

Утверждаю:

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



Трася

М.В. Прасалова

«22» мая 2023 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

**пришкольного оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей
на базе муниципального казенного общеобразовательного учреждения
«Бутиковская средняя общеобразовательная школа»
период с 01.06.2023 г. по 27.06.2023 г. (18 рабочих дней)**

Возрастная категория: с 7 до 11 лет.

Сезон : летний

МЕНЮ

День 1 (понедельник)

Возраст с 7 до 11 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	3,2	2,7	15,9	79
94	Бутерброд с маслом	15/15	1,2	12,5	7,5	147
112	Мандарины	200	1,6	0,4	15	76
пром.	Зефир	35	0,3	0	27,9	113,2
Итого за прием:			14,86	29,72	97,82	702,64
Обед						
11	Салат из квашеной капусты с растительным маслом	100/5	1,6	5	7,6	83
61	Суп перловый на мясном бульоне	250	2,6	2,5	19,3	112
414	Рис отварной со сливочным маслом	180	4,42	7,32	40,57	245,52
83	Котлеты рыбные	80	12,7	8,5	12,2	177
233	Соус томатный	50	0,6	2,2	3,4	36
508	Компот из сухофруктов, витам. 25 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
Итого за прием			29,38	27,4	151,03	976,92
Полдник						
пром.	Пряники	50	3,84	3,06	48,75	237,9
518	Сок фруктовый	200	1	0	0	110
Итого за прием			4,84	3,06	48,75	347,9
Итого за день			49,08	60,18	297,6	2027,46
Среднесуточная норма (СанПин 2.3/2.4.3590-20)			77	79	335	2350

МЕНЮ

День 2 (вторник)

Возраст с 7 до 11 лет

Номер рецептуры	Наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
Завтрак						
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
Итого за прием			21,58	30,21	274,65	550
Обед						
68	Огурец 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. 25 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
Итого за прием			29,78	26,31	100,085	765,4
Полдник						
пром.	Вафли	100	1,68	1,98	46,38	210
517	Йогурт питьевой	200	10	6,4	17	174
Итого за прием			11,68	8,38	63,38	384
Итого за день			63	65	438	1699
Среднесуточная норма (СанПин 2.3/2.4.3590-20)			77	79	335	2350

МЕНЮ

День 3 (среда)

Возраст с 7 до 11 лет

Номер рецептуры	Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
Завтрак						
313	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/20	24	25,2	23,9	425
94	Бутерброд со сливочным маслом	15/15	1,2	12,5	7,5	147
496	Какао на молоке	200	3,6	3,3	25	144
112	Груши	200	0,8	0,6	20,6	94
	Итого за прием		29,6	41,6	77	810
Обед						
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	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	151,8
233	Соус основной томатный	50	0,6	2,2	3,4	36
292	Компот из свежемороженых ягод витам. 25 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
	Итого за прием		35,62	25,66	133,65	914,58
Полдник						
565	Булочка дорожная	100	6,7	13,83	55,83	376,7
518	Сок фруктовый	200	1	0	0	110
	Итого за прием		7,7	13,83	55,83	486,7
	Итого за день		72,92	81,09	266,48	2211,28
	Среднесуточная норма (СанПин 2.3/2.4.3590-20)		77	79	335	2350

МЕНЮ

День 4 (четверг)

Возраст с 7 до 11 лет

Номер рецептуры	Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
Завтрак						
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
	Итого за прием		11	14,4	92,7	529
Обед						
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.25 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
	Итого за прием		41,01	38,5	123,35	1008,04
Полдник						
пром.	Кекс	70	4,48	12,32	37,52	269
517	Йогурт питьевой	200	10	6,4	17	174
пром.	Шоколад	90	5,67	31,95	48,33	504
	Итого за прием		20,15	50,67	102,85	947
	Итого за день		72,16	103,57	318,9	2484,04
	Среднесуточная норма (СанПин 2.3/2.4.3590-20)		77	79	335	2350

МЕНЮ

День 5(пятница)

Возраст с 7 до 11 лет

Номер рецептуры	Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Возраст с 7 до 11 лет			ЭЦ, ккал
			Белки, г всего	Жиры, г всего	Угле- воды, г	
Завтрак						
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
13	Бутерброд со сливочным маслом и красной икрой	45	5,5	3,9	15	119
112	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94
Итого за прием			18,7	14,9	78,1	528
Обед						
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	Печень по-строгановски	110	18	13,8	4,3	213
508	Компот из сухофруктов вит.25 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
Итого за прием			32,88	30,25	103,76	825,1
Полдник						
пром.	Печенье	30	1,28	3,36	13,7	90,16
518	Сок фруктовый	200	1	0	0	110
Итого за прием			2,28	3,36	13,7	200,16
Итого за день			53,86	48,51	195,56	1553,26
Среднесуточная норма (СанПин 2.3/2.4.3590-20)			77	79	335	2350

МЕНЮ

День 6 (понедельник)

Возраст с 7 до 11 лет

Номер рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак					
258	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	200	8,72	12,86	37,12	299
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	Мандарины	200	1,6	0,4	15	76
	Итого за прием		21,82	21,06	86,92	630
	Обед					
106	Огурцы свежие порционно	100	0,89	0,1	2,49	13,94
144	Суп фасолевый на мясном бульоне	250	2,3	4,25	15,125	108
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	240	26,35	26,44	16	407,2
292	Компот из свежемороженых ягод вит.25 мг	200	0,19	0,04	16,21	66
110	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,4	108,6
111	Хлеб пшеничный	40	3	1,16	20,56	104,8
	Итого за прием		36,69	32,71	90,785	808,54
	Полдник					
518	Сок фруктовый	200	1	0	0	110
пром.	Пряники	50	3,84	3,06	48,75	237,9
	Итого за прием		4,84	3,06	48,75	347,9
	Итого за день		63,35	56,83	226,455	1786,44
	Среднесуточная норма (СанПин 2.3/2.4.3590-20)		77	79	335	2350

МЕНЮ

День 7 (Вторник)

Возраст с 7 до 11 лет

Номер рецептуры	Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
Завтрак						
190	Каша молочная манная со сливочным маслом	180/5	5,4	7,2	26,8	194
501	Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,7	15,9	79
90	Бутерброд с сыром	45.	6,7	9,5	9,9	153
112	Груша	200	0,8	0,6	20,6	94
Итого за прием			16,1	20	73,2	520
Обед						
11	Салат из квашеной капусты	100	1,6	5	7,6	83
158	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,57	2,77	18,55	109,5
54-12м-2020	Плов с курицей	220	29,96	8,9	36,54	346
512	Компот из изюма витам. 25 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
Итого за прием			41,39	18,56	121,15	823,9
Полдник						
565	Булочка дорожная	100	6,7	13,83	55,83	376,7
517	Йогурт	200	10	6,4	17	174
Итого за прием			16,7	20,23	72,83	550,7
Итого за день			74,19	58,79	267,18	1894,6
Среднесуточная норма (СанПин 2.3/2.4.3590-20)			77	79	335	2350

МЕНЮ

День 8 (среда)

Возраст с 7 до 11 лет

Номер рецептуры	Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
Завтрак						
301	Омлет натуральный	150	12,88	20,01	3,45	243,8
95	Бутерброд с повидлом	60	1,7	4,3	32,6	176
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38
112	Бананы	200	1,8	0,6	252	115,2
Итого за прием			16,58	25,01	297,35	573
Обед						
106	Помидор порционно	100	1,1	0,15	3,78	23,9
128	Борщ из свежей капусты со сметаной на мясном бульоне	250/10	1,83	5	10,65	95
429	Картофельное пюре со сливочным маслом	180	3,78	7,92	19,62	165,6
343	Рыба тушеная с овощами	100	9,36	5,06	4,43	100,67
508	Компот из сухофруктов, витам. 25 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
Итого за прием			23,53	20,01	106,44	708,57
Полдник						
588	Вафли	100	1,68	1,98	46,38	210
518	Сок фруктовый	200	1	0	0	110
Итого за прием			2,68	1,98	46,38	320
Итого за день			42,79	47	450,17	1601,57
Среднесуточная норма (СанПин 2.3/2.4.3590-20)			77	79	335	2350

МЕНЮ

День 9 (четверг)

Возраст с 7 до 11 лет

Номер рецептуры	Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
Завтрак						
182	Каша гречневая молочная со сливочным маслом	180/5	7,9	8,1	32,1	234
496	Какао на молоке	200	3,6	3,3	25	144
90	Бутерброд с сыром	45	6,7	9,5	9,9	153
112	Апельсины	200	0,9	0,2	8,1	43
Итого за прием			19,1	21,1	75,1	574
Обед						
50	Салат из отварной свеклы	100	1,5	5,5	8,4	89
144	Суп гороховый на мясном бульоне	250	2,3	4,25	15,125	108
291	Макароны отварные со сливочным маслом	180	6,78	0,81	34,84	173,88
54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	90	12,71	5,22	4	113,7
233	Соус основной томатный	50	0,6	2,2	3,4	36
292	Компот из свежемороженых ягод витам. 25 мг	200	0,19	0,04	16,21	65,93
111	Хлеб пшеничный обогащенный	40	3	1,16	20,56	104,8
110	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,4	108,6
Итого за прием			31,04	19,9	122,935	799,91
Полдник						
565	Булочка дорожная	100	6,7	13,83	55,83	376,7
517	Йогурт	200	10	6,4	17	174
Итого за прием			16,7	20,23	72,83	550,7
Итого за день			66,84	61,23	270,865	1924,61
Среднесуточная норма (СанПин 2.3/2.4.3590-20)			77	79	335	2350

МЕНЮ

День 10 (пятница)

Возраст с 7 до 11 лет

Номер рецептуры	Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
Завтрак						
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
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38
112	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94
Итого за прием			32,9	30,6	62,6	668
Обед						
106	Огурцы свежие порционно	100	0,89	0,1	2,49	13,94
54-20с-2020	Суп картофельный с рыбой (минтай)	200	8,4	2,59	14,61	115,4
414	Рис отварной со сливочным маслом	180	4,42	7,32	40,57	245,52
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
295	Лимонный напиток вит.25 мг	200	0,2	0	19,8	77
111	Хлеб пшеничный обогащенный	40	3	1,16	20,56	104,8
110	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,4	108,6
Итого за прием			38,65	17,97	133,87	853,06
Полдник						
пром.	Кекс	70	4,48	12,32	37,52	269
518	Сок фруктовый	200	1	0	0	110
Итого за прием			5,48	12,32	37,52	379
Итого за день			77,03	60,89	233,99	1900,06
Среднесуточная норма (СанПин 2.3/2.4.3590-20)			77	79	335	2350

Овощи урожая 2023 года