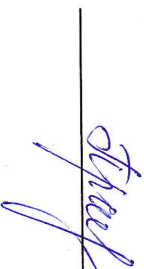


Утверждаю:

Директор Муниципального казенного
общеобразовательного учреждения
«Бутиковская средняя общеобразовательная школа»



М.В. Прасалова
по Тульской области
«01» ноября 2024 г

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

**пришкольного оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей
на базе муниципального казенного общеобразовательного учреждения**

**«Бутиковская средняя общеобразовательная школа»
период с 18.11.2024 г. по 22.11.2024 г. (5 рабочих дней)**

Возрастная категория: с 12 до 18 лет.

Сезон : осенний

МЕНЮ

День 1 (понедельник)

Возраст с 12 до 18 лет

Номер рецептуры	Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			Всего	Всего		
Завтрак						
247	Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом	200	8,56	14,12	31,52	287,44
501	Кофейный напиток на молоке	200	3,20	2,70	15,90	79,00
94	Бутерброд со сливочным маслом	30	1,20	12,50	7,50	147,00
112	Мандарины	200	1,60	0,40	15,00	76,00
	Итого за прием:	630	14,56	29,72	69,92	589,44
Обед						
50	Салат из отварной свеклы	100	1,50	5,50	8,40	89,00
61	Суп гречневый на мясном бульоне	250	2,60	2,50	19,30	112,00
414	Рис отварной со сливочным маслом	180	4,42	7,32	40,57	245,52
83	Котлета рыбная	80	12,70	8,50	12,20	177,00
233	Соус томатный	50	0,60	2,20	3,40	36,00
508	Компот из сухофруктов, витам. 65 мг	200	0,50	0,00	27,00	110,00
110	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,40	108,60
111	Хлеб пшеничный обогащенный	40	3,00	1,16	20,56	104,80
	Итого за прием	960	29,28	27,90	151,83	982,92
Полдник						
пром.	Пряники тульский	50	3,84	3,06	48,75	237,90
518	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,00	110,00
пром.	Шоколад "Аленка"	90	5,67	31,95	48,33	504,00
	Итого за прием	340	10,51	35,01	97,08	851,90
	Итого за день	1930	54,35	92,63	318,83	2424,26
	Среднесуточная норма (СанПин 2.3/2.4.3590-20)		77,00	79,00	335,00	2350,00

МЕНЮ

День 2 (вторник)

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	Всего		
Завтрак								
301	Омлет натуральный	150	12,88	20,01	3,45	243,80		
90	Бутерброд с сыром	45	6,70	9,50	9,90	153,00		
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00		
112	Бананы	200	1,80	0,60	252,00	115,20		
	Итого за прием	395	21,58	30,21	274,65	550,00		
Обед								
68	Огурец соленый порционно	100	0,72	0,08	2,90	17,00		
144	Суп гороховый на мясном бульоне	250	2,30	4,25	15,13	108,00		
97	Жаркое по домашнему	200	19,30	19,90	18,90	334,00		
510	Компот из свежих яблок и апельсина, витам.65 мг.	200	0,50	0,20	22,20	93,00		
111	Хлеб пшеничный обогащенный	40	3,00	1,16	20,56	104,80		
110	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,40	108,60		
	Итого за прием	850	29,78	26,31	100,09	765,40		
Полдник								
пром.	Вафли	100	1,68	1,98	46,38	210,00		
517	Йогурт питьевой	200	10,00	6,40	17,00	174,00		
	Итого за прием	300	11,68	8,38	63,38	384,00		
	Итого за день	1545	63,04	64,90	438,12	1699,40		
	Среднесуточная норма (СанПин 2.3/2.4.3590-20)		77	79	335	2350		

МЕНЮ

День 3 (среда)

Возраст с 12 до 18 лет

Номер рецептуры	Наименование изделий (Блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
Завтрак						
313	Запеканка творожная со густым молоком	170	24,00	25,20	23,90	425,00
83	Бутерброд с отварной говядиной	50	7,90	4,50	9,80	111,00
496	Какао на молоке	200	3,60	3,30	25,00	144,00
112	Груши	200	0,80	0,60	20,60	94,00
	Итого за прием	620	36,30	33,60	79,30	774,00
Обед						
4	Салат из свежей капусты с растительным маслом	100	1,60	10,10	9,60	136,00
134	Рассольник со сметаной на мясном бульоне	260	2,31	6,75	16,60	137,50
291	Макароны 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	151,80
233	Соус основной томатный	50	0,60	2,20	3,40	36,00
292	Компот из свежемороженых ягод витам. 65 мг	200	0,19	0,04	16,21	66,00
111	Хлеб пшеничный обогащенный	40	3,00	1,16	20,56	104,80
110	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,40*	108,60
	Итого за прием	980	35,62	25,66	133,65	914,58
Подник						
565	Булочка дорожная	100	6,70	13,83	55,83	376,70
518	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,00	110,00
	Итого за прием	300	7,70	13,83	55,83	486,70
	Итого за день	1900	79,62	73,09	268,78	2175,28
	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 (блюда)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
Завтрак						
180	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	185	5,20	7,20	36,10	231,00
95	Бутерброд с повидлом	60	1,70	4,30	32,60	176,00
501	Кофейный напиток на молоке	200	3,20	2,70	15,90	79,00
112	Апельсины	200	0,90	0,20	8,10	43,00
	Итого за прием	645	11,00	14,40	92,70	529,00
Обед						
106	Свежие огуры порционно	100	0,89	0,10	2,49	13,94
68	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	260	2,00	5,10	13,70	108,00
237	Гречка отварная со сливочным маслом	180	10,26	9,41	44,50	303,70
367	Гуляш мясной	120	20,60	22,00	4,20	297,00
512	Компот из изюма вит.65 мг.	200	0,30	0,01	17,50	72,00
111	Хлеб пшеничный обогащенный	40	3,00	1,16	20,56	104,80
110	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,40	108,60
	Итого за прием	960	41,01	38,5	123,35	1008,04
Подник						
пром.	Кекс	70	4,48	12,32	37,52	269,00
517	Йогурт питьевой	200	10,00	6,40	17,00	174,00
	Итого за прием	270	14,48	18,72	54,52	443
	Итого за день	1875	66,49	71,62	270,57	1980,04
	Среднесуточная норма (СанПин 2.3/2.4.3590-20)		77	79	335	2350

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	воды, г	
Завтрак						
295	Макаронны отварные с сыром	200	12,10	10,10	34,00	275,00
459	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00
94	Бутерброд со сливочным маслом	30	1,20	12,50	7,50	147,00
пром.	Рыба красная слабосоленная порционно	20	5,15	2,02	0,00	37,20
112	Яблоко	200	0,80	0,80	19,60	94,00
	Итого за прием	650	19,55	25,52	70,6	593,2
Обед						
106	Помидор свежий порционно	100	1,10	0,15	3,78	23,90
142	Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной	260	2,54	6,50	8,10	99,20
54-12м-2020	Плов с курицей	220	30,00	8,90	36,50	346,00
508	Компот из сухофруктов вит.65 мг	200	0,50	0,00	27,00	110,00
111	Хлеб пшеничный обогащенный	40	3,00	1,16	20,56	104,80
110	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,40	108,60
	Итого за прием	880	41,1	17,43	116,34	792,5
Полдник						
пром.	Коржик	30	1,28	3,36	13,70	90,16
518	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,00	110,00
	Итого за прием	230	2,28	3,36	13,70	200,16
	Итого за день	1760	62,93	46,31	200,64	1585,86
	Среднесуточная норма (СанПин 2.3/2.4.3590-20)		77	79	335	2350