Утверждаю:

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

«22» мая 2023/г

М.В. Прасалова

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

День 1	(понедельник)
--------	---------------

Белки, г всего 8,56 3,2 1,6 0 3	Жиры, г всего 14,12 2,7 12,5 0,4	Угле- воды, г 31,52 15,9 7,5	79
8,56 3,2 1,2 1,6	14,12 2,7 12,5	31,52 15,9	287,44 79
3,2 1,2 1,6	2,7 12,5	15,9	79
3,2 1,2 1,6	2,7 12,5	15,9	79
1,2 1,6	12,5		79
1,2 1,6	12,5		
1,6		7.5	4 4 4
	0.41		147
1 0.31		15	76
	-	27,9	113,2
14,86	29,72	97,82	702,64
1,6	5	7,6	83
2.6			
			112
			245,52
			177
			36
	ŭ		110
3,90			108,6
20.20			104,8
29,30	27,4	151,03	976,92
3.84	2.06	40.75	
3,04			237,9
1 1 1			110
			347,9
		297,6	2027,46
77	79	335	2350
	0,3 14,86 1,6 2,6 4,42 12,7 0,6 0,5 3,96 3 29,38 3,84 1 4,84 49,08 77	0,3 0 14,86 29,72 1,6 5 2,6 2,5 4,42 7,32 12,7 8,5 0,6 2,2 0,5 0 3,96 0,72 3 1,16 29,38 27,4 3,84 3,06 1 0 4,84 3,06 49,08 60,18	0,3 0 27,9 14,86 29,72 97,82 1,6 5 7,6 2,6 2,5 19,3 4,42 7,32 40,57 12,7 8,5 12,2 0,6 2,2 3,4 0,5 0 27 3,96 0,72 20,4 3 1,16 20,56 29,38 27,4 151,03 3,84 3,06 48,75 1 0 0 4,84 3,06 48,75 49,08 60,18 297,6

День 2 (вторник)						
допорник)			В	озраст с	7 до 11 з	тет
Номер рецептуры Наим	Наименование изделий (блюд)	D	Белки, г	Жиры, г		
7 77-	(0.004)	Вы-ход, г	всего	всего	воды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак						
301 Омлет натуральн		150	12,88	20,01	3,45	243,8
90 Бутерброд с сыро	ОМ	45.	6,7	9,5	- 1	
457 Чай с сахаром		200				153
112 Бананы		200	0,2 1,8	0,1	9,3	38
Итого за прием		200	21,58	0,6		115,2
Обед			21,30	30,21	274,65	550
68 Огурец соленый	порционно	100	0.72	0.00	2.0	
144 Суп гороховый н	а мясном бульоне	250	0,72	0,08 4,25	2,9	17
97 Жаркое по доман	Інему	140/60	19,3		15,125	108
510 Компот из свежи	х яблок и апельсина, витам. 25 мг.	200	0,5	19,9 0,2	18,9	334
111 Хлеб пшеничный	обогащенный	40	2		22,2	93
110 Хлеб ржаной		60	3,96	1,16	20,56	104,8
Итого за прием		00		0,72	20,4	108,6
Полдник	4		29,78	26,31	100,085	765,4
пром. Вафли		100	1,68	1 00	46.20	
517 Йогурт питьевой		200	10	1,98	46,38	210
Итого за прием		200	11,68	6,4	17	174
Итого за день			63	8,38	63,38	384
Среднесуточная н	юрма (СанПин 2.3/2.4.3590-20)		77	65 79	438	1699
	,			19	335	2350

1 1 - 1 - 1	еда)					
День 3 (ср			В	озраст с ′	<mark>7 до 11</mark> л	ет
Номер рецептуры	Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле-	
1 31-		Быход, Г	всего	всего	воды, г	ЭЦ, ккал
212	Завтрак					
313	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/20	24	25.0		
94	Бутерброд со сливочным маслом		24	25,2	23,9	42:
496	Какао на молоке	15/15	1,2	12,5	7,5	14
112	Груши	200	3,6	3,3		
	Итого за прием	200	0,8	0,6	20,6	
	Обед		29,6	41,6	77	810
4	Салат из свежей капусты с растительным маслом	100				010
134	Рассольных со смотомой	100	1,6	10,1	9,6	136
	Рассольник со сметаной на мясном бульоне	250/10	2,31	6,75	16,6	137,5
	Макароны отварные со сливочным маслом	180	6,78	0,81		
	Биточек из курицы	90	17,18	3,88	34,84 12,04	173,88
	Соус основной томатный	50	0,6	2,2	3,4	151,8
	Компот из свежезамороженных ягод витам. 25 мг	200	0,19	0,04	16,21	36 66
	Хлеб пшеничный обогащенный	40	3	1,16		
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,56	104,8
	Итого за прием		35,62	25,66	20,4	108,6
	Полдник		55,02	23,00	133,65	914,58
	Булочка дорожная	100	6,7	13,83	55,83	276.7
	Сок фруктовый	200	1	0	0	376,7
	Итого за прием Итого за день		7,7	13,83	55,83	110
	Среднесуточная норма (СанПин 2.3/2.4.3590-20)		72,92	81,09	266,48	486,7 2211,28
16						

	четверг)			Возраст с	7 до 11 л	ет
Номер рецептурь	Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г Жиры,		Угле-	
	Завтрак	, ,	всего	всего	воды, г	ЭЦ, кка
180						
	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	180/5	5,2	7,2	26.1	20
95	Бутерброд с повидлом	(0)			36,1	23
501	Кофейный напиток на молоке	60	1,7	4,3	32,6	17
112	Апельсины	200	3,2	2,7	15,9	7:
	Итого за прием	200	0,9	0,2	8,1	4:
	Обед		11	14,4	92,7	529
106	Свежие огурцы порционно					
68	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	100	0,89	0,1	2,49	13,94
237	Гречка отварная со отмерственной	250/10	2	5,1	13,7	
367	Гречка отварная со сливочным маслом Гуляш мясной	180	10,26	9,41	44,5	108
512		120	20,6	22		303,7
	Компот из изюма вит.25 мг.	200	0,3		4,2	297
111	Хлеб пшеничный обогащенный			0,01	17,5	72
110	Хлеб ржаной	40	3	1,16	20,56	104,8
	Итого за прием	60	3,96	0,72	20,4	108,6
	Полдник		41,01	38,5	123,35	1008,04
	Кекс				,	2000,01
517	Йогурт питьевой	70	4,48	12,32	37,52	269
пром.	Шоколад	200	10	6,4	17	174
	Итого за прием	90	5,67	31,95	48,33	504
	Итого за день		20,15	50,67	102,85	947
	Среднесуточная норма (СанПин 2.3/2.4.3590-20)		72,16	103,57	318,9	2484,04
	(Cultini 2.5/2.4.5390-20)		77	79	335	2350

День 5(пя	ятница)		- 3			
			Возрас	ст с 7 до	11 лет	==
Номер рецептуры	Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле-	ЭЦ, кка
	Завтрак		всего	всего	воды, г	, , , ,
295	Макароны отварные с сыром	200				
459	Чай с сахаром и лимоном	200	12,1	10,1	34	
13	Бутерброд со сливочным маслом и красной икрой	200 45	0,3 5,5	0,1 3,9	9,5 15	1
112	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	
	Итого за прием Обед		18,7	14,9	78,1	52
106					70,1	32
	Помидор свежий порционно	100	1,1	0,15	3,78	23
142	Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной	250/10	2,54	6,5	8,1	99
429	Картофельное пюре со сливочным маслом	180	2.70			
398	Печень по-строгановски	110	3,78	7,92	19,62	165
	Компот из сухофруктов вит.25 мг		18	13,8	4,3	21
111	Хлеб пшеничный обогащеный	200	0,5	0	27	11
	Хлеб ржаной	40	3	1,16	20,56	104,
	Итого за прием	60	3,96	0,72	20,4	108,
	Полдник		32,88	30,25	103,76	825,
	Печенье				1	
	Сок фруктовый	30	1,28	3,36	13,7	90,1
	Итого за прием	200	1	0	0	110
	Итого за день		2,28	3,36	13,7	200,16
	Среднесуточная норма (СанПин 2.3/2.4.3590-20)		53,86	48,51	195,56	1553,26
			77	79	335	2350

	Цень 6 (понедельник)			зраст с	7 до 11	лет
Номер рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, кка
250	Завтрак					
258	Каша пшенная молочная со сливочным маслом	200	8,72	12,86	37,12	299
83	Бутерброд с отварной говядиной	50.	7,9			
496	Какао на молоке	200	3,6	4,5	9,8	111
112	Мандарины	200	1,6	3,3 0,4	25	144
	Итого за прием	200	21,82	21,06	15 86,92	76
	Обед		21,02	21,00	00,92	630
106	Огурцы свежие порционно	100	0,89	0,1	2,49	12.04
144	Суп фасолевый на мясном бульоне	250	2,3	4,25		13,94
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	240	26,35	26,44	15,125	108
292	Компот из свежезамороженных ягод вит.25 мг	200	0,19		16	407,2
110	Хлеб ржаной			0,04	16,21	66
111	Хлеб пшеничный	60	3,96	0,72	20,4	108,6
popular de		40	3	1,16	20,56	104,8
	Итого за прием		36,69	32,71	90,785	808,54
518	Полдник				,,,,,,	000,01
	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		226,455	1786,44
(1000)	Среднесуточная норма (СанПин 2.3/2.4.3590-20)		- ,	- 0,00	U,TJJ	1/00,44

День 7 (Ва	горник)		Возраст с 7 до 11 лет				
Номер	Наименование изделий (блюд)	Drwer	Белки, г	Жиры, г	Угле-	DII	
рецептуры	ттаименование изделии (олюд)	Выход, г	всего	всего	воды, г	ЭЦ, ккал	
	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	<u> </u>					
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	

- 6:	
День 8 (среда)	Danis 7 1
день в (ереди)	Возраст с 7 до 1

День 8 (с	реда)		Возра			
Номер	Наименование изделий (блюд)	Drwa-	Белки, г	Жиры, г	Угле-	DII
рецептуры	таимснование изделии (олюд)	Выход, г	всего	всего	воды, г	ЭЦ, ккал
c	Завтрак				L	
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

День 9 (четверг)

Возраст с 7 до 11 лет

<u> </u>			A COLUMN TO A COLU	terrori, terrori e Professo succe	A LOS SAN DOTTON	
Номер	Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле-	ЭЦ, ккал
рецептуры			всего	всего	воды, г	V
	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 свежезамороженных 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

Пень 10	(пятница)
Acid in	(иліпица)

День 10 (пятница)			Возраст с 7 до 11 лет			
Номер рецептуры	Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле-	ЭЦ, ккал
			всего	всего	воды, г	
	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
54-20c-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	69	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