

Утверждаю:

Директор школы _____ Н.В.Одиноква

Приказ № 181 от 28.05.2024 г.

**Примерное 10-дневное меню
школьного лагеря с дневным пребыванием «Сура» муниципального
казённого общеобразовательного учреждения
Коржевская средняя школа
муниципального образования
«Инзенский район»**

2024 г.

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса пор-ции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|----------------|--------------------------------------|------------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| ЗАВТРАК 1 день | | | | | | |
| 173 | Каша манная с с\м | 200/5 | 5,4 | 5,0 | 28,6 | 178 |
| 209 | Яйцо вареное | 1 шт | 6,35 | 5,75 | 0,35 | 78,75 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 40/20 | 3,11 | 3,45 | 76 | 78 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 |
| | яблоко | | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 |
| ОБЕД | | | | | | |
| 23 | Салат из помидоров на раст. масле | 100/5 | 0,98 | 6,15 | 3,73 | 74,2 |
| 101 | Суп полевой на м\б | 200 | 2,4 | 6,4 | 11,7 | 115 |
| 143 | Овощное рагу | 150 | 17,4 | 18,9 | 14,9 | 299 |
| 107 | Тефтели | 70 | 13,08 | 21,67 | 16,58 | 314,17 |
| 349 | Компот из с\х фруктов | 200 | 0,04 | 0 | 24,76 | 94,20 |
| | Хлеб | 50 | 3,96 | 0,72 | 20,04 | 104,4 |
| ЗАВТРАК 2 день | | | | | | |
| 173 | Каша пшеничная с с\м | 200 | 8,4 | 10,3 | 38,8 | 282 |
| 379 | Кофейный напиток | 200 | 0,2 | 0,01 | 13,9 | 55 |
| | Бутерброд с маслом | 40/10 | 6,12 | 18,88 | 36,55 | 137 |
| | банан | | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 35 |
| ОБЕД | | | | | | |
| 45 | Салат из капусты на раст. масле | 100 | 1,28 | 8,08 | 5,92 | 101,6 |
| 102 | Суп гороховый на м\б | 200 | 6,7 | 4,2 | 19,5 | 144 |
| 120 | Курица отварная | 60 | 24,7 | 19,1 | 11,6 | 311 |
| 203 | Макароны отварные с с\м | 200 | 7,36 | 7,06 | 47,1 | 280 |
| 352 | Кисель | 200 | 0,2 | 00 | 3,9 | 16 |
| | Хлеб пшеничный | 70 | 3,96 | 0,72 | 20,04 | 104,4 |
| ЗАВТРАК 3 день | | | | | | |
| 173 | Каша геркулес. с с\м | 200 | 6,7 | 10,4 | 24,9 | 219,4 |
| 15 | Сыр порционнo | 10 | 5,2 | 5,96 | 0 | 70,4 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 20,2 | 0 |
| 429 | Батон | 40 | 1,3 | 0,17 | 8,46 | 40,8 |
| 338 | апельсин | | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 35 |
| ОБЕД | | | | | | |

| | | | | | | |
|-----|---|------|------|-------|-------|--------|
| 67 | Салат винегрет на раст. масле | 80/5 | 3,0 | 7,3 | 3,5 | 91 |
| 103 | Суп вермишелевый на кур\б | 200 | 7,5 | 2,5 | 5 | 80 |
| 271 | котлета | 70 | 14,5 | 12 | 12,8 | 218 |
| 312 | Картофельное пюре | 200 | 4,1 | 6,6 | 26,9 | 186 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,04 | 0 | 24,76 | 94,20 |
| | Хлеб | 70 | 3,96 | 0,72 | 20,04 | 104,4 |
| | | | | | | |
| | ЗАВТРАК 4 день | | | | | |
| 204 | Отварные макароны с с\м и сыром | 200 | 7,3 | 5,6 | 44,5 | 262 |
| 429 | Батон | 40 | 4,0 | 0,11 | 20,4 | 104,8 |
| 392 | Чай с сахаром | 200 | 0,12 | 0,4 | 18 | 79,6 |
| | яблоко | 150 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 |
| | | | | | | |
| | ОБЕД | | | | | |
| 24 | Салат из свеж.огурцов и помидоров | 100 | 0,82 | 5,72 | 2,66 | 66,38 |
| 87 | Щи из свежей капусты на м\б | 200 | 2,1 | 5,6 | 7,3 | 88 |
| 122 | Плов с курицей | 200 | 24,5 | 27 | 44,2 | 522 |
| | Сок | 200 | 0,12 | - | 12,04 | 48,64 |
| | Хлеб | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,04 | 104,4 |
| | | | | | | |
| | ЗАВТРАК 5 день | | | | | |
| 173 | Каша молочная пшеничная со с\м | 200 | 6,98 | 10,42 | 25 | 222,38 |
| 294 | Кофейный напиток | 200 | 3 | 2,8 | 12,8 | 88, |
| 429 | Батон | 40 | 4,0 | 0,11 | 20,4 | 104,8 |
| | Банан | 100 | 1,5 | 0,2 | 21,8 | 95 |
| | | | | | | |
| | ОБЕД | | | | | |
| 20 | Салат из огурцов и помид на раст. масле | 100 | 0,8 | 8 | 4,1 | 89,7 |
| 153 | Суп гороховый на м\б | 200 | 8,14 | 2,08 | 13,34 | 102,68 |
| 523 | Гуляш из печени | 60 | 13,8 | 3,96 | 2,58 | 101,53 |
| 312 | Картофельное пюре на с\м | 200 | 5,2 | 5,4 | 26 | 156 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,2 | - | 20,8 | 82,6 |
| | Хлеб | 60 | 4,2 | 0,9 | 23,7 | 124,9 |
| | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| | | | | | | |
| | ЗАВТРАК 6 день | | | | | |
| 175 | Каша молочная «Дружба» с с\м | 200 | 7,1 | 9,8 | 37,3 | 267 |
| 429 | Батон | 40 | 4,0 | 0,11 | 20,4 | 104,8 |

| | | | | | | |
|-----|---|-----|------|------|-------|--------|
| 392 | Чай с сахаром | 200 | 0,12 | 0,4 | 18 | 79,6 |
| | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| | ОБЕД | | | | | |
| 24 | Салат из огурцов и капусты на раст. масле | 100 | 0,82 | 5,72 | 2,66 | 66,38 |
| 197 | Суп вермишелевый на кур\б | 200 | 7,08 | 5,7 | 3,34 | 92,84 |
| 312 | Картофельное пюре | 200 | 4,26 | 8,08 | 30,66 | 213,94 |
| 229 | Рыба тушеная | 90 | 21,2 | 6,3 | 0,04 | 143 |
| 274 | Кисель | 200 | 2,72 | - | 58,4 | 232,2 |
| | Хлеб | 60 | 4,2 | 0,9 | 23,7 | 124,9 |
| | Апельсин | 150 | 1,5 | 0,3 | 12,2 | 60 |
| | ЗАВТРАК 7 день | | | | | |
| 173 | Каша молочная рисовая с с\м | 200 | 8,4 | 10,3 | 38,8 | 282 |
| 15 | Сыр порционно | 10 | 5,2 | 5,96 | 0 | 70,4 |
| 379 | Кофейный напиток | 200 | 0,2 | 0,01 | 13,9 | 55 |
| 429 | Батон | 40 | 4,0 | 0,11 | 20,4 | 104,8 |
| | мандарин | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 35 |
| | ОБЕД | | | | | |
| 20 | Салат из огурцов и помид на раст. масле | 100 | 0,8 | 8 | 4,1 | 89,7 |
| 101 | Суп полевой на кур\б | 200 | 20 | 8,4 | 34 | 115 |
| 632 | Гуляш из гов . | 60 | 16,5 | 7 | 4,6 | 182 |
| 203 | Макароны отварные с с\м | 200 | 0,8 | 7,2 | 40 | 230 |
| 240 | Компот из св. фруктов | 200 | 0,4 | 0,2 | 9,4 | 70 |
| | Хлеб | 60 | 4,2 | 0,9 | 23,7 | 124,9 |
| | Персик | 100 | 0,2 | 0,1 | 11,3 | 46 |
| | ЗАВТРАК 8 день | | | | | |
| 120 | Суп молочный с с\м | 200 | 4,82 | 5,08 | 16,84 | 132,4 |
| 15 | Сыр порционно | 20 | 5,33 | 6,48 | 1,13 | 84 |
| 429 | Батон | 40 | 4,0 | 0,11 | 20,4 | 104,8 |
| 392 | Чай с сахаром | 200 | 0,12 | 0,4 | 18 | 79,6 |
| | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| | ОБЕД | | | | | |
| 39 | Салат из свеж. капусты с морковью на раст. масле. | 100 | 1,68 | 5,57 | 6,26 | 87,8 |
| 101 | Щи с капустой на м\б | 200 | 20 | 8,4 | 34 | 115 |
| 642 | Плов говяжий | 200 | 16 | 8,4 | 75,2 | 434,2 |
| 274 | Кисель | 200 | 2,72 | - | 58,4 | 232,2 |
| | Хлеб | 50 | 3,96 | 0,72 | 20,04 | 104,4 |
| | мандарин | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 35 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

| ЗАВТРАК 9 день | | | | | | |
|-----------------|--|--------|-------|-------|-------|--------|
| 173 | Каша гречневая молочная с с\м | 200/10 | 3,49 | 5,21 | 12,5 | 11,19 |
| 379 | Кофейный напиток | 200 | 0,2 | 0,01 | 13,9 | 55 |
| 429 | Батон с маслом | 40/10 | 4,5 | 8,3 | 20,48 | 178,8 |
| 338 | мандарин | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 35 |
| ОБЕД | | | | | | |
| 23 | Салат из св. помидоров на раст.масле | 100 | 0,82 | 5,72 | 2,66 | 66,38 |
| 102 | Суп гороховый на кур\б | 200 | 7,5 | 2,5 | 5 | 80 |
| 143 | Овощное рагу | 150 | 17,4 | 18,9 | 14,9 | 299 |
| 279 | тефтели | 70 | 13,08 | 21,67 | 16,58 | 314,17 |
| 342 | Компот из св. фруктов | 200 | 2,4 | 0,1 | 41,4 | 171 |
| | Хлеб | 50 | 3,96 | 0,72 | 20,04 | 104,4 |
| | Банан | 100 | 1,5 | 0,2 | 21,8 | 95 |
| ЗАВТРАК 10 день | | | | | | |
| 204 | Отварные макароны с сыром и с\м | 200/10 | 11,9 | 20,0 | 40,0 | 392 |
| 429 | Батон | 40 | 4,0 | 0,11 | 20,4 | 104,8 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,12 | 0,4 | 18 | 79,6 |
| 338 | яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| ОБЕД | | | | | | |
| 24 | Салат из св. помидоров и огурцов на раст. масле | 100 | 0,82 | 8 | 4,1 | 89,7 |
| 197 | Щи из св.капусты на м/ б | 200 | 7,08 | 5,7 | 3,34 | 92,84 |
| 122 | Плов с курицей | 200/45 | 11,2 | 18,8 | 29,8 | 330 |
| 240 | Компот из св. фруктов | 200 | 0,4 | 0,2 | 9,4 | 70 |
| | Хлеб | 60 | 4,27 | 0,94 | 23,73 | 124,4 |
| 338 | мандарин | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 35 |