



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			
1 день	Завтрак	с 7 до 11ч - 12 и старше						1 день	
	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
	Итого завтрак:		585,000	615,000	26,450	36,740	79,450	755,000	
	Обед								
	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
	Итого обед:		830,000	910,000	28,350	17,320	96,160	656,100	
	Полдник								
	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
	Итого полдник:		500,000	500,000	6,100	9,760	61,420	476,400	
	Итого за день:				60,900	63,820	237,030	1 887,500	
2 день	Завтрак								2 день
	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.
	Итого завтрак:		580,000	600,000	16,300	12,900	81,000	504,600	
	Обед								
	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
	Итого обед:		760,00	800,00	37,48	39,96	75,30	812,50	
	Полдник								
	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
	Итого полдник:	г	421,000	321,000	12,570	34,060	94,600	592,400	
	Итого за день:				66,350	86,920	250,900	1 909,500	
3 день	Завтрак								3 день
	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
	Итого завтрак:		490,000	550,000	11,310	13,870	81,880	498,200	
	Обед								
	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
	Итого обед:		820,000	900,000	32,990	34,440	83,760	777,200	
	Полдник								
	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
	Итого полдник:	г	390,000	390,000	10,550	21,500	84,500	550,000	пром
	Итого за день:				54,850	69,810	250,140	1 825,400	
4 день	Завтрак								4 день
	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
	Итого завтрак:	г	625,000	645,000	22,200	25,900	102,200	736,800	
	Обед								
	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
	Итого обед:	г	810,000	810,000	39,390	31,490	95,780	809,500	пром
	Полдник								
	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.
	Итого полдник:	г	520,000	520,000	13,480	27,100	80,620	558,000	
	Итого за день:				75,070	84,490	278,600	2 104,300	
5 день	Завтрак								5 день
	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
	Итого завтрак:	г	515,000	575,000	20,100	27,300	50,800	518,400	пром
	Обед								
	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
	Итого обед:	г	840,000	880,000	36,530	27,710	110,610	809,900	пром
	Полдник								
	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
	Итого полдник:	г	390,000	390,000	12,950	15,800	54,800	415,500	пром
	Итого за день:				69,580	70,810	216,210	1 743,800	
6 день	Завтрак								6 день
	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.
	Итого завтрак:	г	500,000	570,000	17,100	27,620	66,380	581,000	
	Обед								
	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.
	Итого обед:	г	820,000	880,000	43,910	25,890	112,040	818,000	
	Полдник								
	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.
	Итого полдник:	г	395,000	395,000	8,230	22,100	63,920	778,600	пром
	Итого за день:				69,240	75,610	242,340	2 177,600	
7 день	Завтрак								7 день
	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
	Итого завтрак:	г	675,000	695,000	36,130	34,500	121,220	950,600	
	Обед								
	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
	Итого полдник:	г	540,000	540,000	5,600	1,900	38,800	542,600	пром
	Итого за день:				65,990	65,910	203,460	1 994,900	
10 день	Завтрак								10 день
	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
	Итого завтрак:	г	540,000	560,000	22,900	23,900	85,600	877,200	пром
	Обед	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
	Итого обед:	г	820,000	880,000	31,110	24,210	109,590	785,400	пром
	Полдник								
	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
	Итого полдник:	г	530,000	530,000	15,500	23,900	63,200	924,000	
	Итого за день:				69,510	72,010	258,390	2 586,600	