

**Примерное 10 дневное меню для питания детей 7-10 лет
в летнем оздоровительном лагере с дневным пребыванием
МБОУ «Глинковская СШ»**

Утверждаю
Директор школы
 И.В. Желакова
« 10 » 2024г.

	№ рецепта по сборнику	Завтрак	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калор-сть ккал.	
			грамм	грамм	грамм	грамм		
1 день	355	Ленивые вареники	180/5	31,6	11,4	25,1	334	
	383	Какао со сгущенным молоком	200	3,78	0,7	26	125	
	2	Бутерброд с повидлом	30/30	2,6	0,9	20,51	157,7	
	338	Фрукты	180	1,8	8,4	19,3	14,7	
			448	39,78	30,4	90,91	763,7	
		Обед						
	16	Салат из свежих огурцов	60	0,42	0,06	1,14	6,2	
	138	Суп картофельный с крупой	250	2,6	2,6	19,3	117	
	461 п/п	Тефтели в томатном соусе	80/50	4,51	13,83	10,57	174,22	
	332	Макароны отварные	150	5,4	0,6	27	160,3	
		Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	87	
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	
		Кондитерские изделия	40	0,4	0,4	9,8	89,2	
			870	41,1	34,07	207,99	1422,58	
		ИТОГО	1318	53,88	64,47	298,99	2186,28	
2 день		Завтрак						
	302	Каша рисовая молочная	150/10	3,6	5,25	38,7	216	
	685	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36	
	3	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/30	10,2	13,9	16,48	268	
		Фрукты	200	0,8	0,3	9,6	59	
			580	30,8	19,45	73,88	579	
			Обед					
		39	Салат школьный	60	0,54	2,82	12,6	39,6
		34	Свекольник со сметаной	250/10	5,9	8,9	35,73	160,75
		9	Плов из курицы	80/150	17,96	18,8	26	345,04
	631	Компот из фруктов	200	0,2	0,2	28,4	116,2	
		Хлеб ржаной	40	2,7	0,36	18,32	89,2	
		Кондитерское изделие	40	3,95	0,5	24,15	116,9	
			670	31,27	31,58	145,2	867,69	
		ИТОГО	1250	62,07	51,03	219,08	1446,69	
3 день		Завтрак						
	366	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/50	16,4	14,9	47,3	388,9	
	685	Чай с сахаром	200/15	1,8	3,4	8	60	
	1	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	0,9	16,38	82	
	Фрукты	200	0,6	3,55	21,3	101,3		

			655	21,2	22,75	92,98	632,2
		Обед					
	19	Салат из свежих помидоров	60	1,57	4,1	2,4	59
	139	Суп гороховый с картошкой	250	11,5	10,25	50,25	339,15
	288	Голень птицы отварной	90	7,4	8,7	0	115,4
	216	Картофель тушеный	150	4,2	7,4	14,7	159,73
	648	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	26	110
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
			790	27,83	30,85	121,37	876,8
		ИТОГО		49,03	53,6	214,35	1509,0
4		Завтрак					
день							
	333	Макароны отварные с сыром	150/30	12,51	9,8	58,26	371,28
	686	Чай с сахаром, лимоном	200/15/ 7	1,8	3,4	10	60
	1	Бутерброд с маслом	50/10	3,7	10,3	24,5	206,3
		Хлеб украинский	40	2,72	0,36	18,32	89,2
		Фрукты	200	0,4	0,3	10,3	47
			702	21,13	24,16	121,28	773,78
		Обед					
	16	Салат из свежих огурцов	60	1,2	4	2,7	78
	110	Борщ со сметаной	250/10	8,25	9,5	21,75	196,5
	371	Рыба припущенная	90	15,9	0,9	0,5	74
	520	Картофельное пюре	150	3,8	11,33	19,13	151,73
		Хлеб ржаной	40	2,72	0,36	18,32	89,2
	631	Компот из фруктов	200	1	0,2	21,57	57
			800	32,87	26,29	83,97	646,43
		ИТОГО		54,0	50,45	205,25	1420,21
5		Завтрак					
день							
	229	Зеленый горошек консервированный	20	0,4	1,03	3,6	15,6
	340	Омлет натуральный	150	14,0	21,4	31,54	374,76
	383	Какао со сгущенным молоком	200	3,78	0,7	26,0	125
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
		Фрукты	200	0,4	0,3	10,3	47
			610	22,27	23,93	95,06	680,18
		Обед					
	19	Салат из свежих помидоров	60	1,57	4,1	2,4	59
	132	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,6	2,5	16,98	188,8
	164/пф	Котлета мясная	90	18,0	9,46	27,59	267,5
	534	Капуста тушеная	150	4,35	7	29,21	138,24
		Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	87
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
		Хлеб ржаной	40	2,72	0,36	18,32	89,2
			840	33,40	24,02	134,2	923,26
		ИТОГО		55,67	47,95	409,61	1603,44
6		Завтрак					
день							
	302	Каша овсяная молочная	150/10	14,21	10,92	37,49	305,04
	685	Чай с сахаром	200/15	1,8	3,4	8	60

	2	Бутерброд с повидлом	30/30	2,6	0,9	20,51	157,7
		Хлеб ржаной	40	2,72	0,36	18,32	89,2
		Шоколад	30	3,19	6,48	18,93	152,0
			505	24,52	22,06	103,25	763,94
		Обед					
	20	Сала из свежих помидоров и огурцов	60	2,9	2,46	2,0	34,2
	34	Свекольник со сметаной	250/10	5,9	8,9	35,73	160,75
	183	Гуляш из филе куриного с овощами	70	11,14	12,06	1,63	159,62
	297	Рис отварной рассыпчатый	150	4,4	4,7	45,0	248
	631	Компот из фруктов	200	1	0,2	21,57	57
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
			780	33,42	31,08	106,18	753,09
		ИТОГО		57,94	53,14	209,43	1517,03
7 день		Завтрак					
	311	Каша пшенная	150/10	9,9	8,1	33,93	248,22
	686	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	1,8	3,4	10	60
	3	Бутерброд с сыром	30/30	10,2	13,9	16,48	268
		Фрукты	200	0,4	0,3	10,3	47
			652	24,8	27,5	94,41	650,22
		Обед					
	229	Зеленый горошек консервированный	20	0,4	1,03	3,6	15,6
	124	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	4,8	9,0	25,13	270,72
	183	Гречка рассыпчатая	150	10,6	6,8	46,3	312
	414	Сосиска отварная	75	10,0	20,9	0,8	232
		Хлеб ржаной	40	2,72	0,36	18,32	89,2
		Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	87
		Булочка слоеная	50	6,9	10,4	50,4	164
			795	36,42	48,69	164,75	1170
		ИТОГО		61,22	76,19	259,16	1820,74
8 день	355	Ленивые вареники	180/5	31,6	11,4	25,1	334
	383	Какао со сгущенным молоком	200	3,78	0,7	26	125
	2	Бутерброд с повидлом	30/30	2,6	0,9	20,51	157,7
	338	Фрукты	180	1,8	8,4	19,3	14,7
			448	39,78	30,4	90,91	763,7
		Обед					
	16	Салат из свежих огурцов	60	0,42	0,06	1,14	6,2
	138	Суп картофельный с крупой	250	2,6	2,6	19,3	117
	461 п/п	Тефтели в томатном соусе	80/50	4,51	13,83	10,57	174,22
	332	Макаронны отварные	150	5,4	0,6	27	160,3
		Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	87
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
		Кондитерские изделия	40	0,4	0,4	9,8	89,2
			870	41,1	34,07	207,99	1422,58

		ИТОГО		53,88	64,47	298,99	2186,28
9 день		Завтрак					
	302	Каша рисовая молочная	150/10	3,6	5,25	38,7	216
	685	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36
	3	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/30	10,2	13,9	16,48	268
		Фрукты	200	0,8	0,3	9,6	59
			580	30,8	19,45	73,88	579
		Обед					
	39	Салат школьный	60	0,54	2,82	12,6	39,6
	34	Свекольник со сметаной	250/10	5,9	8,9	35,73	160,75
	9	Плов из курицы	80/150	17,96	18,8	26	345,04
	631	Компот из фруктов	200	0,2	0,2	28,4	116,2
		Хлеб ржаной	40	2,7	0,36	18,32	89,2
		Кондитерское изделие	40	3,95	0,5	24,15	116,9
			670	31,27	31,58	145,2	867,69
		ИТОГО	1250	62,07	51,03	219,08	1446,69
10 день		Завтрак					
	366	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/50	16,4	14,9	47,3	388,9
	685	Чай с сахаром	200/15	1,8	3,4	8	60
	1	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	0,9	16,38	82
		Фрукты	200	0,6	3,55	21,3	101,3
			655	21,2	22,75	92,98	632,2
		Обед					
	19	Салат из свежих помидоров	60	1,57	4,1	2,4	59
	139	Суп гороховый с картошкой	250	11,5	10,25	50,25	339,15
	288	Голень птицы отварной	90	7,4	8,7	0	115,4
	216	Картофель тушеный	150	4,2	7,4	14,7	159,73
	648	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	26	110
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
			790	27,83	30,85	121,37	876,8
		ИТОГО		49,03	53,6	214,35	1509,0

При составлении и подсчете меню использована следующая литература: «Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания», ч.1,ч.2, г. Уфа, ООО Фирма «Партнёр», 2023 год.

Разработала шеф-повар столовой

Л.К.Горова