

Утверждаю:
Директор МБОУ "Верхне-Устькулойская
основная общеобразовательная школа №24"

Лукинская А.В.
Приказ № _____ от _____ 15.05.2024

Завтрак-09:00,Обед-12:30,Полдник-15:00

**Примерное 10-ти дневное меню на 2024 г., летний оздоровительный лагерь.
МБОУ "Верхне-Устькулойская основная школа № 24"**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	День №1					
	Завтрак					
	Каша ячневая молочная с маслом	200/15	4,09	6,4	21,23	159
	Чай сладкий	180/15	0,2	0,05	15,01	57
	Хлеб пшеничный	70	5,6	0,7	34,16	169,4
	Сыр нарезка	30	7,5	8,1	0,6	106,8
	Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	70,5
	Обед					
	Салат Школьный	100	0,51	5,06	1,4	53
	Суп картофельный с горохом с/м	250	5,48	4,74	19,74	146
	Макароны отварные с/м	180/20	3,65	3,32	23,25	141
	Котлета куриная	100	9,52	8,73	0,11	117
	Какао на сг.молоке	180	0,45	0,32	8,1	37,9
	Хлеб ржаной	50	6,85	2,6	21	134,5
	Полдник					
	Калач Северный	60	4,55	10,08	50,26	305,9
	Сок фруктовый 0,2	200	0,28	0,28	6,86	29,4
	Итого День №1	1800	49,28	50,98	216,42	1527,4
	День №2					
	Завтрак					
	Омлет с/м	200	5,52	9,2	1,02	109
	Бутерброд с маслом	60/20	5,51	5,3	14,99	131
	Чай с сахаром и лимоном	180	4,2	4,8	7,05	87
	Хлеб пшеничный	70	5,6	0,7	34,16	169,4
	Огурец в нарезке	60	0,48	0,06	1,68	9
	Обед					
	Икра кабачковая	60	2,91	12,22	2,25	131
	Щи из свежей капусты со/см	250	1,97	5,32	9,33	94
	Пюре картофельное с/маслом	200/15	4,5	7,56	26,46	190,8
	Котлета говяжья	100	16,2	18	0	234
	Компот из сухофруктов	180	1,6	0	28,4	120
	Хлеб ржаной	50	6,85	2,6	21	134,5
	Полдник					
	Банан	110	0,88	0,22	8,25	36,3
	Итого День №2	1555	56,22	65,98	154,59	1446
	День №3					

Завтрак					
Макароны с сыром с/м	180/10/5	11,34	3,42	38,16	232,2
Бутерброд с/м	60/20	5,51	5,3	14,99	131
Чай сладкий	180	0,2	0,05	15,01	57
Яблоко свежее	150	1,2	0,2	8,9	37,8
Обед					
Салат из свежей капусты	100	1,5	4,75	9,37	84
Рассольник Ленинградский со/см	250	2,52	5,5	17,62	133
Плов с курицей	250	5,83	4,41	28,71	18
Кофейный напиток	180	12	9,6	142,4	112,5
Хлеб ржаной	50	4,5	1,2	29,2	140
Полдник					
Сметанник	75	4,8	13,8	39,75	298,5
Йогурт	125	2,4	4,7	16,5	118
Итого День №3	1635	51,8	52,93	360,61	1362
День №4					
Завтрак					
Каша пшеничная на сг/м с/м	200	4,09	6,4	21,23	159
Бутерброд с маслом	60/15	5,76	5,25	14,94	133
Кофейный напиток со сг/м	180	12	9,6	142,4	112,5
Хлеб пшеничный	70	5,6	0,7	34,16	169,4
Яблоко свежее	150	1,2	0,2	8,9	37,8
Обед					
Салат Степной	100	0,6	0,09	1,96	11
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,86	4,56	20,73	139
Греча отварная	180/200	2,54	4,07	25,74	152
Тефтели мясные	100	8	11	0,06	123
Напиток из свежих яблок	180	1,6	0	28,4	120
Хлеб ржаной	50	6,85	2,6	21	134,5
Полдник					
Сок Фруктовый	200	2,4	4,7	16,5	118
Улитка	80	7,4	22,2	36,5	375,8
Итого День №4	2015	60,9	71,37	372,52	1785
День №5					
Завтрак					
Запеканка творожная со сгущ.молоком	200	26,4	6,3	21,3	252
Чай с сахаром	180	5,6	5	22	156
Хлеб пшеничный	70	5,6	0,7	34,16	169,4
Мандарины	110	0,88	0,22	8,25	36,3
Обед					
Салат из консервированной рыбы	100	7,96	5,3	1,4	85
Борщ из свежей капусты с мясом и со/см	250	2,06	5,27	13,01	108
Капуста тушеная с/м	180/200	2,37	3,02	10,06	77
Котлета говяжья	100	7,85	6,51	7,89	123
Какао на сг.молоке	180	0,28	0,28	6,86	29,4
Хлеб ржаной	50	6,85	2,6	21	134,5
Полдник					
Кекс	50	4,55	10,08	50,26	305,9

Чай с сахаром и лимоном	180	4,2	4,8	7,05	87
Итого День №5	1850	74,6	50,08	203,24	1563,5
День №6					
Завтрак					
Каша пшённая на молоке с маслом	200	14,4	15,7	2,7	294
Какао на сг.молоке	180	0,45	0,32	8,1	37,9
Яблоко свежее	150	1,2	0,2	8,9	37,8
Бутерброд с маслом	60/20	5,51	5,3	14,99	131
Обед					
Горошек зеленый консерв	60	7,07	17,87	9,02	224
Суп куриный с рисом	250	7,42	4,76	20	156
Картофельное пюре с маслом	180/20	2,16	3,73	14,7	104
Кура отварная	100/10	19,65	34,6	1,2	424
Компот из сухофруктов	180	1,6	0	28,4	120
Хлеб ржаной	50	6,85	2,6	21	134,5
Полдник					
Сок фруктовый	200	12	9,6	142,4	112,5
Корж творожный	60	7,9	0,8	51,6	249
Итого День №6	1720	86,21	95,48	323,01	2024,7
День №7					
Завтрак					
Каша гречневая с молоком	200	17,46	9,5	67,88	432
Яйцо вареное	40	5,1	5,1	0,3	63
Чай с сахаром и лимоном	180	4,2	4,8	7,05	87
Бутерброд с сыром	60/15	5,76	5,25	14,94	133
Огурец в нарезке	60	0,48	0,06	1,68	9
Обед					
Винегрет овощной	100	2	10	8,4	130
Суп крестьянский с мясом и с/м	250/5	2,17	5,36	14,45	116
Макароны отварные с/м	180/20	3,65	3,32	23,25	141
Гуляш говяжий с соусом	100/50	13,7	2,23	3,55	90
Сок фруктовый	200	12	9,6	142,4	112,5
Хлеб ржаной	50	6,85	2,6	21	134,5
Полдник					
Яблоко свежее	150	1,2	0,2	8,9	37,8
Сметанник	75	4,8	13,8	39,75	298,5
Чай с сахаром	180	0,2	0,05	15,01	57
Итого День №7	1915	79,57	71,87	368,56	1841,3
День №8					
Завтрак					
Каша рисовая на молоке с маслом	200	19,25	14,78	32,25	339
Хлеб пшеничный	70	5,6	0,7	34,16	169,4
Чай сладкий	180	0,2	0,05	15,01	57
Нарезка из помидор	80	0,6	0,09	1,96	14,5
Обед					
Салат из свежих огурцов с зеленью	100	0,51	5,06	1,4	53
Рассольник Ленинградский со/см	250	2,52	5,5	17,62	133
Греча отварная	180	18,18	6,34	17,95	205

Котлета куриная					
Компот из яблок	100	9,52	8,73	0,11	117
Хлеб ржаной	180	0,28	0,28	6,86	29,4
Полдник	50	6,85	2,6	21	134,5
Компот из сухофруктов					
Мандарины	180	1,6	0	28,4	120
Булочка с маком	110	0,88	0,22	8,25	36,3
Итого День №8	60	4,55	10,08	50,26	305,9
	1740	70,54	54,43	235,23	1714
День №9					
Завтрак					
Каша ячневая молочная с маслом	200/15	4,09	6,4	21,23	159
Бутерброд с сыром	60/15	5,76	5,25	14,94	133
Кофейный напиток	180	12	9,6	142,4	112,5
Хлеб пшеничный	70	5,6	0,7	34,16	169,4
Яблоко свежее	150	1,2	0,2	8,9	37,8
Обед					
Салат из свеклы	100	2	10	8,4	130
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,86	4,56	20,73	139
Рис отварной с маслом	180/20	2,54	4,07	25,74	152
Котлета говяжья	100	7,85	6,51	7,89	123
Чай сладкий	180	0,2	0,05	15,01	57
Хлеб ржаной	50	6,85	2,6	21	134,5
Полдник					
Корж творожный	60	7,4	22,2	36,5	375,8
Сок фруктовый	200	0,28	0,28	6,86	29,4
Итого День №9	1830	58,63	72,42	363,76	1752,4
День №10					
Завтрак					
Каша дружба	200	6,05	9,2	22,42	196
Бутерброд с маслом	60/20	5,51	5,3	14,99	131
Яйцо вареное	40	5,1	5,1	0,3	63
Кофейный напиток	180	12	9,6	142,4	112,5
Хлеб ржаной	50	6,85	2,6	21	134,5
Обед					
Салат из капусты	100	0,6	0,09	1,96	11
Щи из свежей капусты со/см	250	1,97	5,32	9,33	94
Картофельное пюре с/м	180	2,16	3,73	14,7	104
Гуляш из курицы	100	6,8	4,93	8,46	106
Компот из сухофруктов	180	1,6	0	28,4	120
Хлеб ржаной	50	6,85	2,6	21	134,5
Полдник					
Улитка	70	5,6	5	22	156
Яблоко свежее	150	1,2	0,2	8,9	37,8
Итого День №10	1630	62,29	53,67	315,86	1400,3

Примечание:

1. Для приготовления блюд в школьных учреждениях используется только йодированная соль
2. "С" витаминизация третьих блюд (компоты, чай) проводится сразу после приготовления блюда.