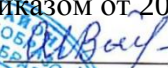


Утверждено
приказом от 20.05.2025 № 412
директор школы  - И.В. Абрамова



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

	№ рецепта	Наименование блюда	Масса	Энергетическа я ценность	Пищевая ценность		
			порции		Белки	Жиры	Углеводы
			(гр., мл)	ккал	г	г	г
День 1	ЗАВТРАК						
	421	Макароны запеченные с сыром	180	336,51	8,77	9,35	57,93
	250	Какао на молоке	200	218,98	5,72	5,76	38,42
		Итого	380	555,49	14,49	15,11	96,35
	ОБЕД						
	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
	Итого		550	1029,31	31,47	35,53	151,26
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		930	1584,8	45,96	50,64	247,61
День 2	ЗАВТРАК						
	175	Каша молочная овсяная/рисовая/ манная/ пшенная 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
		Итого	390	188,09	4,553	3,605	35,13
	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
	Итого		570	665,5	25,328	25,608	86,2
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		960	853,59	29,881	29,213	121,33
День 3	ЗАВТРАК						
	175	Каша молочная овсяная/рисовая/ манная/ пшеничная со сливочным маслом	190	141,8	4,42	3,6	22,94
	859	Компот из ягод	200	76,39	0,608	0,038	19,63
	338	Фрукт	100	70,3	0,6	0,6	14,7
			490	288,49	5,628	4,238	57,27
	ОБЕД						
	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
	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
			780	588,37	19,603	22,445	82,2
			1270	876,86	25,231	26,683	139,47
День 4	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
			350	691,89	32,663	22,795	49,79
	ОБЕД						
	309	Макароны 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
	859	Компот из ягод	200	76,39	0,608	0,038	19,63
			555	875,86	36,578	36,178	124,01

			905	1567,75	69,241	58,973	173,8
День 5	ЗАВТРАК						
	175	Каша молочная овсяная/рисовая/ манная/ пшенная со сливочным маслом	190	141,8	4,42	3,6	22,94
	389	Сок фруктовый	200	92	1	0,2	20,2
			390	233,8	5,42	3,8	43,14
	ОБЕД						
	345	Жаркое по-домашнему	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
			520	589,93	42,923	14,965	70,84
			910	823,73	48,343	18,765	113,98
День 6	ЗАВТРАК						
	175	Каша молочная овсяная/рисовая/ манная/ пшенная со сливочным маслом	200	141,8	4,42	3,6	22,94
	943	Чай с сахаром	200	46,29	0,133	0,005	12,19
			400	188,09	4,553	3,605	35,13
	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
			470	531,94	15,418	15,508	63,58
			870	720,03	19,971	19,113	98,71
День 7	ЗАВТРАК						
	54-20з-2020	Омлет (Омлет с зеленым горошком)	200	254,66	13,17	20,67	2,16
	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
			430	380,99	15,798	20,928	31,81
	ОБЕД						

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	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
		800	988,96	39,57	42,51	124,44
		1230	1369,95	55,368	63,438	156,25

День
8

3ABTPAK

175	Каша молочная овсяная/рисовая/ манная/ пшенная со сливочным маслом	190	141,8	4,42	3,6	22,94
648	Кисель	200	49,6	0	0	15,3
		390	191,4	4,42	3,6	38,24

ОБЕД

309	Макароны 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
943	Чай с сахаром	200	46,29	0,133	0,005	12,19
		535	737,56	22,833	22,575	112,88
		925	928,96	27,253	26,175	151,12

День
9

3ABTPAK

421	Макароны запеченные с сыром	180	336,51	8,77	9,35	57,93
	Йогурт	200	118	5,8	6,4	8
		380	454,51	14,57	15,75	65,93

ОБЕД

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
389	Сок фруктовый	200	92	1	0,2	20,2

День
10

		550	563,52	23,12	18,52	74,83
		930	1018,03	37,69	34,27	140,76
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
		350	691,89	32,663	22,795	49,79
ОБЕД						
345	Жаркое по- домашнему	250	438,7	39,57	10,74	45,93
54-8з- 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	Хлеб ржаной	30	49,94	2,02	0,22	10,02
		540	646,91	42,92	19,09	78,98
		890	1338,8	75,583	41,885	128,77