

**Утверждаю:**

Директор Муниципального казенного  
образовательного учреждения  
«Бутиковская средняя общеобразовательная школа»  
по Тульской области

М.В. Прасалова  
«04» марта 2024 г.



## ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

пришкольного оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей  
на базе муниципального казенного общеобразовательного учреждения  
«Бутиковская средняя общеобразовательная школа»  
период с 08.04.2024 г. по 12.04.2024 г. (5 рабочих дней)

Возрастная категория: с 12 до 18 лет.

Сезон : весенний

## МЕНЮ

День 1 (понедельник)

Возраст с 12 до 18 лет

Номер рецептуры	Наименование изделий (блюдо)	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле-воды, г		ЭЦ, ккал
			всего		всего		всего		
<b>Завтрак</b>									
247	Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом	200	8,56		14,12		31,52		287,44
501	Кофейный напиток на молоке	200	3,2		2,7		15,9		79
13	Бутерброд с кетовой икрой и сливочным маслом	45.	5,5		3,9		15		119
112	Мандарины	200	1,6		0,4		15		76
пром.	Зефир	35	0,3		0		27,9		113,2
	<b>Итого за прием:</b>		<b>19,16</b>		<b>21,12</b>		<b>105,32</b>		<b>674,64</b>
<b>Обед</b>									
11	Салат из квашеной капусты с растительным маслом	100/5	1,6		5		7,6		83
61	Суп гречневый на мясном бульоне	250	2,6		2,5		19,3		112
54-12м-2020	Плов с курицей	220	30		8,9		36,5		346,1
508	Компот из сухофруктов, витам. 65 мг	200	0,5		0		27		110
110	Хлеб ржаной	60	3,96		0,72		20,4		108,6
111	Хлеб пшеничный обогащенный	40	3		1,16		20,56		104,8
	<b>Итого за прием</b>		<b>41,66</b>		<b>18,28</b>		<b>131,36</b>		<b>864,5</b>
<b>Подник</b>									
пром.	Пряники тульский	50	3,84		3,06		48,75		237,9
518	Сок фруктовый	200	1		0		0		110
пром.	Шоколад "Аленка"	90	5,67		31,95		48,33		504
	<b>Итого за прием</b>		<b>10,51</b>		<b>35,01</b>		<b>97,08</b>		<b>851,9</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>71,33</b>		<b>74,41</b>		<b>333,76</b>		<b>2391,04</b>
	Среднесуточная норма (СанПин 2.3/2.4.3590-20)		<b>77</b>		<b>79</b>		<b>335</b>		<b>2350</b>

## МЕНЮ

**День 2 (вторник)**

Возраст с 12 до 18 лет

Номер рецептуры	Наименование изделий (блюда)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
<b>Завтрак</b>						
301	Омлет натуральный	150	12,88	20,01	3,45	243,8
90	Бутерброд с сыром	45.	6,7	9,5	9,9	153
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38
112	Бананы	200	1,8	0,6	252	115,2
	<b>Итого за прием</b>		<b>21,58</b>	<b>30,21</b>	<b>274,65</b>	<b>550</b>
<b>Обед</b>						
68	Огулец соленый порционно	100	0,72	0,08	2,9	17
144	Суп гороховый на мясном бульоне	250	2,3	4,25	15,125	108
97	Жаркое по домашнему	140/60	19,3	19,9	18,9	334
510	Компот из свежих яблок и апельсина, витам.65 мг.	200	0,5	0,2	22,2	93
111	Хлеб пшеничный обогащенный	40	3	1,16	20,56	104,8
110	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,4	108,6
	<b>Итого за прием</b>		<b>29,78</b>	<b>26,31</b>	<b>100,085</b>	<b>765,4</b>
<b>Полдник</b>						
пром.	Вафли	100	1,68	1,98	46,38	210
517	Йогурт питьевой	200	10	6,4	17	174
	<b>Итого за прием</b>		<b>11,68</b>	<b>8,38</b>	<b>63,38</b>	<b>384</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>63</b>	<b>65</b>	<b>438</b>	<b>1699</b>
	Среднесуточная норма (СанПин 2.3/2.4.3590-20)		<b>77</b>	<b>79</b>	<b>335</b>	<b>2350</b>

## МЕНЮ

**День 3 (среда)**

**Возраст с 12 до 18 лет**

Номер рецептуры	Наименование изделий (блюда)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			Всего	Всего		
<b>Завтрак</b>						
313	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/20	24	25,2	23,9	425
83	Бутерброд с отварной говядиной	50.	7,9	4,5	9,8	111
496	Какао на молоке	200	3,6	3,3	25	144
112	Груши	200	0,8	0,6	20,6	94
	<b>Итого за прием</b>		<b>36,3</b>	<b>33,6</b>	<b>79,3</b>	<b>774</b>
<b>Обед</b>						
4	Салат из свежей капусты с растительным маслом	100	1,6	10,1	9,6	136
134	Рассольник со сметаной на мясном бульоне	250/10	2,31	6,75	16,6	137,5
291	Макаронны отварные со сливочным маслом	180	6,78	0,81	34,84	173,88
54-23м-2020	Биточек из курицы	90	17,18	3,88	12,04	151,8
233	Соус основной томатный	50	0,6	2,2	3,4	36
292	Компот из свежемороженых ягод витам. 65 мг	200	0,19	0,04	16,21	66
111	Хлеб пшеничный обогащенный	40	3	1,16	20,56	104,8
110	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,4	108,6
	<b>Итого за прием</b>		<b>35,62</b>	<b>25,66</b>	<b>133,65</b>	<b>914,58</b>
<b>Полдник</b>						
565	Булочка дорожная	100	6,7	13,83	55,83	376,7
518	Сок фруктовый	200	1	0	0	110
	<b>Итого за прием</b>		<b>7,7</b>	<b>13,83</b>	<b>55,83</b>	<b>486,7</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>79,62</b>	<b>73,09</b>	<b>268,78</b>	<b>2175,28</b>
	Среднесуточная норма (СанПин 2.3/2.4.3590-20)		77	79	335	2350

## МЕНЮ

**День 4 (четверг)**

**Возраст с 12 до 18 лет**

Номер рецептуры	Наименование изделий (блюдо)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
<b>Завтрак</b>						
180	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	180/5	5,2	7,2	36,1	231
95	Бутерброд с повидлом	60	1,7	4,3	32,6	176
501	Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,7	15,9	79
112	Апельсины	200	0,9	0,2	8,1	43
	<b>Итого за прием</b>		<b>11</b>	<b>14,4</b>	<b>92,7</b>	<b>529</b>
<b>Обед</b>						
106	Свежие огурцы порционно	100	0,89	0,1	2,49	13,94
68	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	250/10	2	5,1	13,7	108
237	Гречка отварная со сливочным маслом	180	10,26	9,41	44,5	303,7
367	Гуляш мясной	120	20,6	22	4,2	297
512	Компот из изюма вит.65 мг.	200	0,3	0,01	17,5	72
111	Хлеб пшеничный обогащенный	40	3	1,16	20,56	104,8
110	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,4	108,6
	<b>Итого за прием</b>		<b>41,01</b>	<b>38,5</b>	<b>123,35</b>	<b>1008,04</b>
<b>Подник</b>						
пром.	Кекс	70	4,48	12,32	37,52	269
517	Йогурт питьевой	200	10	6,4	17	174
	<b>Итого за прием</b>		<b>14,48</b>	<b>18,72</b>	<b>54,52</b>	<b>443</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>66,49</b>	<b>71,62</b>	<b>270,57</b>	<b>1980,04</b>
	Среднесуточная норма (СанПин 2.3/2.4.3590-20)		<b>77</b>	<b>79</b>	<b>335</b>	<b>2350</b>

## МЕНЮ

**День 5(пятница)**

**Возраст с 12 до 18 лет**

Номер рецептуры	Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле-	ЭЦ, ккал
			всего	всего	водь, г	
<b>Завтрак</b>						
295	Макароны отварные с сыром	200	12,1	10,1	34	275
459	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40
94	Бутерброд со сливочным маслом	15/15	1,2	12,5	7,5	147
112	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94
	<b>Итого за прием</b>		<b>14,4</b>	<b>23,5</b>	<b>70,6</b>	<b>556</b>
<b>Обед</b>						
106	Помидор свежий порционно	100	1,1	0,15	3,78	23,9
142	Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной	250/10	2,54	6,5	8,1	99,2
429	Картофельное пюре со сливочным маслом	180	3,78	7,92	19,62	165,6
398/442	Печень говяжья по-строгановски	110	18	13,8	4,3	213
508	Компот из сухофруктов вит.65 мг	200	0,5	0	27	110
111	Хлеб пшеничный обогащенный	40	3	1,16	20,56	104,8
110	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,4	108,6
	<b>Итого за прием</b>		<b>32,88</b>	<b>30,25</b>	<b>103,76</b>	<b>825,1</b>
<b>Полдник</b>						
пром.	Коржик	30	1,28	3,36	13,7	90,16
518	Сок фруктовый	200	1	0	0	110
	<b>Итого за прием</b>		<b>2,28</b>	<b>3,36</b>	<b>13,7</b>	<b>200,16</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>49,56</b>	<b>57,11</b>	<b>188,06</b>	<b>1581,26</b>
	Среднесуточная норма (СанПин 2.3/2.4.3590-20)		<b>77</b>	<b>79</b>	<b>335</b>	<b>2350</b>