

Согласовано

Утверждаю

Начальник лагеря: В.А. Кудрявцева/Директор школы: В.А. Кудрявцева/
Приказ № 10/2 от 05.03.2024 гСезон: весенне-летнийВозрастная категория: 12 и старше лет

МБОУ «Будёновская ООШ»
Примерное десятидневное меню
в летнее оздоровительное учреждение.

День	Приём пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход, г.	Химический состав, г.			Калорийность Кал.	
					белки	жиры	углевод.		
1.	Завтрак	Сырники со сметаной	219	185/15	14,8	12,9	11,3	226	
		Сладкий чай	684	200	-	-	14,9	61	
		Йогурт	-	125	3,62	6,37	21,12	125	
		ИТОГО			525	18,42	19,27	37,32	412
	Обед	Салат из свежей капусты	71	100	2	0,8	4,6	42	
		Суп картофельный на курином бульоне	143	250	8,2	8,8	23,3	206	
		Пюре картофельное	520	180	9,2	10,2	27,2	243	
Рыба тушеная с соусом		377	100	0,2	-	30,0	124		
Кисель		648	200	8,5	0,6	46,0	227		
		Хлеб ржаной		50					
	ИТОГО			880	28,1	20,4	131,1	842	
2.	Завтрак	Каша рассыпчатая на молоке	297	200	4,7	10,8	43,9	300	
		Какао с молоком	693	200	3,61	4,05	24,89	155	
		Груша	341	200	-	-	-	-	
		ИТОГО			600	8,31	14,85	68,79	455
	Обед	Салат из свежих помидор	71	100	2	0,8	4,6	42	
		Суп гороховый на курином бульоне	156	250	9,25	6,2	24,0	315	
		Каша гречневая рассыпчатая	297	180	14,4	16,5	44,0	392	
с котлетой		451	100	0,2	-	35,8	142		
Компот из свежих яблок		631	200	8,5	0,6	46,0	227		
		Хлеб ржаной		50					
	ИТОГО			880	34,35	24,1	154,4	1118	
3.	Завтрак	Оладьи с повидлом	733	180/20	5,52	11,74	43,38	329,98	
		Сладкий чай	684	200	-	-	14,9	61	
		Банан	338	150	-	-	-	-	
		ИТОГО			550	5,52	11,74	58,28	390,98
	Обед	Салат из свежих помидор	71	100	2	0,8	4,6	42	
		Суп картофельный с мясными фрикадельками	137	250/20	5,5	2,7	21,0	133	
		Рожки отварные	332	180	10,4	1,1	71,5	344	
Сосиской отварная		413	100	2,0	-	24,0	140		
Сок натуральный			200	8,5	0,6	46,0	227		
		Хлеб ржаной		50					
	ИТОГО			900	28,4	5,2	167,1	886	
4.	Завтрак	Винегрет	71	160	1,5	10,0	12,3	128	
		Яйцо варёное	337	40	5,0	4,8	0,3	67	
		Какао с молоком	693	200	3,61	4,05	24,89	155	
		Хлеб пшеничный		50	4,6	0,3	24,0	118	
		Яблоко	338	150	0,3	-	16,35	285	
	ИТОГО			600	15,01	19,15	90,44	753	

	Обед	Салат из свежих овощей	224	100	8,8	7,9	17,0	177	
		Суп овощной на курином бульоне	520	250/20	9,2	10,2	27,2	243	
		Пюре картофельное	451	180	0,6	-	30,7	128	
		котлетой из птицы	639	100	0,2	-	35,6	140	
		Компот из свежих груш	631	200	8,5	0,6	46,0	227	
		Хлеб ржаной		50					
		ИТОГО		900	27,3	18,7	156,5	915	
5.	Завтрак	Ленивые вареники со сгущенкой	223	200	30,6	12,6	49,5	435	
		Сладкий чай	684	200	-	-	14,9	61	
		Бутерброд с сыром		50/20	4,6	0,3	24,0	118	
		Апельсин	341	150	-	-	-	-	
		ИТОГО		600	35,2	12,9	88,4	614	
	Обед	Рассольник с мясом	130	250/20	5,8	7,9	21,0	280	
		Овощное рагу	224	180	1,8	5,86	17,46	133	
		Тушёнка		100	0,6	-	31,4	124	
		Компот из свежих апельсинов	636	200		8,5	0,6	46,0	227
		Хлеб ржаной		50					
		ИТОГО		810	16,7	14,36	115,86	764	
6.	Завтрак	Омлет	210	200	15,3	13,8	0,9	266	
		Какао с молоком	693	200	3,61	4,05	24,89	155	
		Хлеб пшеничный		50	4,6	0,3	24,0	118	
		Банан		100					
		ИТОГО		550	23,51	18,15	49,79	539	
	Обед	Борщ с мясом	110	250/20	8,0	9,2	11,4	165	
		Каша гречневая рассыпчатая	297	180					
		Сосиска отварная	413	100	0,2	-	30,0	124	
		Кисель	648	200	8,5	0,6	46,0	227	
		Хлеб ржаной		50					
		ИТОГО		810	16,7	9,8	87,4	516	
7.	Завтрак	Каша пшённая на молоке	323	200/10	5,9	10,8	50,8	333	
		Сладкий чай	684	200	-	-	14,9	61	
		Печенье		20	1,9	2,4	13,8	87	
		Яблоко	338	150	0,3	-	16,35	285	
		ИТОГО		580	8,1	13,2	95,85	766	
	Обед	Суп с крупой на курином бульоне	156	250/20	8,1	9,3	15,2	182	
		Пюре картофельное	520	180	1,5	10,0	12,3	128	
		курица вареная,		100					
		Винегрет	71	100	2,0	-	24,0	140	
		Сок натуральный		200	8,5	0,6	46,0	227	
Хлеб ржаной			50						
		ИТОГО		800	20,1	19,9	97,5	677	
8.	Завтрак	Макаронны отварные с сыром	332	185/15	8,9	7,4	43,2	282	
		Какао с молоком	693	200	3,61	4,05	24,89	155	
		Бутерброд с маслом сливочным		50/20	4,6	0,3	24,0	118	
		Банан	338	100					
		ИТОГО		570	17,11	11,75	92,09	555	
	Обед	Борщ на курином бульоне	110	250/20	8,0	9,2	11,4	165	
		Пюре картофельное	520	180	10,4	11,0	27,8	256	
		Тефтели мясные	461	100	0,2	-	30,0	124	
		Кисель	648	200	8,5	0,6	46,0	227	
		Хлеб ржаной		50					
ИТОГО			860	27,1	20,8	115,2	772		
9.	Завтрак	Сырники со сметаной	219	200/20	14,3	15,7	19,5	289	
		Сладкий чай	684	200	-	-	14,9	61	
		Груша	341	150					

		ИТОГО		570	14,3	15,7	34,4	350	
	Обед	Салат из свежих огурцов	71	100	1	0,4	2,3	21	
		Суп вермишелевый на курином бульоне	160	250	6,0	6,6	22,3	177	
		Рис отварной	511	180	11,0	11,6	28,0	263	
		котлетой	451	100	0,9	-	30,4	128	
		Компот из свежих яблок	631	200	8,5	0,6	46,0	227	
		Хлеб ржаной		50					
		ИТОГО		880	21,4	19,2	129	816	
10.	Завтрак	Каша сборная	161	200	11,5	7,3	52,7	331	
		Какао с молоком	693	200/20	3,61	4,05	24,89	155	
		Печенье сливочное		35					
		Апельсин	341	150					
			ИТОГО		605	15,11	11,35	77,59	486
	Обед	Борщ с мясом	110	250/20	8,0	9,2	11,4	165	
		Гуляш	424	100	13,2	15,6	22,0	287	
		Картофельным пюре	520	180	0,2	-	30,0	124	
		Кисель	648	200	8,5	0,6	46,0	227	
		Хлеб ржаной		50					
		ИТОГО		810	29,9	25,4	109,4	803	

Примерное десятидневное меню для школьников в летнее оздоровительное учреждение составлено на основе рекомендаций «Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах».

Сборник разработан институтом питания РАМН.

Утверждён начальником управления охраны здоровья матери и ребёнка министерства здравоохранения РФ.

Директор МБОУ «Будёновская ООШ»

В.А. Кудрявцева

