

Директор

УТВЕРЖДАЮ  
О.Ю. Ерофеева

**Примерное 10-дневное меню для организации питания детей летнего лагеря  
МБОУ "Сарафановская СОШ"  
12-18 лет**

| Прием пищи               | Наименование блюда                   | Масса блюда | Пищевые вещества |               |                | Энерг. цен. (ккал) | № рецептуры |
|--------------------------|--------------------------------------|-------------|------------------|---------------|----------------|--------------------|-------------|
|                          |                                      |             | б                | ж             | у              |                    |             |
| <b>Неделя 1</b>          |                                      |             |                  |               |                |                    |             |
| <b>День 1</b>            | Каша манная жидкая                   | 200         | 6,02             | 4,05          | 33,37          | 194,01             | 181         |
| <b>завтрак</b>           | Бутерброд с маслом                   | 40          | 2,38             | 7,8           | 14,62          | 136,6              | ПР/1        |
|                          | Кофейный напиток                     | 200         | 3,6              | 2,67          | 29,2           | 155,2              | 379         |
|                          | Хлеб                                 | 60          | 4,74             | 0,6           | 28,98          | 141                | ПР          |
| <b>итого за завтрак:</b> |                                      |             | <b>16,74</b>     | <b>15,12</b>  | <b>106,17</b>  | <b>626,81</b>      |             |
| <b>обед:</b>             | Салат из све. огурцов с раст. маслом | 100         | 1,08             | 1,95          | 1,87           | 28,82              | 20          |
|                          | Борщ                                 | 250         | 1,8              | 4,92          | 10,93          | 103,75             | 82          |
|                          | Котлета мясная                       | 100         | 5,55             | 15,55         | 0,25           | 164                | 268         |
|                          | Гречка рассыпчатая                   | 200         | 8,85             | 9,55          | 39,86          | 280                | 171         |
|                          | Чай с сахаром                        | 200/15      | 0,07             | 0,02          | 15             | 60                 | 376         |
|                          | Хлеб                                 | 60          | 4,74             | 0,6           | 28,98          | 141                | ПР          |
|                          | Яблоко                               | 75          | 0,3              | 0,3           | 7,35           | 33,3               | 338         |
| <b>итого за обед:</b>    |                                      |             | <b>22,39</b>     | <b>32,89</b>  | <b>104,24</b>  | <b>810,87</b>      |             |
| <b>Итого за день:</b>    |                                      |             | <b>39,13</b>     | <b>48,01</b>  | <b>210,41</b>  | <b>1437,68</b>     |             |
| <b>2 день</b>            | Омлет с зеленым горошком             | 170         | 11,77            | 16,56         |                | 205,34             | 120         |
| <b>Завтрак</b>           | Бутерброт с сыром                    | 45          | 3,95             | 2,6           | 19,35          | 116,84             | ПР\3        |
|                          | Какао                                | 200         | 4,08             | 3,54          | 17,58          | 118,6              | 382         |
|                          | Хлеб                                 | 30          | 2,37             | 0,3           | 14,49          | 70,5               | ПР          |
| <b>итого за завтрак:</b> |                                      |             | <b>22,17</b>     | <b>23</b>     | <b>51,42</b>   | <b>511,28</b>      |             |
| <b>Обед:</b>             | Салат из св. помидор                 | 100         | 0,9              | 4,95          | 3,78           | 63,28              | 61          |
|                          | Суп картофельный с бобовыми          | 250         | 5,49             | 5,27          | 16,525         | 148,25             | 102         |
|                          | Плов                                 | 200         | 16,49            | 16,89         | 26,02          | 322                | 265         |
|                          | Хлеб                                 | 30          | 2,37             | 0,3           | 14,49          | 70,5               | ПР          |
|                          | Компот из сухофруктов                | 200         | 0,66             | 0,09          | 32,014         | 132,8              | 349         |
| <b>итого за обед:</b>    |                                      |             | <b>25,91</b>     | <b>27,5</b>   | <b>92,829</b>  | <b>736,83</b>      |             |
| <b>Итого за день:</b>    |                                      |             | <b>48,08</b>     | <b>50,5</b>   | <b>144,249</b> | <b>1248,11</b>     |             |
| <b>3 день</b>            | Блины с маслом                       | 160         | 11,02            | 15,43         | 27,81          | 414                | 396         |
| <b>Завтрак</b>           | Какао с молоком                      | 200         | 4,08             | 3,54          | 17,58          | 118,6              | 382         |
|                          | Йогурт 5%                            | 125         | 5,13             | 1,88          | 7,38           | 66,88              | ПР          |
| <b>итого за завтрак:</b> |                                      |             | <b>20,23</b>     | <b>20,85</b>  | <b>24,96</b>   | <b>599,48</b>      |             |
| <b>Обед:</b>             | Салат из свеклы с чесноком           | 100         | 1,66             | 7,09          | 8,5            | 103,53             | 50          |
|                          | Щи со свежей капустой                | 250         | 1,765            | 4,95          | 7,903          | 89,75              | 88          |
|                          | Биточки мясные                       | 100         | 14,4             | 12,236        | 12,018         | 292,727            | 268         |
|                          | Пюре картофельное                    | 200         | 3,651            | 5,375         | 36,684         | 209,7              | 304         |
|                          | Сок яблочный                         | 200         | 1                | 0,2           | 20,2           | 86,6               | 389         |
|                          | Хлеб                                 | 60          | 4,74             | 0,6           | 28,98          | 141                | ПР          |
| <b>итого за обед:</b>    |                                      |             | <b>27,216</b>    | <b>30,451</b> | <b>114,285</b> | <b>923,307</b>     |             |
| <b>Итого за день:</b>    |                                      |             | <b>47,446</b>    | <b>51,301</b> | <b>139,245</b> | <b>1522,787</b>    |             |
| <b>4 день</b>            | Сырники со сгущенкой                 | 200         | 30,98            | 25,63         | 48,98          | 551,43             | 219         |
| <b>Завтрак</b>           | Кофейный напиток                     | 200         | 3,6              | 2,67          | 29,2           | 155,2              | 379         |
| <b>итого за завтрак:</b> |                                      |             | <b>34,58</b>     | <b>28,3</b>   | <b>78,18</b>   | <b>706,63</b>      |             |

|                   |                                 |        |        |        |         |         |      |
|-------------------|---------------------------------|--------|--------|--------|---------|---------|------|
| Обед              | Салат из св. помидор и огурцов  | 100    | 0,751  | 6,017  | 2,347   | 66,6    | 20   |
|                   | Рассольник                      | 250    | 1,64   | 5,06   | 11,3    | 106     | 94   |
|                   | Птица тушеная в соусе           | 100    | 11,78  | 10,12  | 2,93    | 150     | 290  |
|                   | Рожки отварные                  | 200    | 5,517  | 4,515  | 26,445  | 168,45  | 309  |
|                   | Хлеб                            | 60     | 4,74   | 0,6    | 28,98   | 141     | ПР   |
|                   | Сок виноградный                 | 200    | 0,54   | 0,36   | 29,34   | 123     | 389  |
| итого за обед:    |                                 |        | 24,968 | 26,672 | 101,342 | 755,05  |      |
| Итого за день:    |                                 |        | 59,548 | 54,972 | 179,522 | 1461,68 |      |
| 5 день            | Каша рисовая вязкая             | 200    | 6      | 10,85  | 42,95   | 294     | 174  |
| Завтрак           | Бутерброд с маслом              | 40     | 2,36   | 7,8    | 14,62   | 136,6   | ПР/1 |
|                   | Чай с сахаром                   | 200/15 | 0,07   | 0,02   | 15      | 60      | 376  |
|                   | Хлеб                            | 30     | 2,37   | 0,3    | 14,49   | 70,5    | ПР   |
| итого за завтрак: |                                 |        | 10,8   | 18,97  | 87,06   | 561,1   |      |
| Обед:             | Салат из св. помидор и яблок    | 100    | 0,9    | 0,3    | 5,5     | 27,9    | 25   |
|                   | Суп с макаронным изделием       | 250    | 2,568  | 2,78   | 15,688  | 109     | 120  |
|                   | Голубцы ленивые                 | 100    |        | 6,81   | 9,04    | 164     | 315  |
|                   | Пюре картофельное               | 200    | 4,08   | 6,4    | 27,25   | 183     | 312  |
|                   | Хлеб                            | 60     | 4,74   | 0,6    | 28,98   | 141     | ПР   |
|                   | Груша                           | 75     | 0,3    | 0,23   | 7,73    | 34,13   | 338  |
|                   | Сок мультифрукт                 | 200    | 1      |        | 20,2    | 86,6    | 389  |
| итого за обед:    |                                 |        | 13,588 | 17,12  | 114,388 | 745,63  |      |
| Итого за день:    |                                 |        | 24,388 | 36,09  | 270,06  | 1306,73 |      |
| 2 неделя          | Каша кукурузная вязкая          | 200    | 7,63   | 11,1   | 50,78   | 334     | 174  |
| 6 день            | Слойка с сахаром                | 75     | 7,02   | 12,66  | 45,43   | 312,35  | 418  |
| Завтрак           | Какао с молоком                 | 200    | 3,6    | 2,67   | 29,2    | 155,2   | 382  |
|                   | Хлеб                            | 30     | 2,37   | 0,3    | 14,49   | 70,5    | ПР   |
| итого за завтрак: |                                 |        | 20,62  | 26,73  | 139,9   | 872,05  |      |
| Обед:             | Салат из бел. капусты с яблоком | 100    | 1,09   | 4,87   | 4,92    | 66,62   | 46   |
|                   | Суп картофельный с клецками     | 250    | 2,1    | 3,36   | 12,14   | 87,25   | 91   |
|                   | Бюстроганов с соусом филе мяса  | 150    | 22,95  | 28,81  | 27,31   | 448,28  | 250  |
|                   | Перловка рассыпчатая            | 200    | 4,08   | 6,4    | 27,25   | 183     | 312  |
|                   | Сок вишневый                    | 200    | 174,1  |        | 22,8    | 97,1    | 389  |
|                   | Хлеб                            | 60     | 4,74   | 0,6    | 28,98   | 141     | ПР   |
| итого за обед:    |                                 |        | 209,06 | 44,04  | 123,4   | 1023,25 |      |
| Итого за день:    |                                 |        | 229,68 | 70,77  | 263,3   | 1895,3  |      |
| 7 день            | Ленивые вареники с сахаром      | 110    | 0      | 0      | 99,8    | 374,3   | 218  |
| Завтрак           | Бутерброд с сыром               | 45     | 3,95   | 2,6    | 19,35   | 116,84  | ПР/3 |
|                   | Кофейный напиток                | 200    | 3,6    | 2,67   | 29,2    | 155,2   | 379  |
|                   | Хлеб                            | 30     | 2,37   | 0,3    | 14,49   | 70,5    | ПР   |
| итого за завтрак: |                                 |        | 9,92   | 5,57   | 162,84  | 716,84  |      |
| Обед              | Нарезка из свежих огурцов       | 100    | 0,751  | 6,017  | 2,347   | 66,6    | 20   |
|                   | Суп с мясными фрикадельками     | 250    | 2,19   | 2,78   | 15,39   | 106     | 104  |
|                   | Курица отварная                 | 100    | 23,48  | 25,82  | 0,48    | 328     | 288  |
|                   | Гречка рассыпчатая              | 200    | 8,59   | 6,093  | 38,64   | 243,75  | 302  |
|                   | Хлеб                            | 60     | 4,74   | 0,6    | 28,98   | 141     | ПР   |
|                   | Абрикосы                        | 75     | 0,3    | 0,3    | 0,59    | 2,66    | 338  |
|                   | Чай с сахаром                   | 200/15 | 0,07   | 0,02   | 15      | 60      | 376  |
| итого за обед:    |                                 |        | 40,121 | 41,63  | 101,427 | 948,01  |      |
| Итого за день:    |                                 |        | 50,041 | 47,2   | 264,267 | 1664,85 |      |
| 8 день            | Каша пшеничная вязкая           | 200    | 7,54   | 3,85   | 1,73    | 188,67  | 171  |
| Завтрак           | Бутерброд с маслом              | 40     | 2,38   | 7,8    | 14,62   | 136,6   | ПР/1 |
|                   | Слойка                          | 75     | 7,02   | 12,66  | 45,43   | 312,35  | 418  |
|                   | Какао                           | 200    | 3,6    | 2,67   | 29,2    | 155,2   | 382  |

|                          |                                                                                             |        |               |               |                |                 |      |
|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------|---------------|---------------|----------------|-----------------|------|
| <b>итого за завтрак:</b> |                                                                                             |        | <b>20,54</b>  | <b>26,98</b>  | <b>90,98</b>   | <b>792,82</b>   |      |
| <b>Обед</b>              | Нарезка из св. помидор                                                                      | 100    | 0,6           | 0,2           | 4,2            | 19,9            | 14   |
|                          | Суп картофельный с перловой крупой                                                          | 250    | 2,5           | 2,79          | 17,14          | 104,6           | 82   |
|                          | Тефтели с рисом                                                                             | 100    | 6,78          | 7,54          | 8,58           | 129,09          | 279  |
|                          | Пюре картофельное                                                                           | 200    | 4,08          | 6,4           | 27,25          | 183             | 312  |
|                          | Сок яблочный                                                                                | 200    | 1             |               | 20,2           | 86,6            | 389  |
|                          | Хлеб                                                                                        | 60     | 4,74          | 0,6           | 28,98          | 141             | ПР   |
| <b>итого за обед:</b>    |                                                                                             |        | <b>19,7</b>   | <b>17,53</b>  | <b>106,35</b>  | <b>664,19</b>   |      |
| <b>Итого за день:</b>    |                                                                                             |        | <b>40,24</b>  | <b>44,51</b>  | <b>197,33</b>  | <b>1457,01</b>  |      |
| <b>9 день</b>            | Каша пшеничная вязкая                                                                       | 200    | 7,54          | 3,85          | 1,73           | 188,67          | 171  |
| <b>Завтрак</b>           | Коржики молочные                                                                            | 75     | 5,91          | 4,56          | 65,32          | 309,59          | 456  |
|                          | Кофейный напиток                                                                            | 200    | 3,6           | 2,67          | 29,2           | 155,2           | 371  |
|                          | Хлеб                                                                                        | 30     | 2,37          | 0,3           | 14,49          | 70,5            | ПР   |
| <b>итого за завтрак:</b> |                                                                                             |        | <b>19,42</b>  | <b>11,38</b>  | <b>110,74</b>  | <b>723,96</b>   |      |
| <b>Обед</b>              | Салат из св. помидор и слад. перец                                                          | 100    | 1,02          | 13,12         | 3,61           | 138,39          | 27   |
|                          | Суп с рыбными консервами                                                                    | 250    | 6,88          | 6,72          | 11,46          | 133,8           | 91   |
|                          | Котлета мясная                                                                              | 100    | 15            | 22            | 13,018         | 312,727         | 268  |
|                          | Рожки отварные                                                                              | 200    | 5,517         | 4,515         | 26,445         | 168,45          | 309  |
|                          | Сок персиковый                                                                              | 200    | 1             |               | 20,2           | 86,6            | 389  |
|                          | Хлеб                                                                                        | 60     | 4,74          | 0,6           | 28,98          | 141             | ПР   |
| <b>итого за обед:</b>    |                                                                                             |        | <b>34,157</b> | <b>46,955</b> | <b>103,713</b> | <b>980,967</b>  |      |
| <b>Итого за день:</b>    |                                                                                             |        | <b>53,577</b> | <b>58,335</b> | <b>214,453</b> | <b>1704,927</b> |      |
| <b>10 день</b>           | суп молочный с мак. изделиями                                                               | 250    | 5,47          | 4,75          | 17,96          | 150             | 120  |
| <b>Завтрак</b>           | Бутерброд с сыром                                                                           | 45     | 3,95          | 2,6           | 19,35          | 116,84          | ПР\3 |
|                          | Хлеб                                                                                        | 30     | 2,37          | 0,3           | 14,49          | 70,5            | ПР   |
|                          | Какао                                                                                       | 200    | 3,6           | 2,67          | 29,2           | 155,2           | 382  |
| <b>итого за завтрак:</b> |                                                                                             |        | <b>15,39</b>  | <b>10,32</b>  | <b>81</b>      | <b>492,54</b>   |      |
| <b>Обед</b>              | Салат из белокочанной капусты                                                               | 100    | 1,33          | 3,25          | 6,27           | 5,96            | 45   |
|                          | Суп овощной                                                                                 | 250    | 2,01          | 4,03          | 12,1           | 90,03           | 99   |
|                          | Запеканка картофельная с мясом                                                              | 175    | 8,25          | 8,69          | 9,44           | 146,79          | 284  |
|                          | Чай с сахаром                                                                               | 200/15 | 0,07          | 0,02          | 15             | 60              | 376  |
|                          | Хлеб                                                                                        | 60     | 4,74          | 0,6           | 28,98          | 141             | ПР   |
|                          | Яблоко                                                                                      | 75     | 0,3           | 0,3           | 7,35           | 33,3            | 338  |
| <b>итого за обед:</b>    |                                                                                             |        | <b>16,7</b>   | <b>16,89</b>  | <b>79,14</b>   | <b>477,08</b>   |      |
| <b>Итого за день:</b>    |                                                                                             |        | <b>32,09</b>  | <b>27,21</b>  | <b>160,14</b>  | <b>969,62</b>   |      |
|                          | Ссылка на сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях |        |               |               |                |                 |      |

