

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Будоговищенская основная общеобразовательная школа» Белевского района Тульской области**

УТВЕРЖДАЮ:
Директор муниципального
общеобразовательного учреждения
«Будоговищенская основная общеобразовательная школа»
Белевского района Тульской области

10-ти дневное меню
для летнего пришкольного оздоровительного лагеря
с дневным пребыванием детей «Улыбка».

№ п/п	№ рецептуры	Наименование продукта	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		День первый					
		Завтрак					
1	54-2о-2020	Омлет с зелёным горошком	200	12,5	13,8	6,23	199,05
2	54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
3		Батон йодированный	40	3,2	0,4	19,6	95
4		Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3
5		Зефир	35	0,3	0	27,9	113,2
		Итого за завтрак:	595	16,7	14,7	71,93	487,35
		Обед					
1	54-7з-2020	Салат из белокачанной капусты	100	1,5	6,1	6,2	85,8
		Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,98	2,71	19,42	126
3		Рис отварной	180	3,6	4,8	36,4	203,5

4	54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	100	12,7	5,2	4	113,7
5		Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
6		Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
7		Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
		Итого за обед:	890	28,68	19,51	112,42	739,9
		Полдник					
1		Сыр твёрдых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8
2		Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
3		Сок яблочный	200	2,2	0,2	25,2	111,4
4		Ореховое кольцо	20	1,9	2	13,1	78,6
		Итого за полдник:	330	7,2	5,4	45,8	260,8
		ВСЕГО ЗА 1 ДЕНЬ	1815	52,58	39,61	230,15	1488,05
		День второй					
		Завтрак					
1							
2	54-11з-2020	Салат из моркови и яблок	100	0,6	7,1	5	86,7
3		Каша вязкая молочная пшённая	200	8,3	10,1	37,6	274,9
4		Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
5		Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
6							
		Итого за завтрак:	620	20,9	16,5	67,1	500,1
		Обед					
1	54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,6	3,1	1,8	37,5
2		Суп гороховый	250	8,4	5,7	20,3	166,4
3		Картофельное пюре	180	3,1	5,3	19,8	139,4
4		Гуляш из куриного филе	100	24,49	22,36	5,95	210,1
5		Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4
6		Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
5		Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
		Итого за обед:	890	41,59	37,36	89,55	748,7

		Полдник					
1		Напиток тыквенный	200	0,4	0	20,6	84
2		Булочка с кунжутом	100	7,7	2,4	53,4	266
		Итого за полдник:	300	8,1	2,4	74	350
		ВСЕГО ЗА 2 ДЕНЬ	1810	82,09	56,26	230,65	1598,8
		День третий					
		Завтрак					
1	54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
2		Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
3		Макаронны отварные	180	5,7	5,2	35	209,9
4		Котлета рыбная любительская (минтай)	100	11,6	3,5	5,5	99,8
5		Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
6		Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
		Итого за завтрак:	580	20,7	16,5	64,2	487,7
		Обед					
1	54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	100	0,9	7,2	5,3	89,5
2		Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	115,3
3		Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
4		Котлеты из курицы	100	17,18	3,88	12,04	151,8
5		Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
6		Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
7		Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
		Итого за обед:	860	37,48	25,18	102,54	787,1
		Полдник					
1		Ацидофилин 3,2%	200	5,4	6,4	7,6	109,6
2		Груша	100	0,4	0,3	10,3	45,5
3		Корж молочный	50	3	10,9	26,9	217,4
		Итого за полдник:	350	8,8	17,6	44,8	372,5
		ВСЕГО ЗА 3 ДЕНЬ	1815	52	71,3	212,9	1701,7

		День четвёртый					
		Завтрак					
1		Запеканка творожная	200	23	11	29,4	309,7
2		Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
3		Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
4		Молоко сгущённое с сахаром	20	1,4	1,7	11,1	65,5
5		Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
		Итого за завтрак:	550	32,3	16,7	75,2	581,8
		Обед					
1	54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	100	1,5	6,1	6,2	85,8
2		Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	250	5,1	5,8	10,8	115,6
3		Плов с курицей	200	30	8,9	36,5	346,1
4		Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
5		Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
6		Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
		Итого за обед:	810	41,2	21,6	90	719
		Полдник					
1		Кефир 2,5%	200	5,8	5	8	100,2
2		Печенье	30	2,3	2,9	22,3	124,7
3		Апельсин	150	1,4	0,3	12,2	56,7
		Итого за полдник:	380	9,5	8,2	42,5	281,6
		ВСЕГО ЗА 4 ДЕНЬ	1740	83	46,5	207,7	1582,4
		День пятый					
		Завтрак					
1	54-13з-2020	Салат из свёклы отварной	100	1,6	0,3	21,5	94,6
2		Макаронные отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
3		Биточек из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8
4		Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
5		Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2

		Итого за завтрак:	540	26,7	12	75,6	517,2
		Обед					
1	54-17з-2020	Салат из моркови с черносливом	100	1,6	0,3	21,5	94,6
2		Суп картофельный с рыбой (треска)	250	10,5	3,1	18,2	143,2
3		Голубцы ленивые	240	20,3	18,4	15,4	307,9
4		Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,3	75,9
5		Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
6		Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
		Итого за обед:	860	38	22,7	104,9	775,3
		Полдник					
1		Слойка с повидлом	100	8	14	56	682
2		Ряженка 2,5%	200	5,8	5	8,4	101,8
		Итого за полдник:	300	13,8	22,7	104,9	775,3
		ВСЕГО ЗА 5 ДЕНЬ	1700	78,5	53,7	244,9	1776,3
		День шестой					
		Завтрак					
1	54-28з-2020	Свёкла отварная дольками	100	0,9	0,1	5,2	25,2
2		Омлет с сыром	150	19	25,3	3	315,8
3		Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
4		Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
5		Апельсин	160	1,4	0,3	13	60,5
		Итого за завтрак:	600	23,7	26	394	487,1
		Обед					
1	54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1	6,1	5,8	81,5
2		Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,2	17	156,9
3		Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,4	6,5	35,5	225,8
4		Курица отварная	90	28,9	2,2	1	139,3
5		Соус белый основной	50	1,4	1,9	20,2	31,2
6		Компот из яблок с лимоном	200	0,2	0,2	11	46,7

7		Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
8		Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
		Итого за обед:	860	48,2	24,8	99,1	811,3
		Полдник					
1		Кекс «Столичный»	100	5,4	16,7	47,9	363,6
2		Молоко 3,2%	200	5,8	6,4	9,4	118,4
		Итого за полдник:	300	11,2	23,1	57,3	482
		ВСЕГО ЗА 6 ДЕНЬ	1760	83,1	73,9	195,8	1780,4
		День седьмой					
		Завтрак					
1		Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2
2		Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5
3		Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
4		Батон йодированный	40	3,2	0,4	19,6	95
5		Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
		Итого з завтрак:	560	13,4	23,4	67,3	532,7
		Обед					
1	54-13з-2020	Салат из свёклы отварной	100	1	3,4	5,7	57,1
2		Суп гороховый	250	8,2	3,5	18,7	138,7
3		Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
4		Тефтели из говядины с рисом	90	13	13,2	7,3	199,7
5		Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0,1	8,4	35,5
6		Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
7		Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
		Итого за обед:	825	35,1	27,2	102,6	794,6
		Полдник					
1		Яйцо вареное	60	7,2	6,1	0,4	84,8
2		Кисель из смородины	200	0,2	0,1	12,2	50,6
3		Булочка школьная	40	3,4	1,2	22,7	115,1
		Итого за полдник:	300	10,8	7,4	35,3	250,5
		ВСЕГО ЗА 7 ДЕНЬ	1720	54,4	55,3	196,7	1501,8

		Обед					
1	54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5
2		Суп картофельный с макаронными изделиями	200	8,4	2,5	14,6	114,5
3		Капуста тушеная с мясом	240	26,4	26,4	16	407,3
4		Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
5		Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6
6		Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
		Итого за обед	760	40,8	32,7	84,4	794,8
		Полдник					
1		Йогурт питьевой	200	5,8	5	8,4	101,8
2		Кольцо ореховое	80	2,4	0,3	14,7	71,2
		Итого за полдник:	280	8,2	5,3	23,1	172,0
		ВСЕГО ЗА 9 ДЕНЬ	1610	71,2	61,8	188,8	1597
		День десятый					
		Завтрак					
1	54-11з-2020	Икра морковная	80	0,7	8,1	5,7	99
2		Рагу из овощей	150	2,9	7,5	13,6	133,3
3		Котлета из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8
4		Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
5		Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
		Итого за завтрак:	550	23,4	19,9	52,6	483,2
		Обед					
1	54-2з-2020	Огурец в нарезке	100	0,5	0,1	1,5	8,5
2		Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,1	12,7	138
3		Рис припущенный	150	3,5	4,8	35	196,8
4		Оладьи из печени по-кунцевски	90	15,7	10,2	14	210,9
5		Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4
6		Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2

7		Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
		Итого за обед:	810	30,6	2,1	104,9	749,5
		Полдник					
1		Ватрушка творожная	50	8,2	10,3	15	185,7
2		Сок ананасовый	200	0,6	0,2	23,6	98,6
3		Груша	100	0,4	0,3	10,3	45,5
		Итого за полдник:	350	9,2	10,8	48,9	329,8
		<i>ВСЕГО ЗА 10 ДЕНЬ</i>	<i>1710</i>	<i>63,2</i>	<i>53,8</i>	<i>206,4</i>	<i>1562,5</i>