|  |  |
| --- | --- |
|  | УТВЕРЖДАЮ  Директор МБОУ СОШ №24  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Кабанова Е.В  «17» 05. 2024 года. |

**Десятидневное меню завтраков, обедов для организации питания детей с11 летМБОУ СОШ № 24 ПГО летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порций | Б | Ж | У | Энергетическая ценность (ккал) |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  | **День №1 –завтрак** |  |  |  |  |  |
| 355 | Вареники ленивые с творогом маслом | 200/10 | 15,2 | 15,5 | 68,5 | 422,0 |
|  | Какао на молоке | 200 | 4,61 | 3,42 | 22,02 | 161,28 |
|  | Сыр твёрдый | 10 | 4,6 | 5,8 | 0 | 72 |
|  | Масло сливочное | 20 | 2,6 | 2,39 | 7,6 | 55 |
|  | Батон, хлеб ржаной- пшеничный | 37,5\20 | 2,31 | 0,42 | 11,64 | 59,58 |
|  | Итого |  | 19,3 | 19,7 | 77 | 769,86 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 124 | Щи по-уральски с говядиной | 250/10 | 4,0 | 4,0 | 10,2 | 208,80 |
| 250 | Минтай запечённый с картофелем | 90/10/ 20 | 10,9 | 9,9 | 30,4 | 315,6 |
| 96 | Свекла тушеная с черносливом | 80 | 0,5 | 0 | 1,9 | 15 |
|  | Компот из ягод | 200 | 0,4 | 0 | 33,1 | 131 |
|  | Хлеб | 28 | 5,0 | 0,8 | 30,2 | 138 |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
|  | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0 | 25 | 66,9 |
|  | Итого |  | 16,7 | 14,7 | 130,8 | 875,30 |
| **Итого за день** | |  |  |  |  | **1645,16** |
|  | **День №2-завтрак** |  |  |  |  |  |
|  | Сыр твердый | 10 | 4,6 | 5,8 | 0 | 72 |
|  | Масло сливочное | 20 | 2,6 | 2,9 | 7,6 | 55 |
| 262 | Каша «Янтарная» (из пшена с яблоком) | 220 | 6,35 | 12,1 | 23,5 | 267,08 |
| 628 | Чай с лимоном | 200 | 0,1 | 0 | 16,6 | 33 |
|  | Батон \Хлеб пшеничный | 37,5\20 | 2,31 | 0,42 | 11,64 | 59,58 |
|  | Итого |  | 19,93 | 27,47 | 85,22 | 486,66 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 128 | Рассольник домашний | 250/10 | 4,6 | 6,0 | 19,6 | 188,9 |
|  | Биточки мясные паровые | 90/20 | 6,26 | 9,46 | 5,27 | 191,50 |
| 210 | Овощи припущенные в молочном соусе | 160/40 | 3,15 | 8,6 | 10,45 | 234 |
|  | Помидоры свежие | 60 | 0,18 | 0 | 1,8 | 7,0 |
|  | Сок яблочно-вишневый | 200 | 1,0 | 0 | 28,0 | 140 |
|  | Хлеб пшеничный\ ржаной | 52,5/28 | 5,0 | 0,7 | 27,8 | 142 |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
|  | Печенье | 25 | 1,13 | 1,77 | 21,5 | 102,1 |
|  | Снежок/йогурт | 200 | 4,25 | 4 | 4,38 | 158 |
|  | Итого |  | 20,19 | 24,76 | 92,92 | 1163,50 |
|  | **ИТОГО в день** |  | 42,34 | 46,23 | 178,14 | **1650,16** |
|  | **3-й день - завтрак** |  |  |  |  |  |
| 430 | Запеканка творожная с джемом | 180/10 | 11,3 | 18,4 | 32,5 | 320 |
| 262 | Какао на молоке | 200 | 4,7 | 5,0 | 31,8 | 187 |
|  | Батон, хлеб ржано- пшеничный | 37,5/20 | 0,9 | 0,9 | 11,64 | 59,58 |
|  | Итого |  | 19,93 | 27,47 | 85,22 | 566,58 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 151 | Суп-лапша домашняя | 250/10 | 5,8 | 7,5 | 16,9 | 210 |
| 401 | Гуляш со сметанным соусом | 100/50 | 12,7 | 8,5 | 8,2 | 225 |
| 470 | Картофель отварной | 150 | 3,0 | 7,65 | 23,85 | 227 |
|  | Овощи припущенные | 60 | 0,8 | 4,0 | 2,4 | 49,6 |
|  | Компот | 200 | 0,4 | 0 | 27,3 | 107,0 |
|  | Хлеб пшеничный\ ржаной | 52,5/28 | 5,0 | 0,7 | 27,8 | 142 |
|  | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0 | 9,8 | 44 |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
|  | Печенье | 25 | 1,13 | 1,77 | 21,5 | 85,1 |
|  | Снежок | 200 | 4,25 | 4,0 | 4,38 | 48,5 |
|  | Итого |  | 23,6 | 28,35 | 116,25 | 1138,2 |
|  | **ИТОГО в день** |  | 43,53 | 55,82 | 201,47 | **1794,78** |
|  | **День№4-завтрак** |  |  |  |  |  |
|  | Каша рисовая молочная | 1/200 | 9,12 | 9,56 | 1,2 | 172,32 |
| 481 | Сыр/масло сливочное порционное | 10/20 | 3,8 | 6 | 7,9 | 85 |
|  | Чай с сахаром | 1/200 | 0,1 | 0,3 | 22,1 | 123 |
|  | Хлеб пшеничный | 37,5 | 2,31 | 0,42 | 11,64 | 59,58 |
|  | Итого |  | 21,33 | 26,18 | 75,02 | 439,90 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 136 | Суп картофельный с сайрой | 250 | 8,6 | 9,41 | 14,34 | 167,25 |
|  | Печень по-строгановски | 120/50 | 9,47 | 15,27 | 10,4 | 193 |
| 273 | Рис отварной | 180 | 7,85 | 7,73 | 48,89 | 266,6 |
| 139 | Овощи тушеные | 80 | 1,14 | 2,34 | 5,34 | 63,2 |
|  | Сок персиковый | 200 | 0,4 | 0 | 41,3 | 161 |
| 620 | Яблоко запеченное с творогом | 130 | 3,0 | 0,3 | 28,4 | 86,2 |
|  | Хлеб пшеничный\ ржаной | 52,5/28 | 5,0 | 0,7 | 27,8 | 142 |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
|  | Йогурт | 100 | 3,2 | 3,2 | 14,98 | 122,84 |
|  | Итого |  | 21,14 | 22,84 | 132,64 | 1212,09 |
|  | **ИТОГО в день** |  | 45,47 | 49,32 | 236,66 | **1651,99** |
|  | **День №5- завтрак** |  |  |  |  |  |
| 271 | Каша молочная с крупой | 200 | 4,0 | 11,69 | 25,16 | 230,2 |
| 472 | Сыр/масло сливочное порционное | 10/20 | 3,8 | 6 | 7,9 | 85 |
| 96 | Какао на молоке | 200 | 4,7 | 5,0 | 31,8 | 187 |
| 705 | Батон, хлеб ржано- пшеничный | 37,5/20 | 0,9 | 0,9 | 11,64 | 59,58 |
|  | Ряженка/йогурт | 100 | 4,25 | 4,0 | 4,38 | 78,5 |
|  | Итого |  | 18,45 | 23,79 | 68,6 | 640,28 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 110 | Борщ со сметаной | 250/10 | 8,59 | 7,66 | 13,72 | 210 |
| 297 | Каша ячневая | 150 | 3,15 | 3,6 | 30,45 | 211 |
| 171 | Куры запечённые | 100 | 6,26 | 9,46 | 5,26 | 250 |
|  | Огурец соленый, зеленый горошек | 40/20 | 0,96 | 0,09 | 2,04 | 13,52 |
| 704 | Компот из кураги | 200 | 0,5 | 0 | 28,9 | 117,7 |
|  | Хлеб пшеничный\ ржаной | 52,5/28 | 5,0 | 0,7 | 27,8 | 142 |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
|  | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0 | 20,0 | 60,5 |
|  | Итого |  | 28,71 | 25,51 | 112,55 | 1004,72 |
|  | **ИТОГО в день** |  | 44,57 | 38,06 | 199,67 | **1645,00** |
|  | **День№6-завтрак** |  |  |  |  |  |
| 266 | Запеканка рисовая со свежими плодами с соусом | 180/40 | 9,1 | 10,7 | 32,3 | 377 |
| 630 | Чай с сахаром | 200 | 3,78 | 3,76 | 10,5 | 67,3 |
|  | Батон, хлеб ржаной с маслом | 37,5/20 | 5,31 | 5,3 | 9,08 | 109,5 |
|  | Итого |  | 18,59 | 19,76 | 71,88 | 563,80 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 139 | Суп картофельный с клецками | 250/10 | 5,9 | 6,4 | 23,7 | 218,40 |
|  | Котлета мясная | 199 | 7,8 | 23,6 | 46,0 | 257,50 |
| 216 | Картофель и овощи, тушеные | 200 | 3,15 | 8,6 | 30,45 | 275 |
|  | Помидоры свежие | 60 | 0,18 | 0 | 1,8 | 7,0 |
|  | Хлеб пшеничный\ржаной | 52,5/28 | 5,0 | 0,7 | 27,8 | 142 |
|  | Сок грушевый | 200 | 0,4 | 0 | 41,3 | 161 |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
|  | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0 | 20,0 | 60,5 |
|  | Итого |  | 22,43 | 39,3 | 171,05 | **1121,40** |
|  | **ИТОГО в день** |  | 41,02 | 59,06 | 242,93 | **1675,20** |
|  | **День №7- завтрак** |  |  |  |  |  |
| 285 | Омлет с сыром | 180/10 | 8,58 | 12,3 | 12,6 | 371,80 |
|  | Фасоль тушеная с овощами | 50 | 2,8 | 3,0 | 7,7 | 102,50 |
|  | Напиток из смородины | 200 | 0,5 | 0 | 46,5 | 83,0 |
|  | Хлеб | 37,5 | 2,31 | 0,42 | 11,64 | 59,58 |
|  | Йогурт в инд. упаковке | 100 | 4,25 | 4,0 | 4,38 | 78,5 |
|  | Итого |  | 18,44 | 19,72 | 82,82 | 695,38 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 110 | Свекольник | 250/10 | 7,355 | 4,93 | 22,18 | 204,55 |
| 406 | Куриное филе припущенное с овощами в молочном соусе | 100/50 | 15,93 | 9,53 | 3,4 | 188,40 |
| 305 | Рис отварной | 150 | 3,8 | 6,2 | 38,6 | 228 |
|  | Помидоры, огурцы свежие | 40\40 | 0,4 | 0 | 1,4 | 7 |
|  | Сок | 200 | 1 | 0 | 28 | 116 |
|  | Хлеб | 42,5 | 4,9 | 0,65 | 27,2 | 139 |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
|  | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0 | 25 | 66,9 |
|  | Итого |  | 31,26 | 22,07 | 133,59 | 945,85 |
|  | **ИТОГО в день** |  | 49,7 | 41,79 | 216,41 | **1645,23** |
|  | **День №8 –завтрак** |  |  |  |  |  |
| 141 | Каша молочная с крупой | 200 | 4,0 | 11,69 | 25,16 | 230,2 |
|  | Сыр твердый | 10 | 4,6 | 5,8 | 0 | 72,0 |
| 642 | Какао на молоке | 200 | 4,7 | 5,0 | 31,8 | 187 |
|  | Батон, хлеб ржано- пшеничный | 37,5/20 | 0,9 | 0,9 | 11,64 | 59,58 |
|  | Итого |  | 18,45 | 23,79 | 68,6 | 548,78 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 181 | Уха рыбацкая | 250/20 | 4,01 | 2,77 | 16,59 | 132 |
| 406 | Мясо в соусе | 100/50 | 7,5 | 10,21 | 6,36 | 295,70 |
| 108 | Макароны отварные | 150/10 | 7 | 5,3 | 39,0 | 252,9 |
|  | Огурец соленый | 40 | 0 | 0 | 0,9 | 15,0 |
| 357 | Напиток клюквенный | 200 | 0,1 | 0 | 24,9 | 97 |
|  | Хлеб пшеничный\ржаной | 52,5/28 | 5,0 | 0,7 | 27,8 | 142 |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
|  | Ряженка/йогурт | 200 | 4,25 | 4,0 | 4,38 | 157,00 |
|  | Итого |  | 23,61 | 18,98 | 115,55 | 1096,60 |
|  | **ИТОГО в день** |  | 42,06 | 42,77 | 184,15 | **1645,38** |
|  | **День №9 –завтрак** |  |  |  |  |  |
| 278 | Лапшевник с творогом | 180/10 | 8,92 | 9,18 | 17,59 | 284,80 |
|  | Кукуруза консервированная | 50 | 0,20 | 0 | 1,8 | 7,0 |
| 648 | Кисель | 200 | 0,09 | 0 | 22,93 | 172,05 |
|  | Хлеб пшеничный\ ржаной | 37,5/20 | 2,31 | 0,42 | 11,64 | 59,58 |
|  | Итого |  | 15,77 | 13,6 | 58,34 | 523,43 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 129 | Рассольник ленинградский со сметаной | 250/10 | 6,512 | 5,153 | 26,557 | 260,82 |
| 324 | Биточки рыбные в соусе | 100/30 | 9,6 | 10,2 | 8,1 | 321 |
| 108 | Макароны отварные | 150/10 | 7 | 5,3 | 39,0 | 252,9 |
|  | Овощи свежие | 60 | 0,36 | 0 | 3,6 | 7 |
|  | Сок яблочный | 200 | 1 | 0 | 28,0 | 126 |
|  | Хлеб пшеничный\ ржаной | 52,5 | 5,0 | 0,7 | 27,8 | 142 |
|  | Шоколад | 50 | 1,75 | 0,35 | 13,7 | 65 |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
|  | Бифидок/йогурт | 200 | 4,25 | 4,0 | 4,38 | 100 |
|  | Итого |  | 35 | 25,703 | 151,137 | 1274,72 |
|  | **ИТОГО в день** |  | 50,77 | 39 | 209 | **1798,15** |
|  | **День №10 –завтрак** |  |  |  |  |  |
| 244 | Запеканка с творогом, соусом | 180\30 | 15,4 | 19 | 28,61 | 360,5 |
| 594 | Кисель | 200 | 4,7 | 5,0 | 31,8 | 187,0 |
|  | Батон, хлеб ржано- пшеничный | 37,5/20 | 0,9 | 0,9 | 11,64 | 59,58 |
|  | Итого |  | 21,55 | 24,9 | 85,55 | 607,08 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 138 | Суп с фрикадельками | 250/10 | 4,7 | 6,0 | 17,6 | 177,30 |
|  | Куры запечённые | 100 | 17,1 | 3,4 | 12,5 | 233,80 |
| 472 | Картофель отварной с маслом | 200/5 | 3,2 | 8,8 | 26,5 | 252,60 |
|  | Овощи свежие | 80 | 0,4 | 0 | 1,4 | 7 |
|  | Сок | 200 | 1 | 0 | 28 | 127 |
|  | Хлеб пшеничный\ржаной | 52,5/28 | 5,0 | 0,7 | 27,8 | 142 |
|  | Полдник |  |  |  |  |  |
|  | Яблоко свежее | 180 | 0,55 | 0 | 13,5 | 100,50 |
|  | Итого |  | 31,4 | 18,9 | 113,8 | 1040,20 |
|  | **ИТОГО в день** |  | 52,95 | 43,8 | 199,35 | **1647,28** |
|  | **ИТОГО за 10 дней** |  | 436,34 | 464,49 | 2080,58 | **16651,43** |