>830.9</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Сок виноградный	г	200	1	0	0	110	518
	Пряник	г	50	0.9	26.2	87.2	159.3	промышл
	Апельсин(поштучно)	г	100	0.8	0.2	7.5	94	промышл
	<b>Итого полдник:</b>		<b>350</b>	<b>2.7</b>	<b>26.4</b>	<b>94.7</b>	<b>363.3</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>46.46</b>	<b>89.06</b>	<b>259.08</b>	<b>1723.65</b>	