



ЛАПШОВА С.И.

2024 г.

**Примерное десятидневное меню для  
пришкольного летнего оздоровительного лагеря в МОУ Болотская СОШ  
в июне 2024 года**

День	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Номер рецептуры или	
				Белки	Жиры	Углеводы			
<b>1 день</b>	<b>Завтрак</b>	с 7 до 11ч - 12 и старше						<b>1 день</b>	
	Масло сливочное (порциями)	г	10	10	0,1	7,3	0,1	66,1	53-19з-2020
	Омлет натуральный с зеленым горошком	г	150	180	13,5	19,2	3,5	240,500	54-1о-2020
	Батон нарезной	г	30	30	1,500	0,580	10,280	52,400	пром
	Вафли боярушка	г	70	70	1,68	1,98	46,38	210	пром
	Кофейный напиток с молоком	г	200	200	3,870	2,680	11,190	86,000	54-21гн-2020
	Йогурт фруктовый	г	125	125	5,800	5,000	8,000	100,000	516
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>585,000</b>	<b>615,000</b>	<b>26,450</b>	<b>36,740</b>	<b>79,450</b>	<b>755,000</b>	
	<b>Обед</b>								
	Салат из моркови и чернослива	г	60	100	1,550	0,250	21,560	94,700	54-17з-2020
	Суп из овощей	г	250	250	1,4	3,7	8,1	71,2	54-17с-2020
	Макароны отварные	г	150	180	5,320	4,910	32,800	196,000	54-1г-2020
	Котлета из курицы	г	90	100	17,200	3,900	12,000	151,800	54-5м-2020
	Соус сметанный	г	50	50	0,700	4,100	1,600	46,500	54-1соус-2020
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	30	1,980	0,360	10,200	54,300	пром
	Компот из свежих яблок	г	200	200	0,200	0,100	9,900	41,600	54-32хн-2020
	<b>Итого обед:</b>		<b>830,000</b>	<b>910,000</b>	<b>28,350</b>	<b>17,320</b>	<b>96,160</b>	<b>656,100</b>	
	<b>Полдник</b>								
	Печенье песочное	г	100	100	4,13	8	34,12	245	пром
	Яблоко (поштучно)	г	150	150	0,400	0,400	9,800	47,000	112
	шоколад	г	50	50	0,570	1,360	17,500	74,400	пром
	Сок	г	200	200	1,00	0,00	0,00	110,000	518
	<b>Итого полдник:</b>		<b>500,000</b>	<b>500,000</b>	<b>6,100</b>	<b>9,760</b>	<b>61,420</b>	<b>476,400</b>	
	<b>Итого за день:</b>				<b>60,900</b>	<b>63,820</b>	<b>237,030</b>	<b>1 887,500</b>	
<b>2 день</b>	<b>Завтрак</b>								<b>2 день</b>
	Каша жидкая молочная овсяная	г	200	220	6,8	7,4	24,6	192,7	54-22к-2020
	Какао с молоком	г	220	220	5,200	3,900	13,700	110,500	54-21гн-2020
	Батон нарезной	г	30	30	2,300	0,900	15,400	78,500	Пром.
	Банан (поштучно)	г	130	130	2,000	0,700	27,300	122,900	Пром.
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>580,000</b>	<b>600,000</b>	<b>16,300</b>	<b>12,900</b>	<b>81,000</b>	<b>504,600</b>	
	<b>Обед</b>								
	Винегрет с растительным маслом	г	60	100	1,200	8,900	6,700	111,900	54-16з-2020
	Суп картофельный с клецками	г	200	200	4,600	3,300	11,400	93,600	54-6с-2020
	Капуста тушеная с мясом	г	240	240	26,40	26,40	16,00	407,300	54-10м-2020
	Компот из кураги	г	200	200	1	0,1	15,6	66,9	54-2хн-2020
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	30	1,980	0,360	10,200	54,300	пром
	Батон нарезной	г	30	30	2,300	0,900	15,400	78,500	пром
	<b>Итого обед:</b>		<b>760,00</b>	<b>800,00</b>	<b>37,48</b>	<b>39,96</b>	<b>75,30</b>	<b>812,50</b>	
	<b>Полдник</b>								
	Апельсин (поштучно)	г	200	100	0,900	0,200	8,100	43,000	112
	Пряник Тульский	штг	1	1	5,300	27,500	61,000	375,000	пром

	шоколадка	г	20	20	0,570	1,360	17,500	74,400	пром
	Ряженка	г	200	200	5,800	5,000	8,000	100,000	516
	<b>Итого полдник:</b>	г	<b>421,000</b>	<b>321,000</b>	<b>12,570</b>	<b>34,060</b>	<b>94,600</b>	<b>592,400</b>	
	<b>Итого за день:</b>				<b>66,350</b>	<b>86,920</b>	<b>250,900</b>	<b>1 909,500</b>	
<b>3 день</b>	<b>Завтрак</b>								<b>3 день</b>
	Салат из свеклы отварной	г	60	100	1,100	3,600	6,100	60,900	54-13з-2020
	Батон нарезной	г	30	30	2,300	0,900	15,400	78,500	пром
	Рис с овощами	г	150	170	3,200	5,700	26,000	167,800	54-26г-2020
	Кофейный напиток с молоком	г	200	200	3,870	2,680	11,190	86,000	54-23гн-2020
	Печенье чок -пай	г	50	50	0,84	0,99	23,19	105	пром
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>490,000</b>	<b>550,000</b>	<b>11,310</b>	<b>13,870</b>	<b>81,880</b>	<b>498,200</b>	
	<b>Обед</b>								
	Помидор в нарезке	г	60	100	0,7	0,1	2,3	12,8	54-3з-2020
	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	г	250	250	5,140	5,780	10,780	115,600	54-10с-2020
	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	г	100	110	19	22	5,500	295,6	54-9р-2020
	Картофельное пюре	г	150	180	3,10	5,30	19,80	139,400	54-11г-2020
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	200	0,77	0,00	19,78	81,000	54-1хн-2020
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	30	1,980	0,360	10,200	54,300	пром
	Батон нарезной	г	30	30	2,300	0,900	15,400	78,500	пром
	<b>Итого обед:</b>		<b>820,000</b>	<b>900,000</b>	<b>32,990</b>	<b>34,440</b>	<b>83,760</b>	<b>777,200</b>	
	<b>Полдник</b>								
	Сок фруктовый 0,2 л	г	200	200	5,8	5,000	8,000	100	516
	Шоколад молочный	г	90	90	2,950	15,900	51,300	334,800	пром
	Банан (поштучно)	г	100	100	1,800	0,600	25,200	115,200	пром
	<b>Итого полдник:</b>	г	<b>390,000</b>	<b>390,000</b>	<b>10,550</b>	<b>21,500</b>	<b>84,500</b>	<b>550,000</b>	пром
	<b>Итого за день:</b>				<b>54,850</b>	<b>69,810</b>	<b>250,140</b>	<b>1 825,400</b>	
<b>4 день</b>	<b>Завтрак</b>								<b>4 день</b>
	Масло сливочное (порциями)	г	10	10	0,1	7,3	0,1	66,1	53-19з-2020
	Батон нарезной	г	30	30	2,300	0,900	15,400	78,500	Пром.
	Каша "Дружба"	г	200	220	5,500	6,500	26,400	185,800	54-16к-2020
	Мармелад фруктово-ягодный	г	30	30	0,5	2,8	19,3	103,7	Пром.
	Чай с молоком и сахаром	г	200	200	1,5	1,1	8,6	50,2	54-4гн-2020
	Батон нарезной	г	30	30	2,300	0,900	15,400	78,500	Пром.
	Йогурт	г	125	125	10,000	6,400	17,000	174,000	517
	<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>625,000</b>	<b>645,000</b>	<b>22,200</b>	<b>25,900</b>	<b>102,200</b>	<b>736,800</b>	
	<b>Обед</b>								
	Огурец в нарезке	г	60	100	0,500	0,100	1,500	8,500	54-2з-2020
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	г	250	250	5,890	7,090	12,680	137,900	54-2с-2020
	Жаркое по - домашнему	г	240	280	28,1	23	21,3	391,5	54-9м-2020
	Сок персиковый	г	200	200	0,600	0,000	33,000	134,400	пром.
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	30	2,000	0,400	11,900	58,700	пром.
	Батон нарезной	г	30	30	2,300	0,900	15,400	78,500	пром
	<b>Итого обед:</b>	г	<b>810,000</b>	<b>810,000</b>	<b>39,390</b>	<b>31,490</b>	<b>95,780</b>	<b>809,500</b>	пром
	<b>Полдник</b>								
	Банан (поштучно)	г	200	200	0,800	0,200	7,500	38,000	пром.
	Напиток кисломолочный	г	200	200	5,800	5,000	8,000	100,000	216
	Вафли гуливер	г	70	70	4,13	8,00	34,12	245,000	пром.
	Шоколадный батончик	г	50	50	2,75	13,9	31	175	пром.
	<b>Итого полдник:</b>	г	<b>520,000</b>	<b>520,000</b>	<b>13,480</b>	<b>27,100</b>	<b>80,620</b>	<b>558,000</b>	
	<b>Итого за день:</b>				<b>75,070</b>	<b>84,490</b>	<b>278,600</b>	<b>2 104,300</b>	
<b>5 день</b>	<b>Завтрак</b>								<b>5 день</b>
	Салат "Мозаика"	г	60	100	2	4,3	6	65,8	94
	Омлет натуральный	г	180	200	15,400	22,000	4,100	271,000	54-1о-2020
	Чай с лимоном и сахаром	г	220	220	0,3	0,1	7,3	30,7	54-3гн-2020

	Джем из абрикосов	г	25	25	0,100	0,000	18,000	72,400	пром.
	Батон нарезной	г	30	30	2,3	0,9	15,4	78,5	пром
	<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>515,000</b>	<b>575,000</b>	<b>20,100</b>	<b>27,300</b>	<b>50,800</b>	<b>518,400</b>	пром
	<b>Обед</b>								
	Салат из белокачанной капусты с морковкой и яблоком	г	80	100	1,500	8,500	5,200	97,100	54-9з-2020
	Рассольник ленинградский	г	250	250	5,930	7,210	17,010	157,000	54-3с-2020
	Плов с курицей	г	250	270	24,400	10,600	42,800	342,700	54-12м-2020
	Компот из изюма	г	200	200	0,400	0,100	18,300	75,900	54-4хн-2020
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	30	2,000	0,400	11,900	58,700	пром
	Батон нарезной	г	30	30	2,300	0,900	15,400	78,500	пром
	<b>Итого обед:</b>	г	<b>840,000</b>	<b>880,000</b>	<b>36,530</b>	<b>27,710</b>	<b>110,610</b>	<b>809,900</b>	пром
	<b>Полдник</b>								
	Груша (поштучно)	г	100	100	0,400	0,300	10,300	47,000	пром
	Йогурт питьевой	г	200	200	10,000	6,400	17,000	174,000	517
	Конфеты штучные	г	70	70	1,200	0,700	11,300	115,600	пром
	шоколад	г	20	20	1,35	8,4	16,2	78,9	пром
	<b>Итого полдник:</b>	г	<b>390,000</b>	<b>390,000</b>	<b>12,950</b>	<b>15,800</b>	<b>54,800</b>	<b>415,500</b>	пром
	<b>Итого за день:</b>				<b>69,580</b>	<b>70,810</b>	<b>216,210</b>	<b>1 743,800</b>	
<b>6 день</b>	<b>Завтрак</b>								<b>6 день</b>
	Масло сливочное (порциями)	г	10	10	0,1	7,3	0,1	66,1	53-19з-2020
	Помидор в нарезке	г	60	100	0,7	0,12	2,28	12,8	54-3з-2020
	Чай с сахаром	г	200	200	0,100	0,000	5,200	21,400	54-45гн-2020
	Батон нарезной	г	30	30	2,300	0,900	15,400	78,500	пром.
	Омлет с зеленым горошком	г	150	180	13,500	19,200	3,500	240,500	54-2о-2020
	Зефир	г	50	50	0,400	0,100	39,900	161,700	пром.
	<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>500,000</b>	<b>570,000</b>	<b>17,100</b>	<b>27,620</b>	<b>66,380</b>	<b>581,000</b>	
	<b>Обед</b>								
	Салат из белокачанной капусты	г	60	100	1,510	6,090	6,240	85,700	54-7з-2020
	Суп лапша с курицей	г	250	250	12,700	7,900	10,300	146,800	155
	Плов с курицей	г	250	270	24,400	10,600	42,800	342,700	54-12м-2020
	Сок абрикосовый	г	200	200	1,000	0,000	25,400	105,600	пром.
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	30	2,00	0,40	11,90	58,700	пром.
	Батон нарезной	г	30	30	2,300	0,900	15,400	78,500	пром.
	<b>Итого обед:</b>	г	<b>820,000</b>	<b>880,000</b>	<b>43,910</b>	<b>25,890</b>	<b>112,040</b>	<b>818,000</b>	
	<b>Полдник</b>								
	Мандарин (поштучно)	г	100	100	0,800	0,200	7,500	38,000	пром.
	Сок яблочный 0,2	г	200	200	1,000	0,000	0,000	110,000	518
	Вафли боярушка	г	35	35	4,13	8,00	34,12	245,000	пром.
	Шоколад	г	60	60	2,3	13,9	22,3	385,6	пром.
	<b>Итого полдник:</b>	г	<b>395,000</b>	<b>395,000</b>	<b>8,230</b>	<b>22,100</b>	<b>63,920</b>	<b>778,600</b>	пром
	<b>Итого за день:</b>				<b>69,240</b>	<b>75,610</b>	<b>242,340</b>	<b>2 177,600</b>	
<b>7 день</b>	<b>Завтрак</b>								<b>7 день</b>
	Лапшевник с творогом	г	200	220	17,9	10,9	44,1	329,4	222
	Соус сметанный натуральный	г	50	50	1,500	8,200	3,300	93,000	54-4соус-2020
	Батон нарезной	г	30	30	2,3	0,9	15,4	78,5	пром.
	Чай с лимоном и сахаром	г	220	220	0,3	0,1	7,3	30,7	54-3гн-2020
	Печенье	г	50	50	4,130	8,000	34,120	245,000	пром.
	Йогурт фруктовый	г	125	125	10	6,4	17	174	517
	<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>675,000</b>	<b>695,000</b>	<b>36,130</b>	<b>34,500</b>	<b>121,220</b>	<b>950,600</b>	
	<b>Обед</b>								
	Салат из свеклы с черносливом	г	60	100	0,90	3,30	7,80	63,70	54-18з-2020
	Щи из свежей капусты со сметаной	г	250	250	2,540	6,500	8,100	99,200	54-1соус-2020



	Банан (поштучно)	г	200	200	1,800	0,600	25,200	115,200	112
	Сок абрикосовый	г	200	200	1,00	0,00	0,00	110,000	518
	Пряник Тульский	г	140	140	2,8	1,3	13,6	317,4	пром
	<b>Итого полдник:</b>	г	<b>540,000</b>	<b>540,000</b>	<b>5,600</b>	<b>1,900</b>	<b>38,800</b>	<b>542,600</b>	пром
	<b>Итого за день:</b>				<b>65,990</b>	<b>65,910</b>	<b>203,460</b>	<b>1 994,900</b>	
<b>10 день</b>	<b>Завтрак</b>								<b>10 день</b>
	Сыр твердых сортов в нарезке	г	30	30	7	8,9	0	107,5	54-1з-2020
	Каша вязкая молочная овсяная с курагой	г	220	240	10,200	12,600	41,500	308,400	54-11ак-2020
	Напиток из шиповника	г	200	200	0,600	0,200	15,100	65,400	54-13хн-2020
	Зефир в шоколаде	г	60	60	2,800	1,300	13,600	317,400	пром.
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	30	2,3	0,9	15,4	78,5	пром
	<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>540,000</b>	<b>560,000</b>	<b>22,900</b>	<b>23,900</b>	<b>85,600</b>	<b>877,200</b>	пром
	<b>Обед</b>	г							
	Винегрет с растительным маслом	г	60	100	1,200	8,900	6,700	111,900	54-16з-2020
	Суп гороховый	г	250	250	5,34	5,01	19,91	166,5	54-25с-2020
	Картофель отварной в молоке	г	150	150	4,500	5,500	26,500	173,700	54-10г-2020
	Котлета рыбная (треска)	г	100	120	15,000	3,500	9,400	115,100	54-3р-2020
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	200	0,770	0,000	19,780	81,000	54-1хн-2020
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	30	2,00	0,40	11,90	58,700	пром.
	Батон нарезной	г	30	30	2,300	0,900	15,400	78,500	пром
	<b>Итого обед:</b>	г	<b>820,000</b>	<b>880,000</b>	<b>31,110</b>	<b>24,210</b>	<b>109,590</b>	<b>785,400</b>	пром
	<b>Полдник</b>								
	Груша (поштучно)	г	180	180	0,400	0,300	10,300	47,000	112
	Шоколад	г	100	100	2,3	15,9	22,3	385,6	пром
	Печенье песочное	г	50	50	2,8	1,3	13,6	317,4	пром
	Напиток кисломолочный	г	200	200	10,000	6,400	17,000	174,000	517
	<b>Итого полдник:</b>	г	<b>530,000</b>	<b>530,000</b>	<b>15,500</b>	<b>23,900</b>	<b>63,200</b>	<b>924,000</b>	
	<b>Итого за день:</b>				<b>69,510</b>	<b>72,010</b>	<b>258,390</b>	<b>2 586,600</b>	