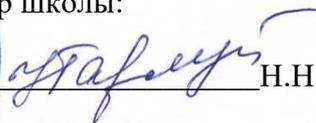




Утверждаю:  
Директор школы:



Н.Н. Тавлуй

От 15.04.2024 г № 17-од

# **10-дневное меню оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей Муниципального казённого общеобразовательного учреждения «Радюкинская основная общеобразовательная школа»**

Меню составили:

Мед.сестра Сахарова Олеся Георгиевна

Повар Радюкинской основной школы Анисова Раиса Степановна

Использованная литература:

- 1.Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 г. ТТК
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах/ Авт.сост.:А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный -.:А.С.К., 2005 г
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005. – 628 с. ISBN 5-94343-089-X

## 1 день

Наименование блюда	Выход в граммах	Белки в граммах общие	Жиры в граммах общие	Углеводы в граммах	Калорийность ккал
<b>Завтрак:</b>					
Каша манная/масло 82,5%	200/5	6,24	6,10	19,70	158,64
Бутерброд с сыром	40/15	6,52	4,79	19,88	145,00
Чай	200 (0,35)	-	-	4,99	19,95
<b>Итого:</b>		12,76	10,89	44,57	323,59
<b>Обед:</b>					
Огурцы	30	0,24	-	0,90	4,50
Суп гороховый/кура	200/10	4,39	4,22	13,06	107,80
Макаронны	150	5,40	6,70	28,92	200,10
Гуляш (свинина)	90	24,66	24,12	5,04	336,6
Компот из сухофруктов	200	0,80	0,12	26,48	92,26
Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	79,60
Яблоко	100	0,35	0,35	8,67	41,58
<b>Итого:</b>		38,8	35,95	102,83	862,44
<b>Всего за 1-й день:</b>		50,84	46,84	147,4	1186,03

## 2 день

Наименование блюда	Выход в граммах	Белки в граммах общие	Жиры в граммах общие	Углеводы в граммах	Калорийность ккал
<b>Завтрак:</b>					
Каша овсяная/масло 82,5%	200/5	9,80	11,74	32,78	276,74
Бутерброд с сыром и маслом 82,5%	40/15/10	6,52	12,99	19,88	220,00
Кофейный напиток с молоком	200	4,50	4,48	20,50	140,40
<b>Итого:</b>		20,82	29,21	73,16	637,14
<b>Обед:</b>					
Помидоры свежие	30	0,18	-	1,28	5,70
Суп с мясными фрикадельками	200/20	5,83	4,56	13,59	118,80
Гречневая каша	150	7,46	5,61	35,84	230,45
Котлета домашняя (свинина)	80	12,44	9,24	12,56	183,00
Чай	200(0,35)	-	-	4,99	19,95
Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	79,60
<b>Итого:</b>		28,15	19,85	88,02	637,5
<b>Всего за 2-й день:</b>		48,97	49,06	161,18	1274,64

## 3 день

Наименование блюда	Выход в граммах	Белки в граммах общие	Жиры в граммах общие	Углеводы в граммах	Калорийность ккал
<b>Завтрак:</b>					
Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,48	7,28	19,84	173,12
Бутерброд с сыром и маслом 82,5%	40/15/10	6,52	12,99	19,98	220,00
Какао	200	6,10	6,22	19,66	158,40
<b>Итого:</b>		19,10	26,49	59,48	551,52
<b>Обед:</b>					
Огурцы свежие	30	0,24	-	0,90	4,50
Рассольник/кура	200/10	3,72	8,14	8,68	145,90
Картофельное пюре	200	4,26	9,88	28,54	220,62
Шницель рыбный натуральный	80	12,08	3,92	8,21	116,0
Сок виноградный	200	0,60	0,40	32,60	140,00
Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	79,60
Апельсин	100	0,60	-	5,40	28,67
<b>Итого:</b>		23,74	22,78	104,09	735,3
<b>Всего за 3-й день:</b>		42,84	49,27	163,57	1286,82

## 4 день

Наименование блюда	Выход в граммах	Белки в граммах общие	Жиры в граммах общие	Углеводы в граммах	Калорийность ккал
<b>Завтрак:</b>					
Блинчики с повидлом	150/10	13,06	17,30	9,10	396,10
Творожок	0,125	7,0	5,0	11,4	121
Чай	200 (0,35)	-	-	4,99	19,95
<b>Итого:</b>		20,06	22,3	25,49	537,05
<b>Обед:</b>					
Салат из помидоров	100	1,05	7,18	3,54	85,25
Суп с макаронными изделиями/кура	200/10	2,15	2,27	13,71	83,80
Каша рисовая	150	3,57	6,65	29,19	214,70
Гуляш (свинина)	90	24,66	24,12	5,04	336,6
Компот из апельсинов	200	0,36	0,08	15,12	45,14
Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	79,60
Яблоко	100	0,35	0,35	8,67	41,58
<b>Итого:</b>		34,38	41,09	95,03	886,67
<b>Всего за 4-й день:</b>		54,44	63,39	120,52	1423,72

## 5 день

Наименование блюда	Выход в граммах	Белки в граммах общие	Жиры в граммах общие	Углеводы в граммах	Калорийность ккал
<b>Завтрак:</b>					
Каша рисовая молочная/масло 82,5%	200/5	2,90	4,95	36,20	201,25
Бутерброд с сыром	40/15	6,52	4,79	19,88	145,00
Кофейный напиток на молоке	200	4,50	4,48	20,50	140,40
<b>Итого:</b>		13,92	14,22	76,58	486,65
<b>Обед:</b>					
Огурцы свежие	30	0,24	-	0,90	4,50
Борщ (кура)	200/15	3,62	8,26	6,76	134,32
Макароны	150	5,40	6,70	28,92	200,10
Бедро куриное	80	16,70	7,50	0,28	147,30
Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	79,60
Сок яблочный	200	1,00	-	20,20	92,00
<b>Итого:</b>		29,2	22,90	76,82	657,82
<b>Всего за 5-й день:</b>		43,12	37,12	153,4	1144,47

## 6 день

Наименование блюда	Выход в граммах	Белки в граммах общие	Жиры в граммах общие	Углеводы в граммах	Калорийность ккал
<b>Завтрак:</b>					
Каша овсяная/масло 82,5%	200/5	9,80	11,74	32,78	276,74
Бутерброд с сыром	40/15	6,52	4,79	19,88	145,00
Какао	200	6,10	6,22	19,66	158,40
<b>Итого:</b>		22,42	22,75	72,32	580,14
<b>Обед:</b>					
Помидоры свежие	30	0,18	-	1,28	5,70
Суп гороховый (кура)	200/10	4,39	4,22	13,06	107,80
Картофельное пюре	200	4,26	9,88	28,54	220,62
Котлета домашняя	80	12,44	9,24	12,56	183,00
Компот из сухофруктов	200	0,16	0,12	16,00	46,72
Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	79,60
Яблоко	100	0,35	0,35	8,67	41,58
<b>Итого:</b>		23,72	24,25	99,89	685,02
<b>Всего за 6-й день:</b>		46,44	47,00	172,19	1265,16

## 7 день

Наименование блюда	Выход в граммах	Белки в граммах общие	Жиры в граммах общие	Углеводы в граммах	Калорийность ккал
<b>Завтрак:</b>					
Каша манная/масло	200/5	6,24	6,10	19,70	258,64
Бутерброд с сыром и маслом	40/15/10	6,52	12,99	19,98	220,00
Кофейный напиток с молоком	200	4,50	4,48	20,50	140,40
<b>Итого:</b>		17,26	23,57	60,18	619,04
<b>Обед:</b>					
Огурцы свежие	30	0,24	-	0,90	4,50
Рассольник (кура)	200/10	3,72	8,14	8,68	145,90
Гречневая каша	150	7,46	5,61	35,84	230,45
Гуляш (свинина)	90	24,66	24,12	5,04	336,6
Компот из кураги	200	1,24	0,08	24,12	83,62
Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	79,60
<b>Итого:</b>		39,56	38,39	94,34	880,67
<b>Всего за 7-й день:</b>		56,82	61,96	154,52	1499,71

## 8 день

Наименование блюда	Выход в граммах	Белки в граммах общие	Жиры в граммах общие	Углеводы в граммах	Калорийность ккал
<b>Завтрак:</b>					
Гречневая каша с молоком	200/5	5,80	6,00	32,20	207,50
Бутерброд с сыром	40/15	6,52	4,79	19,88	145,00
Какао	200	6,10	6,22	19,66	158,40
<b>Итого:</b>		18,42	17,01	71,74	510,90
<b>Обед:</b>					
Салат из капусты и моркови	70	--	12,7	0,2	140,8
Борщ (кура)	200/15	3,62	8,26	6,76	134,32
Макароны	150	5,40	6,70	28,92	200,10
Котлета рубленая (кура)	85	125	14,01	8,4	220,5
Компот из фруктов	200	0,16	0,12	16,00	46,72
Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	79,60
Яблоко	100	0,35	0,35	8,67	41,58
<b>Итого:</b>		24,27	42,67	88,71	863,62
<b>Всего за 8-й день:</b>		42,69	59,68	160,45	1374,52

## 9 день

Наименование блюда	Выход в граммах	Белки в граммах общие	Жиры в граммах общие	Углеводы в граммах	Калорийность ккал
<b>Завтрак:</b>					
Сырники с повидлом	200/10	34,40	20,48	41,14	498,70
Чай	200 (0,35)	-	-	4,99	19,95
<b>Итого:</b>		34,4	20,48	46,13	518,65
<b>Обед:</b>					
Огурцы свежие	30	0,24	-	0,90	4,50
Суп крестьянский с крупой (гречка) с мясом куры	200/20	4,79	6,03	12,42	118,62
Рисовая каша	150	3,57	6,65	29,19	214,70
Бедро (кура)	80	16,70	7,50	0,28	144,30
Сок вишневый	200	0,60	-	21,00	100,00
Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	79,60
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,40
<b>Итого:</b>		31,18	20,98	103,43	755,12
<b>Всего за 9-й день:</b>		65,58	41,46	149,56	1273,77

## 10 день

Наименование блюда	Выход в граммах	Белки в граммах общие	Жиры в граммах общие	Углеводы в граммах	Калорийность ккал
<b>Завтрак:</b>					
Каша пшеничная молочная	200	5,88	6,49	25,96	179,25
Бутерброд с маслом 82,5%	40/10	3,04	8,56	19,98	165,40
Какао	200	6,10	6,22	19,66	158,40
<b>Итого:</b>		15,02	21,27	65,6	503,05
<b>Обед:</b>					
Салат из помидоров и огурцов	100	0,92	7,14	3,03	80,94
Щи из свежей капусты (кура)	200/10	3,26	7,84	4,70	105,88
Плов из мяса птицы (кура)	210 (80/130)	20,30	17,00	35,69	377,00
Компот из клубники	200	0,18	0,08	17,52	52,90
Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	79,60
Апельсин	100	0,60	-	5,40	28,67
<b>Итого:</b>		26,76	25,36	84,35	649,75
<b>Всего за 10-й день:</b>		41,78	46,63	149,95	1152,8