



«Согласовано»

Директор МБОУ «СОШ № 7»

Директор М.В.Клыгина.

«Утверждаю»

И.И. Кафиятулин А.А.

А.А. Кафиятулин

11.05.2022г.



**Примерное десятидневное меню для организации питания учащихся в лагере дневного пребывания на 2022 учебный год**

## Примерное десятидневное меню для обучающихся с 7 до 11 лет

День	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты
				Белки	Жиры	Углеводы		
<b>1 день</b>	<b>Завтрак</b>							<b>1 день</b>
	Биточки припущенные из птицы	г	90	13,500	9,640	8,360	169,710	412
	Макаронные изделия отварные	г	150	5,650	0,670	29,040	182,600	291
	Бутерброд с сыром	г	40	5,000	8,100	7,400	140,600	91
	Чай с лимоном	г	200	0,100	0,000	15,200	63,000	494
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>480,000</b>	<b>24,250</b>	<b>18,410</b>	<b>60,000</b>	<b>555,910</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	г	60	1,380	6,600	2,340	74,400	5
	Суп картофельный с бобовыми	г	200	1,840	3,400	12,100	86,400	144
	Шницель из курицы припущенный	г	90	13,500	9,640	8,360	169,710	412
	Каша гречневая рассыпчатая	г	150	8,55	7,9	37,08	263	237
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,500	0,000	27,000	110,000	508
	Хлеб ржаной	г	30	1,980	0,360	10,020	52,200	109
	Батон йодированный	г	20	1,520	0,160	9,840	47,000	108
	<b>Итого обед:</b>		<b>750,000</b>	<b>29,270</b>	<b>28,060</b>	<b>106,740</b>	<b>802,710</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Коктейль молочный	г	200	5,8	5	8	119	516
	Печенье "Курабье"	г	50	3,75	4,90	37,20	205,500	590
	Яблоко (поштучно.)	г	100	0,40	0,40	9,80	47,000	112
	<b>Итого полдник:</b>		<b>350,000</b>	<b>9,950</b>	<b>10,300</b>	<b>55,000</b>	<b>371,500</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>63,470</b>	<b>56,770</b>	<b>221,740</b>	<b>1 730,120</b>	
<b>2 день</b>	<b>Завтрак</b>							<b>2 день</b>
	Омлет натуральный	г	150	12,920	20,080	3,460	244,620	301
	Бутерброд с маслом	г	30	1,200	12,500	7,500	147,000	94
	Какао с молоком	г	200	3,600	3,300	25,000	182,000	496
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>380,000</b>	<b>17,720</b>	<b>35,880</b>	<b>35,960</b>	<b>573,620</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат из свежих огурцов с зеленым луком	г	60	0,480	6,060	1,260	61,200	18
	Борщ с капустой и картофелем	г	200	1,46	4	8,52	76	128
	Курица в соусе с томатом	г	90	10,20	10,12	3,07	160,000	405
	Рис отварной	г	150	3,690	6,080	33,810	234,600	414
	Компот из свежих яблок	г	200	0,50	0,20	23,10	96,000	507
	Хлеб ржаной	г	30	1,980	0,360	10,020	52,200	109
	Батон йодированный	г	20	1,520	0,160	9,840	47,000	108
	<b>Итого обед:</b>		<b>750,00</b>	<b>19,83</b>	<b>26,98</b>	<b>89,62</b>	<b>727,00</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Сок	г	200	1,00	0,20	0,20	92,000	518
	Пряник	г	40	2,36	1,88	30	194,4	589
	Мандарин (поштучно)	г	100	0,800	0,200	7,500	38,000	112
	<b>Итого полдник:</b>		<b>340,000</b>	<b>4,160</b>	<b>2,280</b>	<b>37,700</b>	<b>324,400</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>41,710</b>	<b>65,140</b>	<b>163,280</b>	<b>1 625,020</b>	
<b>3 день</b>	<b>Завтрак</b>							<b>3 день</b>
	Запеканка из творога	г	150	11,700	12,500	25,400	329,000	313
	Бутерброд с маслом	г	30	1,200	12,500	7,500	147,000	94
	Чай с сахаром	г	200	0,100	0,000	15,000	60,000	493
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>380,000</b>	<b>13,000</b>	<b>25,000</b>	<b>47,900</b>	<b>536,000</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат из моркови и яблок	г	60	0,540	6,120	4,320	76,400	9
	Суп картофельный с фрикадельками	г	200	1,760	2,360	11,760	150,700	149
	Котлета рыбная	г	90	12,51	1,89	8,640	106,8	345
	Картофельное пюре	г	150	3,15	6,60	16,35	219,010	429
	Напиток из изюма	г	200	0,700	0,300	22,800	97,000	519
	Хлеб ржаной	г	30	1,980	0,360	10,020	52,200	109

	Батон йодированный	г	20	1,520	0,160	9,840	47,000	108
	<b>Итого обед:</b>		<b>750,000</b>	<b>22,160</b>	<b>17,790</b>	<b>83,730</b>	<b>749,110</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Йогурт	г	200	10	6,4	17	174	5147
	Кекс	г	50	2	9,86	26,66	153	583
	Киви (поштучно)	г	100	0,800	0,400	8,100	47,000	112
	<b>Итого полдник:</b>		<b>350,000</b>	<b>12,800</b>	<b>16,660</b>	<b>51,760</b>	<b>374,000</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>47,960</b>	<b>59,450</b>	<b>183,390</b>	<b>1 659,110</b>	
<b>4 день</b>	<b>Завтрак</b>							<b>4 день</b>
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес"	г	150	4,650	5,600	27,750	240,600	266
	Яйцо отварное (поштучно)	г	40	5,1	4,6	0,3	63	300
	Бутерброд с сыром	г	40	5,000	8,100	7,400	140,600	91
	Кофейный напиток с молоком	г	200	3,200	2,700	15,900	109,000	501
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>430,000</b>	<b>17,950</b>	<b>21,000</b>	<b>51,350</b>	<b>553,200</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	г	60	0,540	3,060	2,160	64,000	19
	Суп с крупой	г	200	1,280	4,060	13,640	158,920	155
	Рагу из птицы	г	200	15,770	16,460	18,170	323,900	407
	Компот из яблок с лимоном	г	200	0,300	0,200	25,100	103,000	509
	Хлеб ржаной	г	30	1,980	0,360	10,020	52,200	109
	Батон йодированный	г	20	1,520	0,160	9,840	47,000	108
	<b>Итого обед:</b>		<b>710,000</b>	<b>21,390</b>	<b>24,300</b>	<b>78,930</b>	<b>749,020</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Коктейль молочный	г	200	5,8	5	8	119	516
	Вафли	г	50	1,400	1,650	38,650	230,000	588
	Нектарины	г	100	0,90	0,10	9,00	44,000	112
	<b>Итого полдник:</b>		<b>350,000</b>	<b>8,100</b>	<b>6,750</b>	<b>55,650</b>	<b>393,000</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>47,440</b>	<b>52,050</b>	<b>185,930</b>	<b>1 695,220</b>	
<b>5 день</b>	<b>Завтрак</b>							<b>5 день</b>
	Биточки припущенные из птицы	г	90	13,500	9,640	8,360	169,710	412
	Макаронные изделия отварные	г	150	5,650	0,670	29,040	182,600	291
	Бутерброд с маслом	г	30	1,200	12,500	7,500	147,000	94
	Чай с лимоном	г	200	0,100	0,000	15,200	63,000	494
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>470,000</b>	<b>20,450</b>	<b>22,810</b>	<b>60,100</b>	<b>562,310</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат из белокочанной капусты с морковью	г	60	0,960	6,060	5,760	81,600	4
	Уха с крупой	г	200	0,96	2,08	7,02	104,6	152
	Тефтели из говядины припущенные	г	90	12,420	11,430	7,830	183,600	389
	Каша гречневая рассыпчатая	г	150	8,55	7,9	37,08	263	237
	Напиток из шиповника	г	200	0,700	0,300	22,800	97,000	519
	Хлеб ржаной	г	30	1,980	0,360	10,020	52,200	109
	Батон йодированный	г	20	1,520	0,160	9,840	47,000	108
	<b>Итого обед:</b>		<b>750,000</b>	<b>27,090</b>	<b>28,290</b>	<b>100,350</b>	<b>829,000</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Сок	г	200	1,00	0,20	0,20	92,000	518
	Печенье овсяное	г	50	3,75	4,9	37,2	208,5	590
	Яблоко (поштучно.)	г	100	0,40	0,40	9,80	47,000	112
	<b>Итого полдник:</b>		<b>350,000</b>	<b>5,150</b>	<b>5,500</b>	<b>47,200</b>	<b>347,500</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>52,690</b>	<b>56,600</b>	<b>207,650</b>	<b>1 738,810</b>	
<b>6 день</b>	<b>Завтрак</b>							<b>6 день</b>
	Омлет с зеленым горошком	г	150	10,00	11,80	5,40	280,78	302
	Бутерброд с сыром	г	40	5,000	8,100	7,400	140,600	91
	Какао с молоком	г	200	3,600	3,300	25,000	152,100	496
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>390,000</b>	<b>18,600</b>	<b>23,200</b>	<b>37,800</b>	<b>573,480</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат из свеклы с сыром и чесноком	г	60	0,72	6,24	3,9	84,4	56
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	г	200	2,06	2,22	14,84	87,6	158
	Плов из отварной птицы	г	240	18,29	18,17	43,31	410,29	406
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,500	0,000	27,000	110,000	508
	Хлеб ржаной	г	30	1,980	0,360	10,020	52,200	109
	Батон йодированный	г	20	1,520	0,160	9,840	47,000	108
	<b>Итого обед:</b>		<b>750,00</b>	<b>25,07</b>	<b>27,15</b>	<b>108,91</b>	<b>791,49</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Коктейль молочный	г	200	5,8	5	8	119	516
	Печенье "Курабье"	г	50	3,75	4,90	37,20	205,500	590
	Мандарин (поштучно)	г	100	0,800	0,200	7,500	38,000	112

	Итого полдник:		350,000	10,350	10,100	52,700	362,500	
	Итого за день:			54,020	60,450	199,410	1 727,470	
7 день	Завтрак							7 день
	Пудинг из творога	г	150	20,900	16,300	33,000	316,000	317
	Бутерброд с маслом	г	30	1,200	12,500	7,500	147,000	94
	Чай с сахаром	г	200	0,100	0,000	15,000	60,000	493
	Итого завтрак:		380,000	22,200	28,800	55,500	523,000	
	Обед							
	Овощи натуральные	г	60	0,660	0,120	2,280	14,400	106
	Щи из свежей капусты с картофелем	г	200	1,4	3,98	6,22	112,4	142
	Картофельная запеканка с мясом	г	240	27,900	28,200	55,600	456 000	377
	Напиток из изюма	г	200	0,700	0,300	22,800	97,000	519
	Хлеб ржаной	г	30	1,980	0,360	10,020	52,200	109
	Батон йодированный	г	20	1,520	0,160	9,840	47,000	108
	Итого обед:		750,000	34,220	33,120	73,840	779,000	
	Полдник							
	Сок	г	200	1,00	0,20	0,20	92,000	518
	Пряник	г	40	2,36	1,88	30	194,4	589
	Киви (поштучно)	г	100	0,800	0,400	8,100	49,000	112
	Итого полдник:		340,000	4,160	2,480	38,300	335,400	
	Итого за день:			60,580	64,400	167,640	1 637,400	
8 день	Завтрак							8 день
	Каша "Дружба"	г	150	3,96	8,75	18,80	262,600	260
	Яйцо отварное (поштучно)	г	40	5,1	4,6	0,3	92	300
	Бутерброд с сыром	г	40	5,000	8,100	7,400	140,600	91
	Кофейный напиток с молоком	г	200	3,200	2,700	15,900	109,000	501
	Итого завтрак:		430,000	17,260	24,150	42,400	604,200	
	Обед							
	Салат из редиса с огурцами и яйцом	г	60	1,440	4,440	1,500	51,600	16
	Суп картофельный с бобовыми	г	200	1,840	3,400	12,100	148,620	144
	Шницель из курицы припущенный	г	90	13,500	9,640	8,360	169,710	412
	Капуста тушеная	г	150	5,6	5,4	5,9	94,5	423
	Компот из апельсинов с яблоками	г	200	0,500	0,200	22,200	96,000	510
	Хлеб ржаной	г	30	1,980	0,360	10,020	52,200	109
	Батон йодированный	г	20	1,520	0,160	9,840	47,000	108
	Итого обед:		750,00	26,38	23,60	69,92	659,63	
	Полдник							
	Йогурт	г	200	10	6,4	17	174	5147
	Кекс	г	50	2	9,86	26,66	153	583
	Нектарины	г	100	0,90	0,10	9,00	44,000	112
	Итого полдник:		350,000	12,900	16,360	52,660	371,000	
	Итого за день:			56,540	64,110	164,980	1 634,830	
9 день	Завтрак							9 день
	Биточки припущенные из птицы	г	90	13,500	9,640	8,360	169,710	412
	Каша гречневая рассыпчатая	г	150	8,655	7,84	37,08	253,05	237
	Бутерброд с маслом	г	30	1,200	12,500	7,500	147,000	94
	Чай с лимоном	г	200	0,100	0,000	15,200	63,000	494
	Итого завтрак:		470,000	23,455	29,980	68,140	632,760	
	Обед							
	Салат овощной с яблоким	г	60	2,48	9,12	7,84	96	28
	Суп картофельный с фрикадельками	г	200	1,740	3,560	9,620	101,600	131
	Рыба, тушеная с овощами	г	90	8,55	4,63	4,05	126,300	343
	Картофельное пюре	г	150	2,850	7,350	19,050	192,100	426
	Хлеб ржаной	г	30	1,980	0,360	10,020	52,200	109
	Батон йодированный	г	20	1,520	0,160	9,840	47,000	108
	Итого обед:		550,000	19,120	25,180	60,420	615,200	
	Полдник							
	Коктейль молочный	г	200	5,8	5	8	102	516
	Вафли	г	60	1,680	1,980	46,380	230,000	588
	Яблоко (поштучно.)	г	100	0,40	0,40	9,80	47,000	112
	Итого полдник:		360,000	7,880	7,380	64,180	379,000	
	Итого за день:			50,455	62,540	192,740	1 626,960	
10 день	Завтрак							10 день
	Тефтели из говядины припущенные	г	90	12,420	11,430	7,830	183,600	389
	Макаронные изделия отварные	г	150	5,650	0,670	29,040	182,600	291
	Бутерброд с сыром	г	40	5,000	8,100	7,400	140,600	91
	Чай с сахаром	г	200	0,100	0,000	15,000	80,000	493
	Итого завтрак:		480,000	23,170	20,200	59,270	586,800	

Обед								
Салат из моркови и яблок	г	100	0,900	5,100	3,600	104,600	19	
Суп с крупой		250	2,170	4,450	12,020	127,000	131	
Курица в соусе с томатом	г	100	15,000	10,710	9,280	188,570	412	
Рис отварной	г	180	10,26	9,41	44,5	253	237	
Компот из яблок с лимоном	г	200	0,300	0,200	25,100	103,000	509	
Хлеб ржаной	г	30	1,980	0,360	10,020	52,200	109	
Батон йодированный	г	20	1,520	0,160	9,840	47,000	108	
<b>Итого обед:</b>		<b>880,000</b>	<b>32,130</b>	<b>30,390</b>	<b>114,360</b>	<b>875,370</b>		
Полдник								
Сок	г	200	1,00	0,20	0,20	92,000	518	
Печенье овсянное	г	60	4,5	5,88	44,64	250,2	590	
Мандарин (поштучно)	г	100	0,800	0,200	7,500	38,000	112	
<b>Итого полдник:</b>		<b>360,000</b>	<b>6,300</b>	<b>6,280</b>	<b>52,340</b>	<b>380,200</b>		
<b>Итого за день:</b>			<b>59,570</b>	<b>58,610</b>	<b>225,400</b>	<b>1 916,260</b>		

Итого:

558,185 700,560 2 074,030