

Утверждаю:

Директор школы _____ Н.В.Одинокова

Приказ № 157 от 29.05.2025 г.

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

2025 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						
189	Каша манная молочная	200	7,9	8,6	28,2	223,4
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
338	яблоко	150	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
171	Гречка отварная	150	7,58	7,25	37,28	223,44
294	Котлета куриная запеченная под белым соусом	100	18,38	17,81	45,46	379,32
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
20	банан	100	1,5	0,50	21	96
	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 порционно	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
б/н	апельсин	100	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
294	Котлета куриная запеченная под белым соусом	100	18,38	17,81	45,46	379,32
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
338	яблоко	150	0,4	0,4	9,8	44
	ОБЕД					
24	Салат из свежих 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
20	Банан	100	1,5	0,2	21,0	96
	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
338	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
338	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
б/н	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
б/н	мандарин	130	1,2	0,4	14,4	68,3
	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
39	Гуляш из кур	70	12	11	5	177
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
338	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
б/н	мандарин	130	1,2	0,4	14,4	68,3

	ЗАВТРАК 9 день					
189	Каша манная молочная	200	7,9	8,6	28,2	223,4
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
б/н	мандарин	130	1,2	0,4	14,4	68,3
	ОБЕД					
23	Салат из св. помидоров на растительном масле	100	0,82	5,72	2,66	66,38
102	Суп гороховый на кур\б	200	7,5	2,5	5	80
171	Гречка отварная	150	7,58	7,25	37,28	223,44
294	Котлета куриная запеченная под белым соусом	100	18,38	17,81	45,46	379,32
342	Компот из св. фруктов	200	2,4	0,1	41,4	171
	Хлеб	50	3,96	0,72	20,04	104,4
20	Банан	100	1,5	0,50	21,0	96
	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
б/н	мандарин	130	1,2	0,4	14,4	68,3