

"УТВЕРЖДАЮ"

директор МБОУ "Тубинская СОШ"

 /Е.В.Митусова

« 26 » апреля 2024 г.



**Циклическое примерное десятидневное меню
для летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей в
МБОУ "Тубинская СОШ"**

с. Тубинск 2024

Использованы материалы: «Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях»
Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, М.: ДеЛи плюс 2017 г.

Дни		Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1 день	ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	6,5	28,5	193,7
		Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
		Бутерброд с сыром	40	4,3	7,3	12	133
		Хлеб пшеничный в/с	40	3,16	0,4	19,32	93,52
		Печенье	30	2,3	2,9	22,3	125,1
		ИТОГО	510	15,26	17,1	88,52	572,12
	ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1	6,1	5,8	81,5
		Суп картофельный с горохом	250	11,2	8,8	17,5	133,1
		Плов с мясом курицы	180	10,7	14,8	30,1	308,5
		Какао с молоком сгущенным	200	4,7	3,9	15,9	114
		Хлеб пшеничный в/с	100	7,6	0,8	49,2	234,4
		Фрукты свежие	1шт	1,8	0	16,8	66,0
		ИТОГО:	830	37	34,4	135,3	937,5
2 день	ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5,8	6,9	34,3	222,30
		Сыр твердых сортов в нарезке	30	6,6	7,9	0,0	97,7
		Кисель из концентрата	200	0,1	0	22,8	90,6
		Хлеб пшеничный в/с	40	3,16	0,4	19,32	93,52
		ИТОГО:	470	15,66	15,2	76,42	504,12
	ОБЕД	Салат из капусты с овощами	60	1,7	4	1,7	50
		Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,8	5,6	22,5	189,6
		Картофельное пюре	200	5,3	12,7	28,6	243,5
		Рыба жареная (минтай)	50	7	1,4	4,3	57,9
		Огурец соленый в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
		Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	114,6
		Хлеб пшеничный в/с	100	7,6	0,8	49,2	234,4
		Фрукты свежие	1шт	1,8	0	16,8	66,0
		ИТОГО:	920	32,7	24,8	144,8	964,5
3 день	ЗАВТРАК	Запеканка из творога с повидлом	200/30	32,4	21,6	43,6	498,6
		Чай без сахара	200	0,2	0,00	0,1	12,1
		Хлеб пшеничный в/с	40	3,16	0,4	19,32	93,52
		ИТОГО:	440/30	35,76	22,0	63,02	604,22
	ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	60	0,8	6,1	3,6	72,5
		Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	250	11,2	8,8	12,11	195,3
		Макаронные изделия отварные	200	8,40	6,10	51,40	288,50
		Кисель из концентрата	200	0,1	0	22,8	90,6

		Конфеты с шоколадно-кремовыми корпусами	20	0,5	5,2	10,9	92,6	
		Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,4	
		Курица жаренная	100	26	12	0	212	
		Фрукты свежие	1шт	1,8	0	16,8	66,0	
		ИТОГО	930	56,4	39	166,81	1251,9	
4 день	ЗАВТРАК	Сыр твердых сортов в нарезке	30	6,6	7,9	0,0	97,7	
		Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	210	8,5	12,6	43,3	320,6	
		Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9	
		Чай с молоком	200	1,5	1,4	8,6	121,1	
		ИТОГО:	470	18,8	22,3	63,3	557,5	
	ОБЕД	Винегрет овощной с растительным маслом	100	1,4	10,04	7,29	125,1	
		Щи из свежей капусты и картофеля со сметаной	250	7,70	9,90	9,30	156,20	
		Каша рассыпчатая (перловка)	180	5,10	6,00	35,50	211,40	
		Тефтели из говядины	100	14,70	15,50	13,80	258,90	
		Напиток кофейный на молоке	200	4,4	3,6	16,7	113,4	
		Хлеб пшеничный в/с	100	7,6	0,8	49,2	234,4	
		Фрукты свежие	1шт	1,8	0	16,8	66,0	
	ИТОГО:	930	42,7	45,84	148,59	1165,4		
	5 день	ЗАВТРАК	Оладьи со сгущенным молоком	200/20	20,88	19,41	44,82	436
Какао с молоком			200	3,76	3,2	26,7	150,8	
ИТОГО:			400/20	24,64	22,61	71,52	586,8	
ОБЕД		Салат из капусты с овощами	60	1,7	4	1,7	50	
		Суп картофельный с фасолью	250	8,8	9,6	12,1	176,4	
		Рагу из овощей	200	3,50	8,00	20,10	156,00	
		Продукт кисломолочный "Снежок"	200	5,8	5	8,2	101	
		Хлеб пшеничный в/с	100	7,6	0,8	49,2	234,4	
		Фрукты свежие	1шт	1,8	0	16,8	66,0	
		ИТОГО:	810	29,2	27,4	108,1	783,8	
6 день		ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,1	10,8	38,5	283,4
			Чай черный с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
			Бутерброд с сыром	40	4,3	7,3	12	133
	Пряник		50	3	2,4	37,5	183	
	Хлеб пшеничный в/с		40	3,16	0,4	19,32	93,52	
	ИТОГО:		530	18,63	20,92	122,32	752,92	
	ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5	
		Суп с рыбными консервами	250	11,9	6,1	16,4	158	
		Каша рассыпчатая (перловка)	180	5,10	6,00	35,50	211,40	
		Котлеты из говядины	80	13,7	13,6	12,3	226,4	

		Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	114,6	
		Конфеты с начинками между слоями вафель	20	0,5	5,2	10,9	92,6	
		Хлеб пшеничный в/с	100	7,6	0,8	49,2	234,4	
		Фрукты свежие	1шт	1,8	0	16,8	66,0	
		ИТОГО:	890	42,6	38	167,1	1184,9	
7 день	ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	250	3,6	5,4	36,4	208,7	
		Сыр твердых сортов в нарезке	30	6,6	7,9	0,0	97,7	
		Кофейный напиток с молоком	200	4,4	3,6	16,7	113,4	
		Хлеб пшеничный в/с	40	3,16	0,4	19,32	93,52	
		ИТОГО:	520	17,76	17,3	72,42	513,32	
	ОБЕД	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7	
		Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	9,30	10,00	14,20	187,10	
		Курица жаренная	100	26	12	0	212	
		Каша гречневая рассыпчатая	180	10,00	8,00	43,50	278,20	
		Кисель из концентрата	200	0,1	0	22,8	90,6	
		Хлеб пшеничный в/с	100	7,6	0,8	49,2	234,4	
		Фрукты свежие	1шт	1,8	0	16,8	66,0	
	ИТОГО:	890	55,6	33,5	151,1	1114		
8 день	ЗАВТРАК	Запеканка из макарон	180/30	20,7	18,89	29,39	420,0	
		Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60,4	
		Кондитерские изделия (зефир)	40	0,4	0	29,8	154	
		ИТОГО:	420/45	21,2	18,89	74,19	634,4	
	ОБЕД	Винегрет овощной с растительным маслом	100	1,4	10,04	7,29	125,1	
		Рассольник	250	7,80	8,70	15,40	173,00	
		Плов с мясом птицы	180	10,7	14,8	30,1	308,5	
		Кофейный напиток с молоком	200	4,4	3,6	16,7	113,4	
		Хлеб пшеничный в/с	100	7,6	0,8	49,2	234,4	
		Фрукты свежие	1шт	1,8	0	16,8	66,0	
		ИТОГО:	830	33,7	37,94	135,49	1020,4	
	9 день	ЗАВТРАК	Блинчики	100/4	11,78	9,3	8,2	194,3
			Бутерброд с повидлом	80	0,64	3,2	3,5	49,5
Яйцо вареное			100	3,31	2,81	16,2	94,5	
Компот из смеси сухофруктов			200	0	0	12,30	48,50	
Хлеб пшеничный в/с			40	3,16	0,4	19,32	93,52	
ИТОГО:			520/4	18,89	15,71	59,52	480,32	
ОБЕД		Суп картофельный с гречневой крупой	250	11,2	8,58	17,5	195,3	
		Салат из моркови с яблоками	60	0,5	6,1	4,3	74,3	
		Макароны отварные	200	8,40	6,10	51,40	288,50	

		Гуляш из говядины	100	11,8	14,2	3,1	203,1
		Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6
		Хлеб пшеничный в/с	100	7,6	0,8	49,2	234,4
		Фрукты свежие	1шт	1,8	0	16,8	66,0
		ИТОГО:	910	42,3	35,98	162,50	1148,20
10 день	ЗАВТРАК	Сыр твердых сортов в нарезке	30	6,6	7,9	0,0	97,7
		Каша вязкая молочная пшеничная с изюмом	200	8,9	10,6	46,5	316,4
		Кисель из концентрата	200	0,1	0	22,8	90,6
		Хлеб пшеничный в/с	40	3,16	0,4	19,32	93,52
		ИТОГО:	470	18,77	18,9	88,62	598,22
	ОБЕД	Салат из капусты с овощами	60	1,7	4	1,7	50
		Суп куриный с макаронными изделиями	250	7,8	5,6	22,5	189,6
		Картофельное пюре	200	5,3	12,7	28,6	243,5
		Огурец соленый в нарезке	30	0,2	0	0,8	4,2
		Печень говяжья тушеная	80	13,6	13,6	3,1	189
		Какао на молоке	200	4,7	3,9	15,9	114
		Хлеб пшеничный в/с	100	7,6	0,8	49,2	234,4
		Фрукты свежие	1шт	1,8	0	16,8	66,0
		ИТОГО:	920	42,7	40,6	138,6	1090,7

