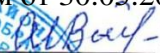


Утверждено  
приказом от 30.05.2024 № 455  
директор школы  - И.В. Абрамова



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
для лагеря дневного пребывания  
МБОУ «Сатинская СОШ»  
(филиалы)

	№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (гр., мл)	Энергетическая ценность ккал	Пищевая ценность		
					Белк и	Жиры	Углевод ы
					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>						
	206	Суп гороховый	250	134,75	5,49	5,28	16,33
	304	Рис отварной с маслом	180	466,425	8,73	14,61	75
	591	Гуляш из куриного филе	80	168,1	19,59	17,89	4,76
	71	Огурец свежий	40	7	0,4	0,05	1,25
	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>820</b>	<b>1029,31</b>	<b>31,47</b>	<b>35,53</b>	<b>151,26</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1230</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 из манной крупы 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>10,875</b>	<b>52,9</b>	
<b>ОБЕД</b>							
86	Суп из макаронных изделий	250	118,02	2,08	4,31	14,18	
312	Картофельное пюре	180	185,83	4,15	6,5	27,66	
608	Котлета	100	228,75	15,55	11,55	15,7	
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	Кондитерское изделие	20	101,33	2,8	3,6	14,93	
<b>Итого</b>		<b>840</b>	<b>811,8</b>	<b>28,05 8</b>	<b>29,268</b>	<b>107,31</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1280</b>	<b>1162,14</b>	<b>39,06 1</b>	<b>40,143</b>	<b>160,21</b>	
<b>День 3</b>	<b>ЗАВТРАК</b>						
	175	Каша молочная овсяная 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>
	<b>ОБЕД</b>						
	288	Щи со сметаной	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>29,645</b>	<b>112,06</b>
		<b>1350</b>	<b>1149,66</b>	<b>33,20 1</b>	<b>34,183</b>	<b>183,82</b>	

День 4	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
	943	Чай с сахаром	200	46,29	0,133	0,005	12,19
			<b>465</b>	<b>502,89</b>	<b>19,52</b>	<b>26,295</b>	<b>46,4</b>
					<b>3</b>		
	ОБЕД						
	96	Суп картофельный с крупой	250	250	22,8	0,5	4,88
	309	Макаронны изделия с маслом	185	526,43	13,16	14,03	86,9
	591	Гуляш из куриного филе	80	168,1	19,59	17,89	4,76
	71	Помидор	40	13,2	0,66	0,12	2,28
	1	Хлеб ржаной	30	49,94	2,02	0,22	10,02
1	Батон	30	70,14	2,37	0,3	14,49	
648	Кисель	200	49,6	0	0	15,3	
		<b>815</b>	<b>1127,41</b>	<b>60,6</b>	<b>33,06</b>	<b>138,63</b>	
		<b>1280</b>	<b>1630,3</b>	<b>80,12</b>	<b>59,355</b>	<b>185,03</b>	
				<b>3</b>			
День 5	ЗАВТРАК						
	175	Каша рисовая на молоке с 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>
	ОБЕД						
	86	Суп - лапша	250	118,02	2,36	4,9	16,11
	345	Жаркое домашнему	250	438,7	39,57	10,74	45,93
	71	Огурец свежий/ салат овощной	40	7	0,4	0,05	1,25
	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	Кондитерское изделие	35	177,33	4,9	6,3	26,13
			<b>805</b>	<b>837,28</b>	<b>49,38</b> <b>3</b>	<b>22,215</b>	<b>111,63</b>
			<b>1235</b>	<b>1273,74</b>	<b>60,40</b> <b>3</b>	<b>33,215</b>	<b>184,63</b>
День 6	<b>ЗАВТРАК</b>						
	175	Каша молочная 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>12,55</b> <b>3</b>	<b>4,605</b>	<b>84,23</b>
	<b>ОБЕД</b>						
	208	Суп картофельный с крупой	250	118,02	2,36	4,9	16,11
	291	Плов с курицей	200	350,61	11,59	11,25	31,23
	71	Огурец свежий	40	7	0,4	0,05	1,25
	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>770</b>	<b>804,62</b>	<b>22,57</b> <b>8</b>	<b>23,658</b>	<b>108,1</b>
		<b>1200</b>	<b>1230,71</b>	<b>35,13</b> <b>1</b>	<b>28,263</b>	<b>192,33</b>	
День 7	<b>ЗАВТРАК</b>						
	93	Суп молочный с вермишелью	200	145,2	5,75	5,21	18,84
	1	Батон	30	238	8	1	49,1
	859	Компот из ягод	200	76,39	0,608	0,038	19,63
			<b>430</b>	<b>459,59</b>	<b>14,35</b> <b>8</b>	<b>6,248</b>	<b>87,57</b>
	<b>ОБЕД</b>						
	82	Борщ со сметаной	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	80	168,1	19,59	17,89	4,76
	71	Помидор / салат овощной	40	13,2	0,66	0,12	2,28

	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
	604	Кондитерское изделие	35	152	4,2	5,4	22,03
			<b>815</b>	<b>1099,16</b>	<b>43,23</b>	<b>44,03</b>	<b>146,05</b>
			<b>1245</b>	<b>1558,75</b>	<b>57,58</b> <b>8</b>	<b>50,278</b>	<b>233,62</b>
День 8	ЗАВТРАК						
	175	Каша молочная из манной крупы 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
	859	Компот из ягод	200	76,39	0,608	0,038	19,63
			<b>440</b>	<b>380,44</b>	<b>11,47</b> <b>8</b>	<b>10,908</b>	<b>60,34</b>
	ОБЕД						
	206	Суп гороховый	250	134,75	5,49	5,28	16,33
	309	Макаронные 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	Батон	30	70,14	2,37	0,3	14,49
	943	Чай с сахаром	200	46,29	0,133	0,005	12,19
		<b>815</b>	<b>942,45</b>	<b>30,69</b> <b>3</b>	<b>28,155</b>	<b>143,7</b>	
		<b>1255</b>	<b>1322,89</b>	<b>42,17</b> <b>1</b>	<b>39,063</b>	<b>204,04</b>	
День 9	ЗАВТРАК						
	421	Макаронные изделия запеченные с сыром	180	336,51	8,77	9,35	57,93
	1	Батон	30	70,14	2,37	0,3	14,49
		Йогурт	200	118	5,8	6,4	8
			<b>410</b>	<b>524,65</b>	<b>16,94</b>	<b>16,05</b>	<b>80,42</b>
	ОБЕД						

	208	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	118,02	2,36	4,9	16,11
	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
	71	Огурец свежий / салат овощной	40	7	0,4	0,05	1,25
	1	Хлеб ржаной	30	49,94	2,02	0,22	10,02
	604	Кондитерское изделие	35	152	4,2	5,4	22,03
	389	Сок фруктовый	200	92	1	0,2	20,2
			<b>835</b>	<b>833,54</b>	<b>29,68</b>	<b>28,82</b>	<b>112,97</b>
			<b>1245</b>	<b>1358,19</b>	<b>46,62</b>	<b>44,87</b>	<b>193,39</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>						
	185	Запеканка из творога со сгущенкой	180	645,6	32,53	22,79	37,6
	604	Кондитерское изделие	20	101,33	2,8	3,6	14,93
	943	Чай с сахаром	200	46,29	0,133	0,005	12,19
			<b>400</b>	<b>793,22</b>	<b>35,46</b> <b>3</b>	<b>26,395</b>	<b>64,72</b>
	<b>ОБЕД</b>						
	211	Суп рисовый	250	134,75	2,1	1,6	6,7
	312	Картофельное пюре	180	185,83	4,15	6,5	27,66
	229	Рыба, припущенная в томате с овощами	100	150	13,87	7,85	6,53
	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
	1	Батон	30	70,14	2,37	0,3	14,49
	1	Хлеб ржаной	30	49,94	2,02	0,22	10,02
			<b>850</b>	<b>748,93</b>	<b>25,84</b>	<b>24,6</b>	<b>88,43</b>
			<b>1250</b>	<b>1542,15</b>	<b>61,30</b> <b>3</b>	<b>50,995</b>	<b>153,15</b>
День 10							