

Согласовано:
 Начальник 1 смены школьного лагеря
 «Бригантина»
 _____ И.В.Клочкова
 Начальник 2 смены школьного лагеря
 «Бригантина»
 _____ Ф.К.Фахртдинова
 «_____» _____ 2022г.

Утверждаю:
 Директор
 _____ Э.А.Бухарева
 Приказ № _____
 от «_____» _____ 2022года

Приложение 2
 к МР 2.4. 0179-20

**Примерное 10-дневное меню
 и пищевая ценность приготавливаемых блюд
 в школьном лагере с дневным пребыванием детей
 на базе МОУ Охотничьевской СШ
 в период летних каникул 2022года**

Рецептура сборника	Наименование	Выхо д в гр.	Белки	Жиры	Угле- воды	Кало- рий- ность
1 НЕДЕЛЯ						
Понедельник		Завтрак				
71,14	Каша гречневая молочная	200	9,64	13,08	38,40	380,26
376	Чай с лимоном	200	0.2	0.05	15.01	58.0
14	Масло сливочное	10	0.1	0,72	0,14	66.5
3,03	Сыр (Российский и др.)	15	2,32	2,95	0	36,40
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2
0,08	Фрукты/Груша	100	0,3	0	8,6	38.0
	Итого	585	48.8	18	91,67	702,36
		Обед				
24	Салат из свежих огурцов с помидорами с раст. маслом	60	0,3	2,0	1,6	25,02
102,19	Суп гороховый м/к/ б	200	4,8	3.1	19.85	129,2
33,1	Биточки (мясо, птица)	80	13,79	15,01	14,92	250,85
489,07	Овощное рагу	150				
349,10	Компот из смеси сухофруктов	200	0,22	0	19,44	76,75
5,1	Хлеб ржано- пшенич.	70	1,85	0,36	23,64	126,7
	Итого	760	20,96	20,47	79,45	608,52
	Итого за 2 приёма пищи		69,76	38,47	171,12	1310,88
Вторник		Завтрак				
340,33	Омлет натуральный	150	10.7	36.0	15.81	349,9
786,04	Булочка творожная	50	6,69	5.77	29	194,89
303,16	Кофейный напиток с молоком	200	5.00	3.20	24,66	141.28
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2
	Масло сливочное	10	1.1	9.0	6.8	115
	Итого	470	28,05	54,45	105,79	934,27

Обед						
11,02	Свежие овощи в нарезке (огурец)	30	0,6	0,1	1,9	40,0
83,03	Щи из свежей капусты м/к/ б	200	1,37	2,12	8,76	59,65
606,02	Рыба припущенная	80	10,6	5,1	5,6	112,0
520,08	Картофель отварной (запечённый)	150	3,25	9,25	22,02	138,76
351,01	Кисель фруктовый	200	0,03	0,02	18,62	73,23
28,01	Фрукт/ Яблоко	100	0,4	0,4	10,0	42,7
5.10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7
	итого	830	18,3	17,35	90,84	593,04
	Итого за 2 приёма пищи		46,35	71,80	196,63	1527,31
СРЕДА Завтрак						
71,15	Каша рисовая молочная	200	4,2	2,7	21,8	132,0
430,0	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	58
901,01	Масло сливочное	10	1,1	9,0	6,8	115
3,03	Сыр (Российский и др.)	15	2,32	2,95	0	36,40
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2
	Фрукт/Груша	100	0,3	0	8,6	38,0
	Итого	585	12,68	15,18	81,73	512,6
Обед						
10,11	Салат из свежих овощей «Ассорти» р/м	60	0,6	3,1	2,2	38,6
108	Суп с клецками м/к/ б	200	5,1	4,16	19,1	156,30
288,38	Птица порционная	80	13,89	12,37	1,38	168,97
332,02	Макаронные изделия отварные	150	5,70	3,43	36,45	270,31
349,10	Компот из с/фруктов	200	0,22	0	19,44	76,75
	Шоколад	45	3,0	17	27	275
5.10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7
	итого	805	30,36	40,36	129,51	1112,63
	Итого за 2 приёма пищи		43,04	55,54	211,24	1625,23
ЧЕТВЕРГ Завтрак						
315,1	Запеканка творожная со сгущённым молоком	200/10	17,9	20,6	43,2	418,71
693,08	Какао с молоком	200	4,68	5,15	22,58	151,5
901,01	Масло сливочное	10	1,1	9,0	6,8	115
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2
	итого	480	28,24	35,23	102,1	818,41
Обед						
11,02	Помидор свежий в нарезке	30	0,01	0	0,38	2,2
124,26	Щи из св. капусты м/к/ б	200	1,4	3,96	16,3	171,80
291,33	Плов из птицы	200	16,15	17,02	48,46	407,63
519,01	Компот из св. яблок	200	0,2	0	35,8	142,0
	Шоколад	45	3,0	17	27	275
5.10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7
	итого	725	22,61	38,34	151,88	1125,33
	Итого за 2 приёма пищи		50,85	73,54	253,98	1943,74

ПЯТНИЦА						
Завтрак						
332,02	Макаронные изделия с тёртым сыром	180	8,1	9,3	32,0	250,5
303,16	Кофейный напиток с мол.	200	5,00	3,20	24,66	141,28
901,01	Масло сливочное	10	1,1	9,0	6,8	115
	Фрукт/ Яблоко	100	0,4	0,4	10,0	42,7
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2
	итого	550	19,16	22,38	102,98	682,68
Обед						
72,22	Салат овощной	60	0,95	3,10	5,17	52,68
514,19	Суп с фрикадельками м/к/	200	16,44	9,5	0,6	153,51
255	Печень по-строгановски	80	19,05	11,83	7,18	211,28
520,08	Картофельное пюре с маслом	150	3,25	9,25	22,02	138,76
430,0	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	58
407	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,2	86,4
5,10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7
	итого	960	41,94	34,35	120,06	827,33
	Итого за 2 приёма пищи		61,1	56,73	223,04	1510,01
<u>2 НЕДЕЛЯ</u>						
ПОНЕДЕЛЬНИК						
Завтрак						
2,47	Каша пшённая молочная	200	7,43	8,65	46,9	258,0
376	Чай с лимоном	200	0,2	0,05	15,01	58,0
901,01	Масло сливочное	10	1,1	9,0	6,8	115
3,01	Сыр (Российский и др.)	15	2,32	2,95	0	36,40
28,02	Фрукт/ Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	40
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2
	итого	585	16,54	21,33	106,33	640,6
Обед						
38,26	Салат из свежих огурцов с помидорами р/м	60	0,3	2	1,6	25,2
99/288	Суп овощной «Летний» м/к/б	200	4,98	7,69	9,46	124,6
378	Тефтели (мясные)	80	11,4	11,54	10,18	192,74
21,0	Рис отварной	150	5,5	10,5	50,5	366,5
420,12	Компот из св. яблок	200	0,06	0,04	13,17	51,3
5,10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7
	итого	690	24,09	32,13	108,85	887,04
	Итого за 2 приёма пищи		40,63	53,46	215,18	1527,64
ВТОРНИК						
Завтрак						
71,14	Каша овсяная молочная	200	8,68	12,51	31,2	251,95
376	Чай с лимоном	200	0,2	0,05	15,01	58,0
901,01	Масло сливочное	10	1,1	9,0	6,8	115
3,03	Сыр (Российский и др.)	15	2,32	2,95	0	36,40
	Шоколад	45	3	17	24	275
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2
	итого	530	19,86	41,99	106,53	869,55

Обед						
11,02	Овощи порционные (огурец)	60	0,6	0.1	1.9	40
96,35	Рассольник по-ленинградски м/к/б	200	10,8	5.9	20.1	181,0
234	Котлета рыбная	80	11.93	9.5	20,22	200,86
520,08	Картофель отварной	150	3.25	9,25	22.02	138,76
407	Сок фруктовый	200	0.2	0,26	22.2	86.4
5.10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7
	итого	760	28,63	25,37	110,38	773,72
	Итого за 2 приёма пищи		48,49	67,36	216,91	1643,27
СРЕДА Завтрак						
11.22	Овощи в нарезке	20	0,4	0,53	2,06	14,01
786,04	Булочка творожная	50	6,69	5,77	29	194,89
340,33	Омлет натуральный	140	10.7	36.0	15.81	349,9
303,16	Кофейный напиток с молоком	200	5.00	3.20	24,66	141.28
3,03	Сыр (Российский и др.)	15	2,32	2,95	0	36,40
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2
	итого	480	29,67	48,93	101,05	869,68
Обед						
47	Овощи в нарезке	40	0,8	1.06	4.12	28.02
108	Суп картофельный с клецками	200	5.1	4.16	19.1	156,3
413	Котлета (мясо или птица)	80	5,6	12,0	0,8	133
332.01	Макаронные изделия отварные	150	5.70	3.43	36,45	270,31
349,1	Компот из сухофруктов	200	0,22	0	19,44	76,75
	Фрукт/груша	100	0,3	0	8,6	38.0
5.10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7
	итого	830	19,57	21,01	112,45	829,08
	Итого за 2 приёма пищи		59,35	73,03	213,5	1698,76
ЧЕТВЕРГ Завтрак						
2,35	Каша манная молочная	200	7,12	11.68	31.06	257,63
3,03	Сыр (Российский и др.)	10	2,32	2,95	0	36,40
375,01	Чай с лимоном	200	0,24	0.06	15,22	58,6
786,04	Булочка творожная	50	6,69	5,77	29	194,69
28,02	Фрукт/ Апельсин	100	1.1	0	14.7	62.0
0,09	Хлеб пшеничный	50	4,56	0,48	29,52	133,2
	итого	610	22,03	20,94	119,5	742,52
Обед						
11,02	Помидор свежий в нарезке	60	0,03	0	1,14	6,6
83, 03	Щи из свежей капусты	200	1,37	2.12	8,76	59.65
436,98	Жаркое по-домашнему	200	11.74	13.60	31.79	304.60
351,01	Кисель	200	0,03	0.02	18,62	73.23
341	Фрукт/ Апельсин	100	0,9	0,2	8.1	40.0
5.10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7
	итого	830	15,92	16,3	92,35	610,78
	Итого за 2 приёма пищи		37,95	37,24	211,85	1353,3

ПЯТНИЦА		Завтрак				
318	Овощи тушённые в молочном соусе	200	4,12	3,76	17,66	121,2
693,08	Какао с молоком	200	4,68	5,15	22,58	151,5
66037,03	Печенье ТРИО	30	1,7	2,26	13,8	78,9
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2
	итого	490	15,06	11,65	83,56	484,8
Обед						
0,09	Салат «Фасолька» с р/маслом	40	2,78	3,91	16,25	107,30
99,54	Суп овощной летний м/к/б	200	4,98	7,69	9,46	124,6
271	Котлета рублёная (мясо или птица) запечённая	90	16,89	8,73	7,87	210,84
171,05	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	10,8	41,3	303,0
430,06	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	58
28,02	Фрукт/Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	40
5.10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7
	итого	850	36	31,74	121,93	970,44
	Итого за 2 приёма пищи		51,06	43,39	205,49	1455,24
	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ		498,33	571,15	2134,02	15819,68