

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Татарско- Шмалакской средней школы

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Акчурина Г.Р./

 Приказ № от “ \_” \_\_\_\_\_\_\_ 2023г.

**Примерное меню**

**для школьного лагеря**

**с дневным пребыванием «Вокруг света»**

**2023г.**

**14-дневное меню на школьный лагерь с дневным пребыванием**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | наименование блюда | технологическая карта | масса порции | химический состав | энергетическая ценность (ккал) |
| Б | Ж | У |
| 1 | **День 1 – завтрак**Каша рисовая молочная жидкая | № 184 | 7-11 | 11-18 | 7-11 | 11-18 | 7-11 | 11-18 | 7-11 | 11-18 | 7-11 | 11-18 |
| 200 | 250 | 7,36 | 9,2 | 10,24 | 12,8 | 35,44 | 44,3 | 263,2 | 329 |
| 2 | Хлеб пшеничный  | № 550 | 50 | 100 | 3,8 | 7,6 | 0,30 | 0,6 | 26,15 | 52,3 | 116,5 | 233 |
| 3 | Сыр«Российский» порциями |  | 20 | 20 | 4,6 | 4,6 | 5,8 | 5,8 |  |  | 72 | 72 |
| 4 | Чай с сахаром | № 268 | 200 | 200 | 0,1 | 0,1 | 0,02 | 0,02 | 9,9 | 9,9 | 35 | 35 |
| 5 | Апельсин |  | 200 | 200 | 1,8 | 1,8 | 0,4 | 0,4 | 16,2 | 16,2 | 86 | 86 |
|  | **Всего:** |  |  |  | **17,66** | **23,3** | **16,76** | **19,62** | **87,69** | **122,7** | **572,7** | **755** |
| 1 | **День 1 – обед**Салат из свежих помидоров и огурцов | № 14 | 100 | 100 | 0,7 | 0,7 | 7,4 | 7,4 | 2,9 | 2,9 | 81 | 81 |
| 2 | Суп картофельный с бобовыми | № 115 (2) | 250 | 300 | 5,75 | 6,9 | 4,25 | 5,1 | 23,4 | 16,33 | 140 | 168 |
| 3 | Куры отварные | № 120 | 100 | 100 | 24,7 | 24,7 | 19,1 | 19,1 | 11,6 | 11,6 | 311 | 311 |
| 4 | Каша гречневая рассыпчатая | № 165 | 200 | 230 | 11,2 | 12,88 | 6,96 | 8,0 | 46,32 | 53,27 | 297,6 | 342,24 |
| 5 | Хлеб пшеничный | № 550 | 100 | 100 | 7,6 | 7,6 | 0,6 | 0,6 | 52,3 | 52,3 | 233 | 233 |
| 6 | Компот из смеси сухофруктов | № 278 | 200 | 200 | 1 | 1 | 0,06 | 0,06 | 27,5 | 27,5 | 110 | 110 |
|  | Печенье сухое |  | 100 | 1**0**0 | 7,5 | 7,5 | 11,8 | 11,8 | 23,6 | 23,6 | 436 | 436 |
|  | **Всего:** |  |  |  | **58,45** | **61,28** | **50,17** | **52,06** | **187,62** | **187,5** | **1608,6** | **1681,24** |
|  | **Итого:** |  |  |  | **76,11** | **84,58** | **66,93** | **71,68** | **275,31** | **310,2** | **2181,3** | **2436,24** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | наименование блюда | технологическая карта | масса порции | химический состав | энергетическая ценность (ккал) |
| Б | Ж | У |
| 1 | **День 2 – завтрак**Суп молочный с макаронными изделиями | № 781 | 7-11 | 11-18 | 7-11 | 11-18 | 7-11 | 11-18 | 7-11 | 11-18 | 7-11 | 11-18 |
| 250 | 350 | 5,5 | 6,6 | 4,9 | 5,88 | 7,53 | 9,03 | 150 | 180 |
| 2 | Хлеб пшеничный  | № 550 | 50 | 100 | 3,8 | 7,6 | 0,30 | 0,6 | 26,15 | 52,3 | 116,5 | 233 |
| 3 | Сыр «Российский» порциями |  | 20 | 20 | 4,6 | 4,6 | 5,8 | 5,8 |  |  | 72 | 72 |
| 4 | Какао с молоком | №274 | 200 | 200 | 3,6 | 3,6 | 2,7 | 2,7 | 13,8 | 13,8 | 93 | 93 |
| 5 | Яблоко |  | 250 | 250 | 1 | 1 | 1 | 1 | 24,5 | 24,5 | 117,5 | 117,5 |
|  | **Всего:** |  |  |  | **18,5** | **23,4** | **14,7** | **15,98** | **71,98** | **99,63** | **549** | **695,5** |
| 1 | **День 2 – обед**Салат из свежих помидоров и огурцов | № 14 | 100 | 100 | 0,7 | 0,7 | 7,4 | 7,4 | 2,9 | 2,9 | 81 | 81 |
| 2 | Рассольник Ленинградский | № 56 | 250 | 300 | 2,18 | 2,61 | 5,33 | 6,39 | 15,43 | 18,51 | 120 | 144 |
| 3 | Тефтели из говядины (паровые) | № 106 | 100 | 100 | 14,42 | 14,42 | 15,25 | 15,25 | 11,42 | 11,42 | 241,67 | 241,67 |
| 4 | Картофельное пюре | № 131 | 200 | 230 | 4,08 | 4,7 | 7,04 | 8,1 | 26 | 29,9 | 187 | 215 |
| 5 | Хлеб пшеничный  | № 550 | 100 | 100 | 7,6 | 7,6 | 0,6 | 0,6 | 52,3 | 52,3 | 233 | 233 |
| 6 | Компот из смеси сухофруктов | № 278 | 200 | 200 | 1 | 1 | 0,06 | 0,06 | 27,5 | 27,5 | 110 | 110 |
| 7 | Шоколад |  | 50 | 50 | 2,7 | 2,7 | 17,65 | 17,65 | 23,6 | 23,6 | 272 | 272 |
| 8 | Печенье сухое |  | 100 | 100 | 7,5 | 7,5 | 11,8 | 11,8 | 23,6 | 23,6 | 436 | 436 |
|  | **Всего:** |  |  |  | **40,18** | **41,23** | **65,13** | **67,25** | **182,75** | **189,73** | **1580,67** | **1732,67** |
|  | **Итого:** |  |  |  | **58,68** | **64,63** | **79,83** | **83,23** | **254,73** | **289,36** | **2129,67** | **2428,17** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | наименование блюда | технологическая карта | масса порции | химический состав | энергетическая ценность (ккал) |
| Б | Ж | У |
| 1 | **День 3 – завтрак**Каша манная жидкая | № 182 | 7-11 | 11-18 | 7-11 | 11-18 | 7-11 | 11-18 | 7-11 | 11-18 | 7-11 | 11-18 |
| 200 | 250 | 8,16 | 10,2 | 10,24 | 12,8 | 33,84 | 42,3 | 260 | 325 |
| 2 | Хлеб пшеничный  | № 550 | 50 | 100 | 3,8 | 7,6 | 0,30 | 0,6 | 26,15 | 52,3 | 116,5 | 233 |
| 3 | Кофейный напиток с молоком | № 272 | 200 | 200 | 2,9 | 2,9 | 2,8 | 2,8 | 14,9 | 14,9 | 94 | 94 |
| 4 | Банан |  | 200 | 200 | 3 | 3 | 1 | 1 | 42 | 42 | 192 | 192 |
|  | **Всего:** |  |  |  | **17,86** | **23,7** | **14,34** | **17,2** | **116,89** | **151,5** | **662,5** | **844** |
| 1 | **День 3 – обед**Салат из свежих помидоров и огурцов | № 14 | 100 | 100 | 0,7 | 0,7 | 7,4 | 7,4 | 2,9 | 2,9 | 81 | 81 |
| 2 | Борщ с капустой и картофелем | № 54 | 250 | 300 | 2,33 | 2,79 | 8,25 | 9,9 | 13,58 | 16,29 | 137,5 | 165 |
| 3 | Плов из отварной говядины | № 97 | 300 | 350 | 29,4 | 34,3 | 29,82 | 34,79 | 56,91 | 66,4 | 618,87 | 722,02 |
| 4 | Хлеб пшеничный  | № 550 | 100 | 100 | 7,6 | 7,6 | 0,6 | 0,6 | 52,3 | 52,3 | 233 | 233 |
| 5 | Чай с сахаром | № 268 | 200 | 200 | 0,1 | 0,1 | 0,02 | 0,02 | 9,9 | 9,9 | 35 | 35 |
| 6 | Вафли с молочно-жирной начинкой |  | 100 | 100 | 3,4 | 3,4 | 30,2 | 30,2 | 44,5 | 44,5 | 530 | 530 |
|  | **Всего:** |  |  |  | **43,53** | **48,89** | **76,29** | **82,91** | **180,09** | **192,29** | **1635,37** | **1766,02** |
|  | **Итого:** |  |  |  | **61,39** | **72,59** | **90,63** | **100,11** | **296,98** | **343,79** | **2297,87** | **2610,02** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | наименование блюда | технологическая карта | масса порции | химический состав | энергетическая ценность (ккал) |
| Б | Ж | У |
| 1 | **День 4– завтрак**Каша «Дружба» | № 187 | 7-11 | 11-18 | 7-11 | 11-18 | 7-11 | 11-18 | 7-11 | 11-18 | 7-11 | 11-18 |
| 200 | 250 | 6,32 | 7,9 | 8,96 | 11,2 | 34,08 | 42,6 | 241,6 | 302 |
| 2 | Хлеб пшеничный  | № 550 | 50 | 100 | 3,8 | 7,6 | 0,30 | 0,6 | 26,15 | 52,3 | 116,5 | 233 |
| 4 | Чай с сахаром | № 268 | 200 | 200 | 0,1 | 0,1 | 0,02 | 0,02 | 9,9 | 9,9 | 35 | 35 |
| 5 | Груша |  | 250 | 250 | 1 | 1 | 0,75 | 0,75 | 25,75 | 25,75 | 117,5 | 117,5 |
| 6 | Всего: |  |  |  | **11,22** | **16,6** | **10,03** | **12,57** | **95,88** | **130,55** | **510,6** | **687,5** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | **День 4 – обед**Салат из белокочанной капусты | № 6 | 100 | 100 | 2,2 | 2,2 | 4,5 | 4,5 | 10,5 | 10,5 | 91 | 91 |
| 2 | Суп крестьянский с крупой | № 65 | 250 | 300 | 2,18 | 2,61 | 5,68 | 6,81 | 12,5 | 15 | 110 | 132 |
| 3 | Гуляш из говядины | № 92 | 80 | 100 | 23,36 | 29,2 | 23,84 | 29,8 | 3,76 | 4,7 | 323,2 | 404 |
| 4 | Макаронное изделия отварные | № 202 | 200 | 230 | 7,3 | 8,4 | 5,56 | 6,4 | 44,34 | 50,99 | 261,74 | 301 |
| 5 | Хлеб пшеничный  | № 550 | 100 | 100 | 7,6 | 7,6 | 0,6 | 0,6 | 52,3 | 52,3 | 233 | 233 |
| 6 | Сок яблочный |  | 200 | 200 | 0,2 | 0,2 | 0,4 | 0,4 | 32,2 | 32,2 | 134 | 134 |
| 7 | Печенье сухое |  | 100 | 100 | 7,5 | 7,5 | 11,8 | 11,8 | 23,6 | 23,6 | 436 | 436 |
|  | **Всего:** |  |  |  | **50,34** | **57,71** | **52,38** | **60,31** | **179,2** | **189,29** | **1588,94** | **1731** |
|  | **Итого:** |  |  |  | **61,56** | **74,31** | **62,41** | **72,88** | **275,08** | **319,84** | **2099,54** | **2418,5** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | наименование блюда | технологическая карта | масса порции | химический состав | энергетическая ценность (ккал) |
| Б | Ж | У |
| 1 | **День 5– завтрак**Омлет натуральный | № 209 | 7-11 | 11-18 | 7-11 | 11-18 | 7-11 | 11-18 | 7-11 | 11-18 | 7-11 | 11-18 |
| 200 | 250 | 17,74 | 22,18 | 26 | 32,5 | 3,06 | 3,83 | 317,34 | 396,68 |
| 2 | Хлеб пшеничный  | № 550 | 50 | 100 | 3,8 | 7,6 | 0,30 | 0,6 | 26,15 | 52,3 | 116,5 | 233 |
| 3 | Сыр «Российский» порциями |  | 20 | 20 | 4,6 | 4,6 | 5,8 | 5,8 |  |  | 72 | 72 |
| 4 | Кисель | № 291 | 200 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 | 20 | 20 | 76 | 76 |
| 5 | Банан |  | 200 | 200 | 3 | 3 | 1 | 1 | 42 | 42 | 192 | 192 |
|  | **Всего:** |  |  |  | **29,14** | **37,38** | **33,1** | **39,9** | **91,21** | **118,13** | **773,84** | **969,68** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | **День 5 – обед**Салат из свежих помидоров и огурцов | № 14 | 100 | 100 | 0,7 | 0,7 | 7,4 | 7,4 | 2,9 | 2,9 | 81 | 81 |
| 2 | Суп картофельный с макаронными изделиями | № 59 | 250 | 300 | 2,68 | 3,21 | 2,5 | 3 | 18,83 | 22,59 | 111,68 | 134,01 |
| 3 | Рыба припущенная | № 77 | 100 | 100 | 30 | 30 | 14,5 | 14,5 | 2,17 | 2,17 | 259,17 | 259,17 |
| 4 | Пюре гороховое | № 161  | 200 | 230 | 18,2 | 20,93 | 1,8 | 2,07 | 26,6 | 30,59 | 224 | 257,6 |
| 5 | Соус томатный | № 223 | 50 | 50 | 0,5 | 0,5 | 2,22 | 2,22 | 3 | 3 | 35 | 35 |
| 6 | Хлеб пшеничный  | № 550 | 100 | 100 | 7,6 | 7,6 | 0,6 | 0,6 | 52,3 | 52,3 | 233 | 233 |
|  | Шоколад |  | 100 | 100 | 5,4 | 5,4 | 35,3 | 35,3 | 47,2 | 47,2 | 544 | 544 |
| 7 | Чай с лимоном  | № 270 | 200 | 200 | 0,2 | 0,2 | 0,04 | 0,04 | 10,2 | 10,2 | 41 | 41 |
|  | **Всего:** |  |  |  | **65,28** | **68,54** | **64,36** | **65,13** | **163,2** | **170,95** | **1528,85** | **1584,78** |
|  | **Итого:** |  |  |  | **94,42** | **105,92** | **97,46** | **105,03** | **254,41** | **289,08** | **2302,69** | **2554,46** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | наименование блюда | технологическая карта | масса порции | химический состав | энергетическая ценность (ккал) |
| Б | Ж | У |
| 1 | **День 6– завтрак**Каша овсяная «Геркулес» молочная вязкая | № 174 | 7-11 | 11-18 | 7-11 | 11-18 | 7-11 | 11-18 | 7-11 | 11-18 | 7-11 | 11-18 |
| 200 | 250 | 8,16 | 10,2 | 9,84 | 12,3 | 35,6 | 44,5 | 264 | 330 |
| 2 | Сыр «Российский» порциями |  | 20 | 20 | 4,6 | 4,6 | 5,8 | 5,8 |  |  | 72 | 72 |
| 3 | Хлеб пшеничный  | № 550 | 50 | 100 | 3,8 | 7,6 | 0,30 | 0,6 | 26,15 | 52,3 | 116,5 | 233 |
| 3 | Чай с сахаром | № 268 | 200 | 200 | 0,1 | 0,1 | 0,02 | 0,02 | 9,9 | 9,9 | 35 | 35 |
| 4 | Мандарин |  | 200 | 200 | 0,8 | 0,8 | 0,2 | 0,2 | 7,5 | 7,5 | 38 | 38 |
|  | **Всего:** |  |  |  | **17,46** | **23,3** | **16,16** | **18,92** | **79,15** | **114,2** | **525,5** | **708** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | **День 6 – обед**Салат из свежих помидоров и огурцов | № 14 | 100 | 100 | 0,7 | 0,7 | 7,4 | 7,4 | 2,9 | 2,9 | 81 | 81 |
| 2 | Щи из свежей капусты с картофелем | № 52 | 250 | 300 | 1,75 | 2,1 | 5,83 | 6,99 | 8,4 | 10,08 | 93,33 | 112 |
| 3 | Рагу из овощей | № 144 | 200 | 230 | 3,74 | 4,3 | 9,66 | 11,11 | 21,48 | 24,7 | 188,7 | 217 |
| 4 | Куры отварные | № 120 | 100 | 100 | 24,7 | 24,7 | 19,1 | 19,1 | 11,6 | 11,6 | 311 | 311 |
| 5 | Компот из смеси сухофруктов | № 278 | 200 | 200 | 1 | 1 | 0,06 | 0,06 | 27,5 | 27,5 | 110 | 110 |
| 6 | Хлеб пшеничный  | № 550 | 100 | 100 | 7,6 | 7,6 | 0,6 | 0,6 | 52,3 | 52,3 | 233 | 233 |
| 7 | Вафли с молочно-жирной начинкой |  | 100 | 100 | 3,4 | 3,4 | 30,2 | 30,2 | 44,5 | 44,5 | 530 | 530 |
|  | **Всего:** |  |  |  | **42,26** | **43,8** | **72,85** | **75,46** | **168,68** | **174,3** | **1547,03** | **1594** |
|  | **Итого:** |  |  |  | **59,72** | **67,1** | **89,01** | **94,38** | **247,83** | **288,5** | **2072,53** | **2302** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | наименование блюда | технологическая карта | масса порции | химический состав | энергетическая ценность (ккал) |
| Б | Ж | У |
| 1 | **День 7– завтрак**Каша рисовая молочная жидкая | № 184 | 7-11 | 11-18 | 7-11 | 11-18 | 7-11 | 11-18 | 7-11 | 11-18 | 7-11 | 11-18 |
| 200 | 250 | 7,36 | 9,2 | 10,24 | 12,8 | 35,44 | 44,3 | 263,2 | 329 |
| 2 | Хлеб пшеничный  | № 550 | 50 | 100 | 3,8 | 7,6 | 0,30 | 0,6 | 26,15 | 52,3 | 116,5 | 233 |
| 3 | Сыр «Российский» порциями |  | 20 | 20 | 4,6 | 4,6 | 5,8 | 5,8 |  |  | 72 | 72 |
| 4 | Чай с сахаром | № 268 | 200 | 200 | 0,1 | 0,1 | 0,02 | 0,02 | 9,9 | 9,9 | 35 | 35 |
| 5 | Груша |  | 250 | 250 | 1,2 | 1,2 | 0,9 | 0,9 | 30,9 | 30,9 | 141 | 141 |
|  | **Всего:** |  |  |  | **17,06** | **22,7** | **17,26** | **20,12** | **102,39** | **137,4** | **627,7** | **810** |
| 1 | **День 7 – обед**Салат из белокочанной капусты | № 6 | 100 | 100 | 2,2 | 2,2 | 4,5 | 4,5 | 10,5 | 10,5 | 91 | 91 |
| 2 | Суп картофельный с бобовыми | № 115 (2) | 250 | 300 | 5,75 | 6,9 | 4,25 | 5,1 | 19,5 | 23,4 | 140 | 168 |
| 3 | Рыба припущенная | № 77 | 100 | 100 | 30 | 30 | 14,5 | 14,5 | 2,17 | 2,17 | 259,17 | 259,17 |
| 4 | Каша гречневая рассыпчатая | № 165 | 200 | 230 | 11,2 | 12,88 | 6,96 | 8,0 | 46,32 | 53,27 | 297,6 | 342,24 |
| 5 | Соус томатный | № 223 | 50 | 50 | 0,5 | 0,5 | 2,22 | 2,22 | 3 | 3 | 35 | 35 |
| 6 | Сок абрикосовый |  | 200 | 200 | 0,8 | 0,8 | 0,4 | 0,4 | 23 | 23 | 93 | 93 |
| 7 | Печенье сухое |  | 100 | 100 | 7,5 | 7,5 | 11,8 | 11,8 | 23,6 | 23,6 | 436 | 436 |
| 8 | Шоколад |  | 50 | 50 | 2,7 | 2,7 | 17,65 | 17,65 | 23,6 | 23,6 | 272 | 272 |
|  | **Всего:** |  |  |  | **60,65** | **63,48** | **62,28** | **64,17** | **151,69** | **162,54** | **1623,77** | **1696,41** |
|  | **Итого:** |  |  |  | **77,71** | **86,18** | **79,54** | **84,29** | **254,08** | **299,94** | **2251,47** | **2506,41** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | наименование блюда | технологическая карта | масса порции | химический состав | энергетическая ценность (ккал) |
| Б | Ж | У |
| 1 | **День 8– завтрак**Запеканка из творога | № 213 | 7-11 | 11-18 | 7-11 | 11-18 | 7-11 | 11-18 | 7-11 | 11-18 | 7-11 | 11-18 |
| 200 | 250 | 36,66 | 45,83 | 26,44 | 33,05 | 46,78 | 58,48 | 574,44 | 718,05 |
| 2 | Хлеб пшеничный  | № 550 | 50 | 100 | 3,8 | 7,6 | 0,30 | 0,6 | 26,15 | 52,3 | 116,5 | 233 |
| 3 | Какао с молоком | №274 | 200 | 200 | 3,6 | 3,6 | 2,7 | 2,7 | 13,8 | 13,8 | 93 | 93 |
| 4 | Яблоко |  | 200 | 200 | 0,8 | 0,8 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 19,6 | 94 | 94 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего:** |  |  |  | **44,89** | **57,83** | **30,24** | **37,15** | **106,33** | **144,18** | **877,94** | **1138,05** |
| 1 | **День 8 – обед**Салат из свежих помидоров и огурцов | № 14 | 100 | 100 | 0,7 | 0,7 | 7,4 | 7,4 | 2,9 | 2,9 | 81 | 81 |
| 2 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | № 776 | 250 | 300 | 13,18 | 15,81 | 6,55 | 7,86 | 18,83 | 22,59 | 176,85 | 212,22 |
| 3 | Котлеты | № 99 | 100 | 100 | 18 | 18 | 14,58 | 14,58 | 14,5 | 14,5 | 262,5 | 262,5 |
| 4 | Каша рисовая рассыпчатая | № 169 | 200 | 230 | 4,96 | 5,7 | 4,72 | 5,43 | 50,16 | 57,68 | 268 | 308,2 |
| 5 | Сок виноградный |  | 200 | 200 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 22,8 | 22,8 | 100 | 100 |
| 6 | Хлеб пшеничный  | № 550 | 100 | 100 | 7,6 | 7,6 | 0,6 | 0,6 | 52,3 | 52,3 | 233 | 233 |
| 7 | Печенье сухое |  | 50 | 50 | 3,75 | 3,75 | 5,9 | 5,9 | 11,8 | 11,8 | 218 | 218 |
|  | **Всего:** |  |  |  | **48,39** | **51,76** | **39,95** | **41,97** | **173,29** | **184,57** | **1339,35** | **1414,92** |
|  | **Итого:** |  |  |  | **93,28** | **109,59** | **70,19** | **79,12** | **279,62** | **328,75** | **2217,29** | **2552,97** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | наименование блюда | технологическая карта | масса порции | химический состав | энергетическая ценность (ккал) |
| Б | Ж | У |
| 1 | **День 9– завтрак**Суп молочный с макаронными изделиями | № 781 | 7-11 | 11-18 | 7-11 | 11-18 | 7-11 | 11-18 | 7-11 | 11-18 | 7-11 | 11-18 |
| 250 | 350 | 5,5 | 6,6 | 4,9 | 5,88 | 7,53 | 9,03 | 150 | 180 |
| 2 | Хлеб пшеничный  | № 550 | 50 | 100 | 3,8 | 7,6 | 0,30 | 0,6 | 26,15 | 52,3 | 116,5 | 233 |
| 3 | Сыр «Российский» порциями |  | 20 | 20 | 4,6 | 4,6 | 5,8 | 5,8 |  |  | 72 | 72 |
| 4 | Кофейный напиток с молоком | № 272 | 200 | 200 | 2,9 | 2,9 | 2,8 | 2,8 | 14,9 | 14,9 | 94 | 94 |
| 5 | Банан |  | 200 | 200 | 3 | 3 | 1 | 1 | 42 | 42 | 192 | 192 |
|  | **Всего:** |  |  |  | **19,8** | **24,7** | **14,8** | **16,08** | **90,58** | **118,23** | **624,5** | **771** |
| 1 | **День 9 – обед**Салат из свежих помидоров и огурцов | № 14 | 100 | 100 | 0,7 | 0,7 | 7,4 | 7,4 | 2,9 | 2,9 | 81 | 81 |
| 2 | Борщ с капустой и картофелем | № 54 | 250 | 300 | 2,33 | 2,79 | 8,25 | 9,9 | 13,58 | 16,29 | 137,5 | 165 |
| 3 | Биточки  | № 99 | 100 | 100 | 18 | 18 | 14,58 | 14,58 | 14,5 | 14,5 | 262,5 | 262,5 |
| 4 | Картофельное пюре | № 131 | 200 | 230 | 4,08 | 4,7 | 7,04 | 8,1 | 26 | 29,9 | 187 | 215 |
| 5 | Хлеб пшеничный  | № 550 | 100 | 100 | 7,6 | 7,6 | 0,6 | 0,6 | 52,3 | 52,3 | 233 | 233 |
| 6 | Чай с сахаром | № 268 | 200 | 200 | 0,1 | 0,1 | 0,02 | 0,02 | 9,9 | 9,9 | 35 | 35 |
| 7 | Шоколад |  | 100 | 100 | 5,4 | 5,4 | 35,3 | 35,3 | 47,2 | 47,2 | 544 | 544 |
|  | **Всего:** |  |  |  | **38,21** | **39,29** | **73,19** | **75,9** | **166,38** | **172,99** | **1480** | **1535,5** |
|  | **Итого:** |  |  |  | **58,01** | **63,99** | **87,99** | **91,98** | **256,96** | **291,22** | **2104,5** | **2306,5** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | наименование блюда | технологическая карта | масса порции | химический состав | энергетическая ценность (ккал) |
| Б | Ж | У |
| 1 | **День 10 – завтрак**Каша гречневая молочная вязкая | № 175 | 7-11 | 11-18 | 7-11 | 11-18 | 7-11 | 11-18 | 7-11 | 11-18 | 7-11 | 11-18 |
| 200 | 250 | 9,04 | 11,3 | 8,96 | 11,2 | 37,04 | 46,3 | 266,4 | 333 |
| 2 | Хлеб пшеничный  | № 550 | 50 | 100 | 3,8 | 7,6 | 0,30 | 0,6 | 26,15 | 52,3 | 116,5 | 233 |
| 3 | Чай с лимоном | № 270 | 200 | 200 | 0,2 | 0,2 | 0,04 | 0,04 | 10,2 | 10,2 | 41 | 41 |
| 4 | Апельсин |  | 250 | 250 | 2,25 | 2,25 | 0,5 | 0,5 | 20,25 | 20,25 | 107,5 | 107,5 |
|  | **Всего:** |  |  |  | **15,29** | **21,35** | **9,8** | **12,34** | **93,64** | **129,05** | **531,4** | **714,5** |
| 1 | **День 10 – обед**Салат из белокочанной капусты | № 6 | 100 | 100 | 2,2 | 2,2 | 4,5 | 4,5 | 10,5 | 10,5 | 91 | 91 |
| 2 | Щи из свежей капусты с картофелем | № 52 | 250 | 300 | 1,75 | 2,1 | 5,83 | 6,99 | 8,4 | 10,08 | 93,33 | 112 |
| 3 | Макаронные изделия отварные | № 202 | 200 | 230 | 7,3 | 8,4 | 5,56 | 6,4 | 44,34 | 50,99 | 261,74 | 301 |
| 4 | Гуляш из говядины | № 92 | 80 | 100 | 23,36 | 29,2 | 23,84 | 29,8 | 3,76 | 4,7 | 323,2 | 404 |
| 5 | Хлеб пшеничный  | № 550 | 100 | 100 | 7,6 | 7,6 | 0,6 | 0,6 | 52,3 | 52,3 | 233 | 233 |
| 6 | Компот из смеси сухофруктов | № 278 | 200 | 200 | 1 | 1 | 0,06 | 0,06 | 27,5 | 27,5 | 110 | 110 |
| 7 | Вафли с молочно-жирной начинкой |  | 100 | 100 | 3,4 | 3,4 | 30,2 | 30,2 | 44,5 | 44,5 | 530 | 530 |
|  | **Всего:** |  |  |  | **46,61** | **53,9** | **70,14** | **78,55** | **191,3** | **200,57** | **1642,27** | **1781** |
|  | **Итого:** |  |  |  | **61,9** | **75,25** | **79,94** | **90,89** | **284,94** | **329,62** | **2173,67** | **2495,5** |
|  | **Итого за смену всего:** |  |  |  | **702,78** | **804,14** | **803,93** | **873,59** | **2679,94** | **3090,3** |  |  |
|  | **Итого за смену (соотношение)** |  |  |  | **1** | **1** | **1** | **1** | **3,6** | **3,7** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | наименование блюда | технологическая карта | масса порции | химический состав | энергетическая ценность (ккал) |
| Б | Ж | У |
| 1 | **День 11 – завтрак**Омлет натуральный | № 209 | 7-11 | 11-18 | 7-11 | 11-18 | 7-11 | 11-18 | 7-11 | 11-18 | 7-11 | 11-18 |
| 200 | 250 | 17,74 | 22,18 | 26 | 32,5 | 3,06 | 3,83 | 317,34 | 396,68 |
| 2 | Хлеб пшеничный  | № 550 | 50 | 100 | 3,8 | 7,6 | 0,30 | 0,6 | 26,15 | 52,3 | 116,5 | 233 |
| 3 | Сыр «Российский» порциями |  | 20 | 20 | 4,6 | 4,6 | 5,8 | 5,8 |  |  | 72 | 72 |
| 4 | Кисель | № 291 | 200 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 | 20 | 20 | 76 | 76 |
| 5 | Банан |  | 200 | 200 | 3 | 3 | 1 | 1 | 42 | 42 | 192 | 192 |
|  | **Всего:** |  |  |  | **29,14** | **37,38** | **33,1** | **39,9** | **91,21** | **118,13** | **773,84** | **969,68** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | **День 11 – обед**Салат из свежих помидоров и огурцов | № 14 | 100 | 100 | 0,7 | 0,7 | 7,4 | 7,4 | 2,9 | 2,9 | 81 | 81 |
| 2 | Суп картофельный с макаронными изделиями | № 59 | 250 | 300 | 2,68 | 3,21 | 2,5 | 3 | 18,83 | 22,59 | 111,68 | 134,01 |
| 3 | Рыба припущенная | № 77 | 100 | 100 | 30 | 30 | 14,5 | 14,5 | 2,17 | 2,17 | 259,17 | 259,17 |
| 4 | Пюре гороховое | № 161  | 200 | 230 | 18,2 | 20,93 | 1,8 | 2,07 | 26,6 | 30,59 | 224 | 257,6 |
| 5 | Соус томатный | № 223 | 50 | 50 | 0,5 | 0,5 | 2,22 | 2,22 | 3 | 3 | 35 | 35 |
| 6 | Хлеб пшеничный  | № 550 | 100 | 100 | 7,6 | 7,6 | 0,6 | 0,6 | 52,3 | 52,3 | 233 | 233 |
|  | Шоколад |  | 100 | 100 | 5,4 | 5,4 | 35,3 | 35,3 | 47,2 | 47,2 | 544 | 544 |
| 7 | Чай с лимоном  | № 270 | 200 | 200 | 0,2 | 0,2 | 0,04 | 0,04 | 10,2 | 10,2 | 41 | 41 |
|  | **Всего:** |  |  |  | **65,28** | **68,54** | **64,36** | **65,13** | **163,2** | **170,95** | **1528,85** | **1584,78** |
|  | **Итого:** |  |  |  | **94,42** | **105,92** | **97,46** | **105,03** | **254,41** | **289,08** | **2302,69** | **2554,46** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | наименование блюда | технологическая карта | масса порции | химический состав | энергетическая ценность (ккал) |
| Б | Ж | У |
| 1 | **День 12 – завтрак**Каша овсяная «Геркулес» молочная вязкая | № 174 | 7-11 | 11-18 | 7-11 | 11-18 | 7-11 | 11-18 | 7-11 | 11-18 | 7-11 | 11-18 |
| 200 | 250 | 8,16 | 10,2 | 9,84 | 12,3 | 35,6 | 44,5 | 264 | 330 |
| 2 | Сыр «Российский» порциями |  | 20 | 20 | 4,6 | 4,6 | 5,8 | 5,8 |  |  | 72 | 72 |
| 3 | Хлеб пшеничный  | № 550 | 50 | 100 | 3,8 | 7,6 | 0,30 | 0,6 | 26,15 | 52,3 | 116,5 | 233 |
| 3 | Чай с сахаром | № 268 | 200 | 200 | 0,1 | 0,1 | 0,02 | 0,02 | 9,9 | 9,9 | 35 | 35 |
| 4 | Мандарин |  | 200 | 200 | 0,8 | 0,8 | 0,2 | 0,2 | 7,5 | 7,5 | 38 | 38 |
|  | **Всего:** |  |  |  | **17,46** | **23,3** | **16,16** | **18,92** | **79,15** | **114,2** | **525,5** | **708** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | **День 12 – обед**Салат из свежих помидоров и огурцов | № 14 | 100 | 100 | 0,7 | 0,7 | 7,4 | 7,4 | 2,9 | 2,9 | 81 | 81 |
| 2 | Щи из свежей капусты с картофелем | № 52 | 250 | 300 | 1,75 | 2,1 | 5,83 | 6,99 | 8,4 | 10,08 | 93,33 | 112 |
| 3 | Рагу из овощей | № 144 | 200 | 230 | 3,74 | 4,3 | 9,66 | 11,11 | 21,48 | 24,7 | 188,7 | 217 |
| 4 | Куры отварные | № 120 | 100 | 100 | 24,7 | 24,7 | 19,1 | 19,1 | 11,6 | 11,6 | 311 | 311 |
| 5 | Компот из смеси сухофруктов | № 278 | 200 | 200 | 1 | 1 | 0,06 | 0,06 | 27,5 | 27,5 | 110 | 110 |
| 6 | Хлеб пшеничный  | № 550 | 100 | 100 | 7,6 | 7,6 | 0,6 | 0,6 | 52,3 | 52,3 | 233 | 233 |
| 7 | Вафли с молочно-жирной начинкой |  | 100 | 100 | 3,4 | 3,4 | 30,2 | 30,2 | 44,5 | 44,5 | 530 | 530 |
|  | **Всего:** |  |  |  | **42,26** | **43,8** | **72,85** | **75,46** | **168,68** | **174,3** | **1547,03** | **1594** |
|  | **Итого:** |  |  |  | **59,72** | **67,1** | **89,01** | **94,38** | **247,83** | **288,5** | **2072,53** | **2302** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | наименование блюда | технологическая карта | масса порции | химический состав | энергетическая ценность (ккал) |
| Б | Ж | У |
| 1 | **День 13 – завтрак**Каша рисовая молочная жидкая | № 184 | 7-11 | 11-18 | 7-11 | 11-18 | 7-11 | 11-18 | 7-11 | 11-18 | 7-11 | 11-18 |
| 200 | 250 | 7,36 | 9,2 | 10,24 | 12,8 | 35,44 | 44,3 | 263,2 | 329 |
| 2 | Хлеб пшеничный  | № 550 | 50 | 100 | 3,8 | 7,6 | 0,30 | 0,6 | 26,15 | 52,3 | 116,5 | 233 |
| 3 | Сыр «Российский» порциями |  | 20 | 20 | 4,6 | 4,6 | 5,8 | 5,8 |  |  | 72 | 72 |
| 4 | Чай с сахаром | № 268 | 200 | 200 | 0,1 | 0,1 | 0,02 | 0,02 | 9,9 | 9,9 | 35 | 35 |
| 5 | Груша |  | 250 | 250 | 1,2 | 1,2 | 0,9 | 0,9 | 30,9 | 30,9 | 141 | 141 |
|  | **Всего:** |  |  |  | **17,06** | **22,7** | **17,26** | **20,12** | **102,39** | **137,4** | **627,7** | **810** |
| 1 | **День 13 – обед**Салат из белокочанной капусты | № 6 | 100 | 100 | 2,2 | 2,2 | 4,5 | 4,5 | 10,5 | 10,5 | 91 | 91 |
| 2 | Суп картофельный с бобовыми | № 115 (2) | 250 | 300 | 5,75 | 6,9 | 4,25 | 5,1 | 19,5 | 23,4 | 140 | 168 |
| 3 | Рыба припущенная | № 77 | 100 | 100 | 30 | 30 | 14,5 | 14,5 | 2,17 | 2,17 | 259,17 | 259,17 |
| 4 | Каша гречневая рассыпчатая | № 165 | 200 | 230 | 11,2 | 12,88 | 6,96 | 8,0 | 46,32 | 53,27 | 297,6 | 342,24 |
| 5 | Соус томатный | № 223 | 50 | 50 | 0,5 | 0,5 | 2,22 | 2,22 | 3 | 3 | 35 | 35 |
| 6 | Сок абрикосовый |  | 200 | 200 | 0,8 | 0,8 | 0,4 | 0,4 | 23 | 23 | 93 | 93 |
| 7 | Печенье сухое |  | 100 | 100 | 7,5 | 7,5 | 11,8 | 11,8 | 23,6 | 23,6 | 436 | 436 |
| 8 | Шоколад |  | 50 | 50 | 2,7 | 2,7 | 17,65 | 17,65 | 23,6 | 23,6 | 272 | 272 |
|  | **Всего:** |  |  |  | **60,65** | **63,48** | **62,28** | **64,17** | **151,69** | **162,54** | **1623,77** | **1696,41** |
|  | **Итого:** |  |  |  | **77,71** | **86,18** | **79,54** | **84,29** | **254,08** | **299,94** | **2251,47** | **2506,41** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | наименование блюда | технологическая карта | масса порции | химический состав | энергетическая ценность (ккал) |
| Б | Ж | У |
| 1 | **День 14– завтрак**Запеканка из творога | № 213 | 7-11 | 11-18 | 7-11 | 11-18 | 7-11 | 11-18 | 7-11 | 11-18 | 7-11 | 11-18 |
| 200 | 250 | 36,66 | 45,83 | 26,44 | 33,05 | 46,78 | 58,48 | 574,44 | 718,05 |
| 2 | Хлеб пшеничный  | № 550 | 50 | 100 | 3,8 | 7,6 | 0,30 | 0,6 | 26,15 | 52,3 | 116,5 | 233 |
| 3 | Какао с молоком | №274 | 200 | 200 | 3,6 | 3,6 | 2,7 | 2,7 | 13,8 | 13,8 | 93 | 93 |
| 4 | Яблоко |  | 200 | 200 | 0,8 | 0,8 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 19,6 | 94 | 94 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего:** |  |  |  | **44,89** | **57,83** | **30,24** | **37,15** | **106,33** | **144,18** | **877,94** | **1138,05** |
| 1 | **День 14 – обед**Салат из свежих помидоров и огурцов | № 14 | 100 | 100 | 0,7 | 0,7 | 7,4 | 7,4 | 2,9 | 2,9 | 81 | 81 |
| 2 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | № 776 | 250 | 300 | 13,18 | 15,81 | 6,55 | 7,86 | 18,83 | 22,59 | 176,85 | 212,22 |
| 3 | Котлеты | № 99 | 100 | 100 | 18 | 18 | 14,58 | 14,58 | 14,5 | 14,5 | 262,5 | 262,5 |
| 4 | Каша рисовая рассыпчатая | № 169 | 200 | 230 | 4,96 | 5,7 | 4,72 | 5,43 | 50,16 | 57,68 | 268 | 308,2 |
| 5 | Сок виноградный |  | 200 | 200 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 22,8 | 22,8 | 100 | 100 |
| 6 | Хлеб пшеничный  | № 550 | 100 | 100 | 7,6 | 7,6 | 0,6 | 0,6 | 52,3 | 52,3 | 233 | 233 |
| 7 | Печенье сухое |  | 50 | 50 | 3,75 | 3,75 | 5,9 | 5,9 | 11,8 | 11,8 | 218 | 218 |
|  | **Всего:** |  |  |  | **48,39** | **51,76** | **39,95** | **41,97** | **173,29** | **184,57** | **1339,35** | **1414,92** |
|  | **Итого:** |  |  |  | **93,28** | **109,59** | **70,19** | **79,12** | **279,62** | **328,75** | **2217,29** | **2552,97** |

Примерное десятидневное меню для летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием

**Составлено на основе Сборника технических нормативов - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. - Москва, 2011**. Под ред. М.Г. Могильного и В.А. Тутельяна  **по действующему СанПиН 2.3/2.4.3590-20.**