

Утверждаю:

Директор МКОУ Коржевская СШ

Одинокова Н.В.

Приказ № 180 от 22.05.2023 г.



**Циклическое десятидневное меню
школьного лагеря с дневным пребыванием
«Сура» муниципального казённого
общеобразовательного учреждения Коржевская
средняя школа муниципального образования
«Инзенский район» на июнь 2023 года**

№ п/п	Имя, фамилия, наименование блюда	Масса пор-ция	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
173	Каша манная с см	200/5	5,4	2,6	178	
200	Ябло вареное	1 шт	6,35	0,25	78,75	
3	Бутерброд с сыром	40/20	3,11	0,76	78	
378	Чай с сахаром	200	0,2	14	28	
	апельсин		0,4	0,4	44	
ОБЕД						
23	Салат из помидор	100/5	0,88	6,15	17,1	
101	Суп полевой на м/б		6,4	1,7	115	
143	Овощи тушеные		21,67	18,58	314,17	
107	Творог				94,38	
349	Компот из см					
ЗАВТРАК 3 дня						
173	Каша геркулес с см	200	10,7	10,4	219,4	
15	Сыр пересолен	10	3,2	5,96	70,4	
36	Чай с сахаром	200	0,1	6	12	
39	Батон	40	1,1	0,17	8,46	
39	апельсин		0,4	0,2	7,5	
ОБЕД						

2023 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 пшенная 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	Макароньы 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 котлета	200	7,5	2,5	5	80
271	Картофельное пюре	70	14,5	12	12,8	218
312	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,20
349	Хлеб	200	7,08	5,7	3,34	32,04
	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 пшениная 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 порционнo	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 порционнo	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