

Согласовано:  
МБОУ ООШ №12

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.



### ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

для организации питания обучающихся общеобразовательных учреждений  
от 6,5 до 10 лет в пришкольном лагере  
с дневным пребыванием в период летних каникул

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			
		Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. ценность , ккал
2	3	4	5	6	7
<b>ДЕНЬ № 1- завтрак</b>					
Каша рисовая молочная	200	5	11	37	254
Хлеб ржано-пшеничный	30	3	1	15	78
Масло сливочное (порциями)	10	0,04	5	0,1	38
Сыр (порционно)	10	3	3	1	36
Чай с лимоном	200	3	4	18	84
Итого завтрак:		14,04	24	71,1	490
<b>ДЕНЬ № 1 - обед</b>					
Суп вермишелевый с курицей	200	6	2	30	197
Рис рассыпчатый отварной	100	4	5	26	161
Наггетсы с соусом	110	10	20	1	215
Хлеб ржано-пшеничный	30	3	1	15	78
Чай с сахаром	200	2	1	22	80
Вафельный батончик	22	3	8	15	146
Итого обед:		28	37	109	877
<b>ИТОГО ДЕНЬ № 1:</b>		42	61	180	1367
<b>ДЕНЬ № 2 – завтрак</b>					
Ленивый голубец	150	10	13	10	150
Компот из сухофруктов	200	2	1	22	80
Хлеб ржано-пшеничный	60	3	1	15	78
Булочка «Сахарная»	80	7	5	48	260
Итого завтрак:		22	20	95	568
<b>ДЕНЬ № 2 - обед</b>					
Суп рисовый с курицей	200	9	10	15	120
Овощное рагу	150	9	10	12	145
Чай с лимоном	200	1,	2	30	115
Хлеб ржано-пшеничный	30	3	1	15	78
Салат из свежей капусты	60	1	1	15	58
Итого обед:		23	24	87	516
<b>ИТОГО ДЕНЬ № 2</b>		45	44	182	1084
<b>ДЕНЬ № 3- завтрак</b>					
Вареники с картофелем	150	30	30	35	400
Чай с сахаром	200	2	1	22	80
Хлеб пшеничный	60	3	1	15	78
Итого завтрак:		35	32	72	558
<b>ДЕНЬ № 3 - обед</b>					
Суп гороховый с курицей	200	10	8	35	210

Каша гречневая	100	6	11	55	170
Тефтеля мясная	70	20	11	1	175
Соус красный основной	30	1	1	3	33
Чай с сахаром	200	2	1	22	80
Хлеб ржано-пшеничный	30	3	1	15	78
Яблоко	130	5	6	32	178
Итого обед:		47	39	163	924
ИТОГО ДЕНЬ № 3		82	71	235	1482
ДЕНЬ № 4 - завтрак					
Тушеная картошка	150	9	36	1	315
Чай с лимоном	200	2	1	22	80
Хлеб ржано-пшеничный	30	3	1	15	78
Итого завтрак:		14	38	38	473
ДЕНЬ № 4 - обед					
Борщ «Украинский» с курицей	200	7	7	12	115
Макароны отварные с маслом	100	3	4	9	150
Рагу из курицы	90	5	6	15	135
Чай с сахаром	200	3	4	18	84
Хлеб ржано-пшеничный	30	3	1	15	78
Салат из свежей капусты	60	2	3	15	67
ИТОГО:		23	25	84	629
ИТОГО ДЕНЬ № 4		37	63	122	1102
ДЕНЬ № 5- завтрак					
Плов с курицей	150	7	7	45	270
Хлеб ржано-пшеничный	60	3	1	15	78
Чай с сахаром	200	2	1	22	80
Итого завтрак:		12	9	82	428
ДЕНЬ № 5 - обед					
Суп «метелица» с курицей	200	5	8	17	110
Чай с сахаром	200	2	1	22	80
Картофельное пюре	100	2	5	15	105
Тушеная капуста	90	12	16	15	244
Хлеб ржано-пшеничный	30	3	1	15	78
Мороженое	65	3	13	30	205
Итого обед:		27	44	114	822
ИТОГО ДЕНЬ № 5		36	53	196	1252
ДЕНЬ № 6- завтрак					
Каша манная молочная	200	5	11	37	254
Хлеб ржано-пшеничный	30	3	1	15	78
Масло сливочное (порциями)	5	0,04	5	0,1	38
Сыр (порционно)	10	3	3	1	36,00
Чай с лимоном	200	3	4	18	84
Итого завтрак:		14,04	24	71,1	490
ДЕНЬ № 6 - обед					
Суп гречневый с курицей	200	6	2	30	197
Макароны отварные	75	4	5	26	161
Тефтеля рыбная	60	10	20	1	215
Хлеб ржано-пшеничный	30	3	1	15	78
Чай с сахаром	200	2	1	22	80
Шоколадный батончик	30	3	8	15	146
ИТОГО:		28	37	109	877
ИТОГО ДЕНЬ № 6		42	61	180	1367
ДЕНЬ № 7 - завтрак					
Суп – лапша с курицей	200	6	2	30	197
Компот из сухофруктов	200	1	2	30	115

Хлеб ржано - пшеничный	60	3	1	15	78
Итого завтрак:		10	5	75	390
ДЕНЬ № 7 - обед					
Свекольник с курицей	200	7	7	12	115
Рис рассыпчатый отварной	100	5	10	52	130
Котлета мясная с соусом	90	12	16	15	244
Сок натуральный фруктовый промышленного производства	200	1	0	23	95
Хлеб ржано-пшеничный	30	3	1	15	78
Итого обед:		28	34	117	662
ИТОГО ДЕНЬ № 7		38	39	192	1052
ДЕНЬ № 8 - завтрак					
Тушеная картошка	150	21	16	22	314
Чай с лимоном	200	3	4	18	84
Хлеб ржано-пшеничный	60	3	1	15	78
ДЕНЬ № 8-обед					
Рассольник «Ленинградский» с курицей	200	7	10	7	146
Картофель тушеный	100	7	13	13	180
Салат из свежей капусты	60	2	3	5	55
Компот из сухофруктов	200	1	2	30	115
Хлеб ржано-пшеничный	30	3	1	15	78
Вафли «Fap banan»	35	2	9	22	168
Итого обед:		22	59	92	742
ИТОГО ДЕНЬ № 8		49	59	149	1218
ДЕНЬ № 9-завтрак					
Пельмени отварные с маслом	150	5	3	9	223
Чай с сахаром	200	2	1	22	80
Хлеб ржано-пшеничный	60	3	1	15	78
Итого завтрак:		10	5	46	381
ДЕНЬ № 9 - обед					
Суп с рыбными консервами	200	7	10	7	146
Голень тушеная с соусом	90	10	20	1	215
Каша гречневая вязкая	100	4	7	17	140
Хлеб ржано-пшеничный	30	3	1	15	78
Салат из свежей капусты	65	3	8	15	146
Итого обед:		27	46	55	725
ИТОГО ДЕНЬ № 9		37	51	101	1106
ДЕНЬ № 10-завтрак					
Ленивый голубец	150	7	7	45	270
Хлеб ржано-пшеничный	30	3	1	15	78
Чай с сахаром	200	2	1	22	80
Итого завтрак:		9	8	67	350
ДЕНЬ № 10 - обед					
Суп – лапша с курицей	200	7	10	7	146
Наггетсы с соусом	80	12	11	3	184
Пюре картофельное	200	2	5	15	105
Яблоко	130	1	1	15	58
Хлеб ржано-пшеничный	30	3	1	15	78
Итого обед:		25	37	55	571
ИТОГО ДЕНЬ № 10		34	45	122	921