

СОГЛАСОВАНО

Начальник лагеря:
Кононова Л.М.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Сидорковская ООШ» –
Е.А. Забелина



«01» марта 2024 г.

ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ
питания в
лагере труда и отдыха
МБОУ «Сидорковская ООШ»
для детей 12-17 лет

Меню разработано на основании Сборника рецептурных блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах х/Под ред, М.П.Могильного и В.А.Тутельяна,- М.:Де/1и плюс, 2015,-544с

К	Обед	ПОРЦИИ	ЦЕННОСТЬ (ККАЛ) (100гр.)
	ПОНЕДЕЛЬНИК- НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ		
403	ЗАВТРАК	150/15	68,44
	Оладьи со стуженным молоком	10,70	11,23
382		200	17,58
	Какао с молоком	4,08	3,54
3		50	14,83
	Бутерброд с маслом и сыром	5,8	8,3
	Фрукт свежий	100	9,8
	Фрукт свежий	0,4	0,4
	Итого :	515	502,0
15	ОБЕД	100	74,2
	Салат из свежих огурцов и помидор	0,98	6,15
87		250	14,33
	Суп с рыбными консервами	8,6	8,41
204		150	53,04
	Макаронны отварные с сыром	12,41	8,50
377		200	7,71
	Чай с лимоном	4,51	1,14
	Печенье	30	7,5
	Хлеб ржано-пшеничный	40	11,0
	Хлеб ржано-пшеничный	2,24	0,88
	Хлеб пшеничный	40	19,76
	Итого :	910	19,32
	Итого за день:	1425,0	1007,13
	ПОНЕДЕЛЬНИК-НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ		1509,13
403	ЗАВТРАК	150/15	68,44
	Оладьи с яблоком и джемом	10,70	11,23
382		200	17,58
	Какао с молоком	4,08	3,54
2		50	26,25
	Хлеб пшеничный с маслом	3,7	8,5
	Йогурт натуральный	150	4,2
	Йогурт натуральный	3,2	0,5
	Итого:	565	68,0
15	ОБЕД	100	74,2
	Салат из свежих огурцов и помидор	0,98	6,15
101		250	14,29
	Суп картофельный с крупой	2,18	2,84
309		150	26,45
	Макаронны отварные с маслом	5,52	4,52
119		100	21,20
	Сосиска отварная	10,4	20,00
376		200	15,00
	Чай с сахаром	0,07	0,02
1		40	19,76
	Хлеб ржано- пшеничный	2,24	0,88
	Итого:	565	589,0
			74,2
			91,50
			168,45
			224
			60,00
			91,96

	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52
	Печенье	30	7,5	11,0	74,0	117,0
	ИТОГО :	910				919,1
	Итого за день:	1475,0				1508,1
	ВТОРНИК-НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ					
173	ЗАВТРАК	200	9,04	13,44	40,16	318
3	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев	50	5,8	8,3	14,83	157,00
376	Бутерброд с маслом и сыром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
	Чай с сахаром	150	0,7	0,1	13,0	60,0
	Сок натуральный					595
	ИТОГО:	600				
71	ОБЕД	100	1	0,04	2,3	21,0
88	Овощи натуральные свежие	250	2,57	5,15	7,90	124,75
115	Щи со свежей капустой и картофелем	150	11,23	13,63	11,28	213,12
342	Рагу овощное с мясом	200	0,16	0,16	27,88	114,60
454	Компот из свежих яблок	50	2,89	1,17	28,78	137,00
	Пирожок печеный из дрожжевого теста с джемом					91,96
1	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	93,52
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	795,95
	ИТОГО	930				1390,0
	Итого за день:	1530,0				
	ВТОРНИК-НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ					
173	ЗАВТРАК	200	9,04	13,44	40,16	318
8	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев	50	5,8	8,30	14,83	157,00
376	Бутерброд с сыром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
	Чай с сахаром	100	0,4	0,4	9,8	47
	Фрукт свежий					582,0
	ИТОГО:	550				
45	ОБЕД	100	1,41	5,08	9,02	87,4
88	Салат из белокочанной капусты	250	2,57	5,15	7,90	124,75
259	Щи со свежей капустой и картофелем	150	27,53	7,47	21,95	265
349	Жаркое по-домашнему	200	0,04		24,76	94,20
	Компот из смеси сухофруктов					

456		Коржик	50	4,89	8,43	47,68	286
1		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52
		ИТОГО	830				1042,83
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1330				1624,83
		СРЕДА-НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ					
215	ЗАВТРАК	Омлет натуральный на пару	110	11,34	19,78	2,94	236
3		Бутерброд с маслом и сыром	50	13,78	12,64	60,11	215,99
379		Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60
		Йогурт натуральный	150	3,2	0,5	4,2	68
		ИТОГО:	510				619
47	ОБЕД	Салат из квашенной капусты	100	1,04	3,02	5,12	51,73
112		Суп с макаронными изделиями на к/б	250	3,37	2,48	15,69	144,00
291		Плов из курицы	180	20,3	17,00	35,69	377
349		Компот из смеси сухофруктов	200	0,04		24,76	94,20
1		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	9,80	93,52
		ИТОГО:	770				852
		Итого за день	1280				1471
		СРЕДА-НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ					
168	ЗАВТРАК	Каша манная вязкая молочная с сахаром	150	3,40	3,96	27,83	161,00
1		Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	93,52
209		Яйцо куриное вареное вкрутую	60	5,08	4,60	0,28	63,00
379		Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60
		Сок натуральный	150	0,7	0,1	13,0	60,0
		Итого:	590				477,52
47	ОБЕД	Салат из квашенной капусты	100	1,04	3,02	5,12	51,73
112		Суп с макаронными изделиями на к/б	250	3,37	2,48	15,69	144,00

291		Плов из курицы	180	20,3	17,00	35,69	377
349		Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6
1		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	9,80	93,52
		печенье	30				117,0
		ИТОГО	840,0				889,81
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1430				1467,33
		ЧЕТВЕРГ-НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ					
182	ЗАВТРАК	Каша пшеничная жидкая молочная со слив. м.	210	7,51	11,72	37,05	285,00
2		Хлеб пшеничный с маслом	50	3,7	8,5	26,25	155,00
377		Чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	60,00
		Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47
		ИТОГО:	560				547,0
52	ОБЕД	Салат из свеклы отварной с маслом	100	1,43	6,09	8,36	93,90
82		Борщ с капустой и картофелем	250	2,60	5,12	10,93	138,75
312		Пюре картофельное	150	3,07	0,02	20,44	137,25
268		Котлета	100	13,98	7,42	19,94	240,00
429		Булочка Веснушка	50	3,09	3,06	23,9	139,00
388		Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20
1		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	9,80	93,52
		ИТОГО	930				1022,58
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1490,0				1569,58
		ЧЕТВЕРГ-НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ					
182	ЗАВТРАК	Каша пшеничная жидкая молочная со слив. м.	210	7,51	11,72	37,05	285,00
3		Бутерброд с маслом и сыром	50	13,78	12,64	60,11	215,99
377		Чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	60,00
		Йогурт натуральный	150	3,2	0,5	4,2	68
		ИТОГО:	610				628
54	ОБЕД	Салат из свеклы отварной с яблоками	100	1,09	6,08	11,20	103,90

96		Рассольник ленинградский	250	2,82	5,29	11,98	142,25
312		Пюре картофельное	150	3,07	0,02	20,44	137,25
261		Печень тушенная в соусе	100	13,26	8,82	2,62	160,00
458		Ватрушка с творогом	60	5,76	3,43	18,24	126,25
388		Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20
1		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	9,80	93,52
		ИТОГО	940				943,33
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1550,0				1571,33
		ПЯТНИЦА-НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ					
182	ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная рисовая с маслом	210	5,10	10,72	33,42	251,00
376		Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
8		Бутерброд с сыром	50	16,00	1,00	70,00	335,49
		Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47,0
		ИТОГО:	560				693,49
49	ОБЕД	Салат витаминный(с кукурузой)	100	4,14	8,02	10,95	58,2
102		Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,76
302		Гречка отварная рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	100,9
293		Птица запеченная	100	22,06	18,23	5,88	276,25
352		Кисель из яблок	200	0,11	0,12	25,09	119,2
1		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	9,80	93,52
		ИТОГО	880				874,79
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1440,0				1568,28
		ПЯТНИЦА-НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ					
223	ЗАВТРАК	Запеканка с творогом	110	11,34	19,78	2,94	236,00
3		Бутерброд с маслом и сыром	60	13,78	12,64	60,11	215,99
382		Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60
		Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47

ИТОГО:		470				570,59
49	ОБЕД	100	8.29	6.80	24.73	187.24
102	Салат витаминный (с зеленым горошком)	250	5,49	5,28	16,33	134,76
302	Суп картофельный с бобовыми	150	8,60	6,09	38,64	100,9
260	Гречка отварная рассыпчатая	100	14,55	16,79	2,89	221
358	Гуляш	200	0,30	0,10	35,80	144,20
1	Кисель из сока натурального	40	2,24	0,88	19,76	91,96
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,16	0,40	9,80	93,52
	Хлеб пшеничный					
	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	ИТОГО	980				1020,58
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1550				1591,17
Средние показания на день		БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГ.	ЦЕННОСТЬ(ккал)
Потребность по Сан Пин (60-70%)		46,2-53,9	47,4-55,3	201-234,5	1410-1645	