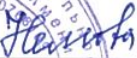


УТВЕРЖДАЮ:

И.о. директора МОУ Бекетовская СШ им.

Б.Т.Павлова



Немова Ю.Е.



Десятидневное меню

**школьного лагеря с дневным пребыванием детей
«Солнышко»**

2025

Первый день:

Наименование блюд	№ рецепту ры	Выход блюд	Белки	Жиры	Углево д	Энерг. ценн.в калор.	Вит «С»
Завтрак:							
Гречка рассыпчатая	№ 67	200/10	15,47	14,45	32,73	293,09	
Тефтели из говядины	№107	90	59,33	56,93	190,42	370,25	0,09
Гастрономия сыр\порционно	№3,03	15	2,32	2,95	0,00	36,4	0,1
Батон	№5,31	20	1,32	0,24	6,84	33,10	0
Кисель из коцентратов	№18	200	2,5	0	28,7	170,4	
шоколад		30,0	1,9	15,2	18,1	125,3	
Обед:							
Салат св.огурца- и из св. капусты	№13	90,0	0,96	6,06	20,52	104,0	0,7
Суп рыбный картофельный	№87	250,0	34,19	32,09	108,32	331,55	0,11
Вермишель с маслом	№77	200	15,68	14,36	107,25	271,0	---
Гуляш из отварного мяса	№65	90	19,72	17,89	4,76	168,2	0,3
Сок	№12	200	0,1	0	20,5	82,0	1,25
Хлеб ржаной	№4	50	3,28	4,28	21,14	102	
Хлеб пшеничный	№3	60	5,04	2,2	20,52	171,89	
груша	№69	100	0,46	0,35	11,9	63,5	
Всего:			138,25	136,49	498,69	2215,99	2,93

Второй день:

Наименование блюд	№ рецепт	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценн.в калор.	Вит «С»
Завтрак:							
Творожно-манная запеканка со сгущ.молоком	№81	200/10	32,06	21,34	71,26	307,0	0,22
Кофейный напиток с молоком	№130	200	3,16	2,67	15,97	101,1	0,3
Гастрономия сыр\порционно	№3,03	15	2,32	2,95	0,00	36,4	0,1
Батон	№5,31	20	1,32	0,24	6,84	33,10	0
Конфета		30	0,07	4,5	3,6	168,18	
Яблоко	№28,01	100	0,4	0,4	10,0	42,7	
Обед:							
Салат из красной свеклы с растительным маслом	№20.08	60,0	0,86	3,05	5,13	50,13	
Суп картофельный с клёцками на бульоне	№41	250\10	33,21	45,02	120,79	355,01	0,75
Голубцы ленивые с отварным мясом	№94	200,0	31,71	26,55	75,02	396,0	0,2
Сок	№12	200,0	0,1	0	20,5	82	1,25
Хлеб ржаной	№4	50	3,28	4,28	21,14	102	--
Хлеб пшеничный	№3	60	5,04	2,2	20,52	171,79	
Всего:			120,31	112,86	378,78	2087,42	2,94

Третий день.

Наименование блюд	№ рецепт уры	Выход блюд	Белки	Жиры	Углево- ды	Энерг.ценнос ть (ккал)	Вит «С»
Завтрак							
: Каша гречневая на молоке	№66	200/10	10,06	1,34	41,26	307,0	0,22
Чай с сахаром	№392	200	0,06	0,02	11,51	42,1	
Гастрономия сыр\порционно	№3,03	15	2,32	2,95	0,00	36,4	0,1
Батон	№5,31	20	1,32	0,24	6,84	33,10	0
конфета		30	0,07	4,5	3,6	168,18	
Яблоко	№28.01	100	0,4	0,4	10	42,7	0,1
Обед:							
Салат из св огурца	№13	90,0	0,6	0,15	0,04	95,0	
Щи из свежей капусты с картофелем на бульоне	№34	250/5/30	13,87	15,24	18,64	358,75	0,46
Тефтели из говядины	№107	90	59,33	56,93	190,42	370,25	0,09
Пюре картофельное	№58	200	32,13	39,12	112,54	240,85	0,25
Компот из сухофруктов	№126	200	0,44	2	27,76	113	0,4
Хлеб ржаной	№4	50	3,28	4,28	21,14	102	---
Хлеб пшеничный	№3	60	5,04	2,2	20,52	171,89	
Всего:			132,31	128,75	480,26	2262,10	1,3

Четвертый день

Наименование блюд	№ рецепт	Выход блюд	Белки	Жиры	Углево д	Энерг ценн.в калор.	Вит «С»
Завтрак:							
Каша рисовая на молоке	№72	200/10	25,06	21,34	41,26	307,0	0,22
Компот из сухофруктов	№126	200	0,44	2	27,76	113	0,4
Гастрономия сыр\порционно	№3,03	15	2,32	2,95	0,00	36,4	0,1
Батон	№5,31	20	1,32	0,24	6,84	33,10	0
шоколад		30,0	1,9	15,2	18,1	125,3	
Обед							
Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	№ 43	90	0,84	3,04	8,35	52,44	0,46
Суп гороховый с гречками на бульоне	№81	250/30/20	36,35	35,3	104,27	399,63	0,25
Кнели куриные	№312	80	18,94	19,46	56,06	245,5	0,3
Греча рассыпчатая	№67	200/10	15,47	14,45	32,73	293,09	--
Сок	№12	200	0,1	0	20,5	82,0	1,25
Хлеб ржаной	№4	50,0	3,28	4,28	21,14	102	---
Хлеб пшеничный	№3	60,0	5,04	2,2	20,52	171,79	
банан	№84	200	2,14	0,71	30	192	0,1
Всего:			117,69	113,51	349,87	2121,4	3,16

Пятый день

Наименование блюда	№ рецепт	выход блюда	Белки	Жиры	Углево д	Энерг.це нность	Вит «С»
Завтрак:							
Омлет	№79	200	27,85	19,06	33,21	324,93	0,18
Кофейный напиток с молоком	№130	200	3,16	2,67	15,97	101,1	0,3
Гастрономия сыр\порционно	№3,03	15	2,32	2,95	0,00	36,4	0,1
Батон	№5,31	20	1,32	0,24	6,84	33,10	0
вафли	№61	30	1,5	1,2	6,6	63	--
Обед:							
Салат из св помидор	№31	90	0,05	0,14	0,35	98,0	
Борщ со свежей капусты и картофеля на бульоне	№36	250/10/18	23,81	25,24	198,54	377,95	0,28
Рыба тушёная в томате с овощами	№78	80	27,66	23,85	102,2	274,0	0,96
Пюре картофельное	№58	200	32,13	25,33	212,54	240,85	0,17
Сок	№12	200	0,1	0	20,5	82,0	1,25
Хлеб ржаной	№4	50	3,28	4,28	21,14	102	--
Хлеб пшеничный	№3	60	5,04	2,2	20,52	171,79	
Апельсин	№28,02	100	0,9	0,2	8,1	40,0	6,0
Всего:			126,96	104,17	460,4	2104,92	3,24

Шестой день:

Наименование блюд	№ рецеп	Выход блюд	Белки	Жиры	Углев од	Энерг. ценн.в калор.	Вит «С»
Завтрак:							
Каша рисовая молочная	№72	200/10	10,06	12,34	61,26	307,0	0,22
Какао с молоком	№120	200	10,06	11,34	17,57	118,88	0,58
Гастрономия сыр\порционно	№3,03	15	2,32	2,95	0,00	36,4	0,1
Батон	№5,31	20	1,32	0,24	6,84	33,10	0
Печенье	66037,03	20,0	1,7	2,26	13,8	78,9	
банан	№84	200,0	2,14	0,71	30	192	0,1
Обед:							
Салат из св.огурцов и св.помидор	№33	90	1,85	3,64	5,06	132,34	0,12
Рассольник домашний на бульоне	№36	250/10/25	23,68	25,34	30,52	367,31	0,53
Котлета из говядины	№256	90	27,55	22,58	17,73	253,53	0,03
Макароны отварные	№205	200,0	5,68	4,36	27,25	171,0	-
Сок натуральный	№12	200,0	0,1	0	20,5	82,0	1,25
Хлеб ржаной	№4	50,0	3,28	4,28	21,14	102	--
Хлеб пшеничный	№3	60,0	5,04	2,2	20,52	171,79	
Всего:			89,71	84,94	242,07	2209,25	2,8

Седьмой день:

Наименование блюд	№ рецепт.	Выход блюд	Белки	Жиры	Углевод	Энерг.ценно сть (ккал)	Вит. «С»
Завтрак:							
Каша молочная из пшена и риса « дружба»	№68	200/10	8,14	9,68	38,39	273,0	0,46
Кофейный напиток с молоком	№130	200	3,16	2,67	15,97	101,1	0,3
Гастрономия сыр\порционно	№3,03	15	2,32	2,95	0,00	36,4	0,1
Батон	№5,31	20	1,32	0,24	6,84	33,10	0
печенье	66037,03	20	1,7	2,26	13,8	78,9	
Банан	№84	200	12,14	0,71	30	192,00	0,1
Обед;							
Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	№ 43	90	0,84	3,04	8,35	52,44	0,46
Суп с макаронными изделиями на бульоне	№38	250/18	13,76	14,66	27,26	292,01	0,25
Овощное рагу с мясом	№342	200	1,89	5,97	15,77	124,44	0,79
Компот из сухофруктов	№126	200	0,44	0,2	27,76	113	0,4
Хлеб ржаной	№4	50	3,28	4,28	21,14	102	--
Хлеб пшеничный	№3	60,0	5,04	2,2	20,95	271,89	
Всего:			41,22	50,23	211,72	2169,11	2,76

Восьмой день

Наименование блюд	№ рецепт	Выход	Белки	Жиры	Углево- ды	Энер. ценн. в калор.	Вит «С»
Завтрак:							
Каша манная молочная	№70	200/10	6,07	8,18	27,32	207,24	0,88
йогурт	№6\н	150	6,07	0,2	8,2	56,31	0,03
Гастрономия сыр\порционно	№3,03	15	2,32	2,95	0,00	36,4	0,1
Батон	№5,31	20	1,32	0,24	6,84	33,10	0
Зефир	№74	50,0	0,4	0,10	39,9	83	
Обед:							
Салат из св. помидор	№31	90	0,05	0,14	0,35	98,0	
Борщ со св.капустой и картофелем	№36	250\10\18	24,19	32,09	80,32	331,55	0,11
Жаркое по-домашнему	№96	200	41,68	51,94	71,34	568,1	0,51
Сок	№12	200	0,1	0	20,5	82	0,2
Хлеб ржаной	№4	50	3,28	4,28	21,14	102	--
Хлеб пшеничный	№3	60,0	5,04	2,2	20,52	171,79	
Груша	№69	100	0,46	0,35	11,69	63,5	
Всего:			106,06	118,89	285,56	2004,63	2,2

Девятый день:

Наименование блюд	№ рецепт	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценн.в калор.	Вит «С»
Завтрак:							
Творожно-манная запеканка со сгущенным молоком	№81	200\10	32,06	21,34	71,26	307,0	0,22
Компот из сухофруктов	№126	200	0,44	0,2	27,76	113	0,4
Гастрономия сыр\порционно	№3,03	15	2,32	2,95	0,00	36,4	0,1
Батон	№5,31	20	1,32	0,24	6,84	33,10	0
Обед:							
Обед: Салат из св,огурца и помидоры	№33	90	1,85	3,64	5,06	132,34	0,12
Щи из свежей.капусты с картофелем на бульоне	№34	250/5/30	13,87	15,24	18,64	358,75	0,46
Котлета рыбная	№88	80	23,59	26,47	14,17	146,0	0,46
Рис отварной	№21,05	150	3,7	3,96	38,88	196,24	--
Сок натуральный	№12	200	0,1		20,5	82,0	1,25
Хлеб ржаной	№4	50,0	3,28	4,28	21,14	102	---
Хлеб пшеничный	№3	60,0	5,04	2,2	20,52	171,79	
Банан	№84	200,0	2,14	0,71	30	192	0,1
Всего:			105,22	104,54	308,59	2220,87	2,84

Десятый день:

Наименование блюд	№ рецеп	Выход блюд	Белки	Жиры	Углевод	Энерг. ценн.в калор.	Вит «С»
Завтрак:							
Суп вермишелевый молочный	№93	250	7,18	6,51	23,54	182,0	0,13
Чай с сахаром	№392	200	0,06	0,02	10,51	42,1	0,03
Гастрономия сыр\порционно	№3,03	15	2,32	2,95	0,00	36,4	0,1
Батон	№5,31	20	1,32	0,24	6,84	33,10	0
Обед:							
Салат из св.помидор	№31	90	0,05	0,14	0,35	98,0	
Суп гороховый с гренками	№81	250/10/20	36,35	35,3	104,27	399,63	0,25
Овощное рагу с мясом	№342	200	1,89	5,97	15,77	124,44	0,79
Сок натуральный	№12	200	0,1	0	20,5	82	1,25
Хлеб ржаной	№4	50	3,28	4,28	21,14	102	
Хлеб пшеничный	№3	60	5,04	2,2	20,52	171,79	
Апельсин	№28,02	100	0,9	0,2	8,1	40,0	6,0
Всего:			65,85	61,08	244,77	1473,96	2,55