



Утверждаю:
Директор МБОУ –СОШ №2
им.А.И.герцена г. Клинцы
Л.А.Пинчукова 2023 г

Примерное десятидневное меню рационов питания детей в лагерях с дневным пребыванием в летний период 2023 г. на базе МБОУ-СОШ №2 ими.А.И.Герцена

Первый день

№ рецептур	Выход блюдов	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, Ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
3	20/5/20	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	6,43	14,33	12,27	187
302	150/5	Каша вязкая на молоке(манная)	3,6	6,15	22,8	166,5
686	200/10	Чай с сахаром и лимоном	0,3	0	15,2	60
	150	Яблоко	0,36	0,25	17,11	61,5
	85	Пряник печатный	5,12	3,82	6,51	302,6
16	100	Салат из свежих огурцов	0,6	7,1	3	79
138	200/30	Суп картофельный с рисом и цыпленком	7,2	6,32	13,44	143,2
487	100	Голень отварная	15,7	8,9	0,4	144
516	150	Макароны отварной	52,5	6,15	35,25	220,5
639	200	Компот из сухофруктов	0,4	0	27,4	106
	30	Конфета вафельная	2,85	11,1	14,1	168
	30	Хлеб пеклеванный	1,65	0,3	15	69
Пищевая ценность			96,71	64,42	182,48	1707,3

Второй день						
694	200	Какао со сгущенным молоком	4,7	5	31,8	187
	80	Печенье "Слана"	6	7,84	5,95	333,6
	200	Сок фруктовый	1	0	21,2	88
14	100	Салат из свежих помидор	0,9	7,1	3,9	85
124	200/20/10	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и цыпленком	5,71	6,38	8,45	116,8
451	90	Котлета мясная	13,41	19,08	12,42	276,3
510	150	Рис припущенный	3,6	6	37,05	220,5
685	200	Чай с сахаром	0,2	0	15	58
	30	Хлеб пеклеванный	1,65	0,3	15	69
Пищевая ценность			48,12	62,2	219,47	1854,2

Третий день						
366	100/30	Запеканка творожная со сгущенным	19,26	14,75	32,35	340
686	200/10	Чай с сахаром и лимоном	0,3	0	15,2	60
	250	Банан	3,75	0,25	54,5	222,5
62	100	Салат из б/к капусты	1,4	5,1	8,9	35
139	200/20	Суп картофельный с горохом и цыпленком	8,8	5,92	19,28	164
310	90	Котлета рыбная	11,7	7,92	13,68	176,4
520	150	Картофельное пюре	3,15	8,25	21,75	189
685	200	Чай с сахаром	0,2	0	15	58
	70	Булочка "Деснянка"	1,2	6,3	32,7	206
	30	Хлеб пеклеванный	1,65	0,3	15	69
Пищевая ценность			51,41	48,79	228,36	1519,9

Четвертый день						
401сб.1994	125/40	Плов с мясом	17,82	9,73	31,18	262,5
	30	Помидор свежий	0,18	0,06	1,26	4,2
685	200	Чай с сахаром	0,2	0	15	58
	150	Яблоко	0,39	0,25	17,11	61,5
	70	Вафли	4,25	11	32	157

16	100	Салат из свежих огурцов	1,5	0,08	9,8	70,88
110	200/20/10	Борщ из свежей капусты с картофелем , сметаной и цыпленком	5,71	7,1	11,09	131,2
468	90	Оладьи из печени	16,92	15,39	6,21	233,1
516	150	Макароны отварной	52,5	6,15	32,25	220,5
648	200	Кисель из концентрата	0	0	42,2	162
	30	Хлеб пеклеванный	1,65	0,3	15	69
Пищевая ценность			101,12	50,06	213,1	1429,88

Пятый день

664	150/10	Пельмени с маслом сливочным	9,05	15,14	19,9	256
685	200	Чай с сахаром	0,2	0	15	58
	170	Нектарин	1,53	0,17	16,15	76,5
62	100	Салат из б/к капусты	1,4	5,1	8,9	35
140	200/20	Суп картофельный с макаронами и цыпленком	6,16	3,44	16,96	126,4
498	90	Котлета рубленая из цыплят	18,63	17,64	9	278,1
510	150	Каша гречневая вязкая	4,5	6,75	22,35	171
685	200	Чай с сахаром	0,2	0	15	58
	50	Печенье "Слана"	4,25	11	32	245
	30	Хлеб пеклеванный	1,65	0,3	15	69
Пищевая ценность			47,57	59,54	170,26	1373

Шестой день

3	20/5/20	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	6,43	14,33	12,27	187
302	150/5	Каша рисовая вязкая	2,25	6	23,7	163,5
685	200	Чай с сахаром	0,2	0	15	58
	250	Банан	3,75	0,25	54,5	222,5
20	100	Салат из свежих помидор и огурцов	0,9	7,1	3,9	85
124	200/20/10	Щи из свежей капусты с картофелем , сметаной и цыпленком	5,71	7,1	11,09	131,2
401 сб.1994	50/40	Гуляш со свинины	12,67	13,43	2,3	176,63
516	150	Макароны отварной	52,5	6,15	35,25	220,5
	200	Сок фруктовый	1	0	21,2	88

	30	Хлеб пеклеванный	1,65	0,3	15	69
		Пищевая ценность	87,06	54,66	194,21	1401,33

Седьмой день

733	150/20	Оладьи со сгущенным молоком	10,95	10,5	68,7	420
686	200/10	Чай с сахаром и лимоном	0,3	0	15,2	60
	200	Апельсин	0,8	0,8	19,6	90
16	100	Салат из свежих огурцов	0,6	7,1	3	79
110	200/20/10	Борщ из свежей капусты с картофелем, сметаной и цыпленком	5,71	7,1	11,09	131,2
401сб.1994	150/40	Плов с мясом	17,82	9,73	31,18	262,5
	30	Хлеб пеклеванный	1,65	0,3	15	69
		Пищевая ценность	37,83	35,53	163,77	1111,7

Восьмой день

333	150/10/30	Макарон с сыром и сливочным маслом	9,72	11,11	38,34	300,6
685	200	Чай с сахаром	0,2	0	15	58
	250	Банан	3,75	0,25	54,5	222,5
62	100	Салат из б/к капусты	1,4	5,1	8,9	35
132	200/10	Рассольник "Ленинградский" на бульоне	3	4,5	20,1	135
451	90	Котлета мясная	13,41	19,08	12,42	276,3
510	150	Каша гречневая вязкая	4,5	6,75	22,35	171
685	200	Чай с сахаром	0,2	0	15	58
	50	Печенье "Слана"	4,25	11	32	245
	30	Хлеб пеклеванный	1,65	0,3	15	69
		Пищевая ценность	42,08	58,09	233,61	1570,4

Девятый день

340	100/5	Омлет натуральный с маслом	10	16,7	1,9	199
685	200	Чай с сахаром	0,2	0	15	58
	150	Яблоко	0,39	0,25	17,11	61,5
	85	Пряник печатный	5,12	3,82	6,51	302,6
16	100	Салат из свежих огурцов	0,6	7,1	3	79

139	200/20	Суп картофельный с горохом и цыпленком	8,8	5,92	19,28	164
388	90	Котлета рыбная	11,7	7,92	13,68	176,4
520	150	Пюре картофельное	3,15	8,25	21,75	189
685	200	Чай с сахаром	0,2	0	15	58
	30	Хлеб пеклеванный	1,65	0,3	15	69
Пищевая ценность			41,81	50,26	128,23	1356,5

Десятый день

358	150/20	Сырники со сгущенным молоком	22,35	15	39	384
685	200	Чай с сахаром	0,2	0	15	58
	170	Нектарин	1,53	0,17	16,15	76,5
20	100	Салат из свежих помидор и огурцов	0,9	7,1	3,9	85
140	200/20	Суп картофельный с макаронами и цыпленком	6,16	3,44	16,96	126,4
498	90	Котлета рубленая из цыплят	18,63	17,64	9	278,1
510	150	Рис припущенный	3,6	6	37,05	220,5
685	200	Чай с сахаром	0,2	0	15	58
	30	Хлеб пеклеванный	1,65	0,3	15	69
Пищевая ценность			55,22	49,65	167,06	1355,5

Составил : Зав. Производством

Н.Н.Львова