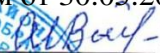


Утверждено  
 приказом от 30.05.2024 № 455  
 директор школы  - И.В. Абрамова



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
 для лагеря дневного пребывания  
 МБОУ «Сатинская СОШ»

	№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (гр., мл)	Энергетическая ценность ккал	Пищевая ценность		
					Белки	Жиры	Углеводы
					г	г	г
День 1	<b>ЗАВТРАК</b>						
	421	Макароны запеченные с сыром	180	336,51	8,77	9,35	57,93
	1	Батон	30	70,14	2,37	0,3	14,49
	250	Какао на молоке	200	218,98	5,72	5,76	38,42
		<b>Итого</b>	<b>410</b>	<b>625,63</b>	<b>16,86</b>	<b>15,41</b>	<b>110,84</b>
	<b>ОБЕД</b>						
	304	Рис отварной с маслом	180	466,43	8,73	14,61	75
	591	Гуляш из куриного филе	100	168,1	19,59	17,89	4,76
	52	Салат овощной / огурец свежий	40	55	1,2	4	2,7
	1	Хлеб ржаной	30	49,94	2,02	0,22	10,02
	943	Чай с сахаром	200	46,29	0,133	0,005	12,19
	604	Кондитерское изделие	40	202,66	5,6	7,2	29,86
		<b>Итого</b>	<b>590</b>	<b>1029,31</b>	<b>31,47</b>	<b>35,53</b>	<b>151,26</b>
		<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1000</b>	<b>1654,94</b>	<b>48,33</b>	<b>50,94</b>	<b>262,1</b>
День 2	<b>ЗАВТРАК</b>						
	175	Каша молочная овсяная/рисовая / манная/ пшеничная со сливочным маслом	190	141,8	4,42	3,6	22,94
	943	Чай с сахаром	200	46,29	0,133	0,005	12,19
	8	Бутерброд с сыром	50	162,25	6,45	7,27	17,77

		<b>Итого</b>	<b>440</b>	<b>350,34</b>	<b>11,00 3</b>	<b>10,87 5</b>	<b>52,9</b>
ОБЕД							
312		Картофельное пюре	180	185,83	4,15	6,5	27,66
460		Котлеты, рубленные из кур	100	301,8	17,7	15,8	23,7
54-73-2020		Салат из белокачанной капусты	60	51,54	0,85	3,05	5,19
1		Хлеб ржаной	30	49,94	2,02	0,22	10,02
859		Компот из ягод	200	76,39	0,608	0,038	19,63
604		Печенье	20	101,33	2,8	3,6	14,93
<b>Итого</b>			<b>590</b>	<b>766,83</b>	<b>28,12 8</b>	<b>29,20 8</b>	<b>101,13</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>1030</b>	<b>1117,17</b>	<b>39,13 1</b>	<b>40,08 3</b>	<b>154,03</b>
ЗАВТРАК							
175		Каша молочная овсяная/рисовая / манная/ пшеничная со сливочным маслом	190	141,8	4,42	3,6	22,94
1		Батон	30	70,14	2,37	0,3	14,49
859		Компот из ягод	200	76,39	0,608	0,038	19,63
338		Фрукт	100	70,3	0,6	0,6	14,7
			<b>520</b>	<b>358,63</b>	<b>7,998</b>	<b>4,538</b>	<b>71,76</b>
ОБЕД							
288		Щи со сметаной и куриным филе	250	67,8	1,4	3,91	6,79
302		Гречка отварная	180	309,44	8,53	9,99	49,43
290		Голень (бедро) тушеная с овощами в томатном соусе	120	114,9	7,52	8,32	3,77
604		Кондитерское изделие	50	202,66	5,6	7,2	29,86
943		Чай с сахаром	200	46,29	0,133	0,005	12,19
1		Хлеб ржаной	30	49,94	2,02	0,22	10,02
			<b>830</b>	<b>791,03</b>	<b>25,20 3</b>	<b>29,64 5</b>	<b>112,06</b>
			<b>1350</b>	<b>1149,66</b>	<b>33,20 1</b>	<b>34,18 3</b>	<b>183,82</b>
День 3	ЗАВТРАК						

	185	Запеканка из творога со сгущенкой	150	645,6	32,53	22,79	37,6		
	943	Чай с сахаром	200	46,29	0,133	0,005	12,19		
			<b>350</b>	<b>691,89</b>	<b>32,66 3</b>	<b>22,79 5</b>	<b>49,79</b>		
	<b>ОБЕД</b>								
	309	Макаронны изделия с маслом	185	526,43	13,16	14,03	86,9		
	591	Гуляш из куриного филе	100	168,1	19,59	17,89	4,76		
	52	Салат овощной / помидор свежий	40	55	1,2	4	2,7		
	1	Хлеб ржаной	30	49,94	2,02	0,22	10,02		
	1	Батон	30	70,14	2,37	0,3	14,49		
	859	Компот из ягод	200	76,39	0,608	0,038	19,63		
			<b>585</b>	<b>946</b>	<b>38,94 8</b>	<b>36,47 8</b>	<b>138,5</b>		
			<b>935</b>	<b>1637,89</b>	<b>71,61 1</b>	<b>59,27 3</b>	<b>188,29</b>		
	День 5	<b>ЗАВТРАК</b>							
		175	Каша молочная овсяная/рисовая / манная/ пшеничная со сливочным маслом	190	141,8	4,42	3,6	22,94	
		604	Кондитерское изделие	40	202,66	5,6	7,2	29,86	
389		Сок фруктовый	200	92	1	0,2	20,2		
		<b>430</b>	<b>436,46</b>	<b>11,02</b>	<b>11</b>	<b>73</b>			
<b>ОБЕД</b>									
345		Жаркое подомашнему	250	438,7	39,57	10,74	45,93		
52		Салат овощной / огурец свежий	40	55	1,2	4	2,7		
943		Чай с сахаром	200	46,29	0,133	0,005	12,19		
1		Хлеб ржаной	30	49,94	2,02	0,22	10,02		
604		Печенье	35	177,33	4,9	6,3	26,13		
		<b>555</b>	<b>767,26</b>	<b>47,82 3</b>	<b>21,26 5</b>	<b>96,97</b>			
		<b>985</b>	<b>1203,72</b>	<b>58,84 3</b>	<b>32,26 5</b>	<b>169,97</b>			
День 6	<b>ЗАВТРАК</b>								

	175	Каша молочная овсяная/рисовая / манная/ пшеничная со сливочным маслом	200	141,8	4,42	3,6	22,94	
	1	Батон	30	238	8	1	49,1	
	943	Чай с сахаром	200	46,29	0,133	0,005	12,19	
			<b>430</b>	<b>426,09</b>	<b>12,553</b>	<b>4,605</b>	<b>84,23</b>	
	ОБЕД							
	291	Плов с курицей	200	350,61	11,59	11,25	31,23	
	52	Салат овощной / помидор свежий	40	55	1,2	4	2,7	
	1	Хлеб ржаной	30	49,94	2,02	0,22	10,02	
	859	Компот из ягод	200	76,39	0,608	0,038	19,63	
	604	Кондитерское изделие	50	202,66	5,6	7,2	29,86	
			<b>520</b>	<b>734,6</b>	<b>21,018</b>	<b>22,708</b>	<b>93,44</b>	
			<b>950</b>	<b>1160,69</b>	<b>33,571</b>	<b>27,313</b>	<b>177,67</b>	
	ЗАВТРАК							
	54-20з-2020	Омлет (Омлет с зеленым горошком)	200	254,66	13,17	20,67	2,16	
604	Кондитерское изделие	35	152	4,2	5,4	22,03		
1	Хлеб ржаной	30	49,94	2,02	0,22	10,02		
859	Компот из ягод	200	76,39	0,608	0,038	19,63		
		<b>465</b>	<b>532,99</b>	<b>19,998</b>	<b>26,328</b>	<b>53,84</b>		
ОБЕД								
82	Борщ со сметаной и куриной грудкой	250	187,5	2,51	4,65	19,11		
88	Гречка отварная	180	309,44	8,53	9,99	49,43		
591	Гуляш из куриного филе	100	168,1	19,59	17,89	4,76		
52	Салат овощной / огурец свежий	40	55	1,2	4	2,7		
1	Хлеб ржаной	30	49,94	2,02	0,22	10,02		
250	Какао на молоке	200	218,98	5,72	5,76	38,42		
1	Батон	30	70,14	2,37	0,3	14,49		

День 7

		<b>830</b>	<b>1059,1</b>	<b>41,94</b>	<b>42,81</b>	<b>138,93</b>
		<b>1295</b>	<b>1592,09</b>	<b>61,93 8</b>	<b>69,13 8</b>	<b>192,77</b>
<b>ЗАВТРАК</b>						
175	Каша молочная овсяная/рисовая / манная/ пшеничная со сливочным маслом	190	141,8	4,42	3,6	22,94
8	Бутерброд с сыром	50	162,25	6,45	7,27	17,77
648	Кисель	200	49,6	0	0	15,3
		<b>440</b>	<b>353,65</b>	<b>10,87</b>	<b>10,87</b>	<b>56,01</b>
<b>ОБЕД</b>						
309	Макаронны изделия с маслом	185	526,43	13,16	14,03	86,9
290	Мясо курицы тушеное в сметанном соусе с овощами	120	114,9	7,52	8,32	3,77
1	Хлеб ржаной	30	49,94	2,02	0,22	10,02
1	Кондитерское изделие	30	70,14	2,37	0,3	14,49
943	Чай с сахаром	200	46,29	0,133	0,005	12,19
		<b>565</b>	<b>807,7</b>	<b>25,20 3</b>	<b>22,87 5</b>	<b>127,37</b>
		<b>1005</b>	<b>1161,35</b>	<b>36,07 3</b>	<b>33,74 5</b>	<b>183,38</b>
<b>ЗАВТРАК</b>						
421	Макаронны запеченные с сыром	180	336,51	8,77	9,35	57,93
604	Печенье	20	101,33	2,8	3,6	14,93
	Йогурт	200	118	5,8	6,4	8
		<b>400</b>	<b>555,84</b>	<b>17,37</b>	<b>19,35</b>	<b>80,86</b>
<b>ОБЕД</b>						
312	Рис отварной с маслом	180	185,83	4,15	6,5	27,66
608	Котлета	100	228,75	15,55	11,55	15,7
	Огурец/помидор свежий	40	7	0,4	0,05	1,25
1	Хлеб ржаной	30	49,94	2,02	0,22	10,02

День 10	604	Кондитерское изделие	35	152	4,2	5,4	22,03
	389	Сок фруктовый	200	92	1	0,2	20,2
			<b>585</b>	<b>715,52</b>	<b>27,32</b>	<b>23,92</b>	<b>96,86</b>
			<b>985</b>	<b>1271,36</b>	<b>44,69</b>	<b>43,27</b>	<b>177,72</b>
	ЗАВТРАК						
	185	Запеканка из творога со сгущенкой	150	645,6	32,53	22,79	37,6
	943	Чай с сахаром	200	46,29	0,133	0,005	12,19
			<b>350</b>	<b>691,89</b>	<b>32,663</b>	<b>22,795</b>	<b>49,79</b>
	ОБЕД						
	312	Картофельное пюре	180	185,83	4,15	6,5	27,66
	460	Котлеты, рубленные из кур	100	301,8	17,7	15,8	23,7
	54-83-2020	Салат из капусты с морковью	60	108,67	1,33	8,13	7,73
	648	Кисель	200	49,6	0	0	15,3
	604	Кондитерское изделие	35	152	4,2	5,4	22,03
1	Хлеб ржаной	30	49,94	2,02	0,22	10,02	
		<b>605</b>	<b>847,84</b>	<b>29,4</b>	<b>36,05</b>	<b>106,44</b>	
		<b>955</b>	<b>1539,73</b>	<b>62,063</b>	<b>58,845</b>	<b>156,23</b>	