Утверждаю

Директор школы

\_\_\_\_\_\_\_\_\_Тлисова Г.С.

27.04.2025

**Примерное**

**10-дневное  меню**

**для организации  двухразового питания  учащихся**

**в летнем оздоровительном лагере с дневным пребыванием детей**

**при МБОУ «СОШ а.Апсуа» имени Тлисова Н.Н.**

**День первый Дата: «\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2025**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Выход** | **Б** | **Ж** | **У** | **Ккал** |
| 1 | **Завтрак**  Каша молочная с рисом | 200 | 3,6 | 3 | 16,5 | 214 |
| 2 | Какао с молоком | 200 | 3,77 | 3,93 | 25,95 | 153,92 |
| 3 | Масло сливочное порционное | 10 | 0,04 | 7,80 | 0,04 | 73, 40 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 50 | 2,4 | 12,6 | 0,4 | 63,6 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 1 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 50/250 | 2,83 | 2,86 | 21,76 | 124,09 |
| 2 | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 11,64 | 7,24 | 60,0 | 351,74 |
| 3 | Цыплята отварные | 100 | 21,4 | 19 | 1,4 | 262 |
| 4 | Компот | 200 | 2,0 | 0,20 | 5,8 | 36,00 |
| 5 | Хлеб пшенично-ржаной | 40/40 | 4,1 | 0,6 | 21,0 | 105,8 |
| 6 | Порционные овощи | 80/80 | 0,4 | 4,1 | 3,3 | 57 |
|  | **полдник** |  |  |  |  |  |
| 1 |  | 70 | 3,50 | 8,6 | 43,8 | 255 |
|  |  |  |  |  |  |  |

**День: второй Дата: «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2025**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Выход** | **Б** | **Ж** | **У** | **Ккал** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 2 | Каша пшенная молочная | 200 | 6,20 | 8,05 | 31,09 | 222,02 |
| 3 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 16 | 65 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 50 | 2,4 | 12,6 | 0,4 | 63,6 |
| 5 | Масло сливочное порционное | 10 | 0,1 | 15 | 0,1 | 60 |
|  |  |  |  |  |  | **771,84** |
| 1 | **Обед**  Суп картофельный с макаронными изделиями | 50/250 | 2,83 | 2,86 | 21,76 | 124,09 |
| 2 | Капуста тушеная Технологическая карта №28 | 200 | 5,24 | 6,46 | 26,9 | 174,34 |
| 3 | Рыба с овощами | 100/100 | 20,74 | 11.47 | 10,72 | 228,98 |
| 4 | Кисель | 200 | 0,12 | - | 21,15 | 85,07 |
| 5 | Хлеб пшенично-ржаной | 40/40 | 4,1 | 0,6 | 21,0 | 105,8 |
| 6 | Овощи свежие | 100 | 0,6 | 0,0 | 4,2 | 19 |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| 1 | Фрукты свежие | 100 | 0,8 0 | 0 | 25,2 | 104 |

**День: третий Дата: «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2025**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Выход** | **Б** | **Ж** | **У** | **Ккал** |
| 1 | **Завтрак**  Суп молочный с макаронными изделиями | 250/7 | 6,98 | 7,65 | 24,66 | 195,10 |
| 2 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 60,4 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 50 | 2,4 | 12,6 | 0,4 | 63,6 |
| 5 | Сыр порционный | 10 | 0,1 | 15 | 0,1 | 76,5 |
|  |  |  |  |  |  | **577,1** |
| 1 | **Обед**  Борщ с капустой и картофелем | 50/250 | 5,03 | 11,30 | 32,38 | 149,60 |
| 2 | Котлета мясная куриная | 100/200 | 32,44 | 27,58 | 44,94 | 557,82 |
| 3 | Пюре картофельное |  |  |  |  |  |
| 3 | Компот | 200 | 0,56 | 0/0 | 27,89 | 113,79 |
| 4 | Хлеб пшенично-ржаной | 40/40 | 4,1 | 0,6 | 21,0 | 105,8 |
| 5 | Огурец свежий | 50 | 0,8 | 0/0 | 3,0 | 15 |
|  |  |  |  |  |  | **942,01** |

**День: четвертый** **Дата: «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2025**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Выход** | **Б** | **Ж** | **У** | **Ккал** |
| 1 | **Завтрак**  Сырники из творога Технологическая карта № 15 | 155 | 27,12 | 5,24 | 44,67 | 334,32 |
| 2 | Кофейный напиток с молоком   (1 вариант)  Технологическая карта №33 | 200 | 2,79 | 3,19 | 19,71 | 118,69 |
| 3 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,7 | 0,6 | 26,0 | 102,6 |
| 4 | Омлет натуральный, с маслом сливочным Технологическая карта №19 | 65 | 4,57 | 9,5 | 3,79 | 119 |
| 5 | Банан | 1/100 |  |  |  | 80 |
|  |  |  |  |  |  | **754,61** |
| 1 | **Обед**  Щи из свежей капусты с картофелем  Технологическая карта № 7 | 50/250 | 2,09 | 6,33 | 10,64 | 107,83 |
| 2 | Макаронные изделия отварные Технологическая карта №26 |  |  |  |  |  |
| 3 | Птица отварная  Технологическая карта № 24 | 100 | 26,02 | 26,0 | 1,38 | 346,6 |
| 4 | Сок натуральный яблочный | 200 | 0,13 | 0,23 | 24,49 | 99 |
| 5 | Хлеб пшенично-ржаной | 40/40 | 4,1 | 0,6 | 21,0 | 105,8 |
| 6 | Салат из свежей (белокочанной)  капусты. Технологическая карта №4 | 80 | 0,85 | 7,09 | 5,83 | 94,43 |
|  |  |  |  |  |  | **753,66** |

**День: пятый Дата: «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2025**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Выход** | **Б** | **Ж** | **У** | **Ккал** |
| 1 | **Завтрак**  Каша гречневая  Технологическая карта № 16 | 200 | 7,2 | 1,8 | 35,2 | 177,6 |
| 2 | Чай с молоком Технологическая карта №18 | 200 | 1,05 | 1,2 | 13,04 | 67,16 |
| 3 | Булочка домашняя Технологическая карта  №35 | 50 | 3,64 | 5,89 | 30,66 | 190 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 50 | 2,4 | 12,6 | 0,4 | 63,6 |
| 5 | Груша | 1/100 | - | - | - | 80 |
|  |  |  |  |  |  | **578,36** |
| 1 | **Обед**   Суп-лапша домашняя Технологическая карта № 41 | 60/250 | 2,45 | 4,89 | 13,91 | 109,38 |
| 2 | Рагу из овощей Технологическая карта №28 | 205 | 3,72 | 14,87 | 22,57 | 238,99 |
| 3 | Птица отварная Технологическая карта № 24 | 100 | 26,02 | 26,0 | 1,38 | 346,6 |
| 4 | Сок фруктовый | 200 | 2,0 | 0,2 | 5,8 | 36 |
| 5 | Хлеб пшенично-ржаной | 40/40 | 4,1 | 0,6 | 21,0 | 105,8 |
| 6 | Салат из свеклы  Технологическая карта №5 | 70 | 0,96 | 3,21 | 5,46 | 55,79 |
|  |  |  |  |  |  | **892,56** |

**День: шестой Дата: «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2025**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Выход** | **Б** | **Ж** | **У** | **Ккал** |
| 1 | **Завтрак**  Каша ячневая молочная  Технологическая карта № 42 | 200 | 5,8 | 9,2 | 31,08 | 292 |
| 2 | Чай с сахаром  Технологическая карта №31 | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 60,4 |
| 3 | Хлеб пшеничный | 50 | 2,4 | 12,6 | 0,4 | 63,6 |
| 4 | Ватрушка с творогом   Технологическая карта №37 | 60 | 7,08 | 2,63 | 41,81 | 219,03 |
| 5 | Яблоко | 1/100 |  |  |  | 68 |
|  |  |  |  |  |  | **703,3** |
| 1 | **Обед**  Суп картофельный с бобовыми Технологическая карта № 8 | 50/250 | 2,34 | 3,89 | 13,61 | 98,79 |
| 2 | Макаронные изделия отварные Технологическая карта №26 | 200 | 7,36 | 7,06 | 47,1 | 281,46 |
| 3 | Гуляш из говядины Технологическая карта № 40 | 100 | 27,1 | 30,26 | 8,42 | 414,41 |
| 4 | Компот из смеси сухофруктов Технологическая карта № 29 | 200 | 0,56 | 0/0 | 27,89 | 113,79 |
| 5 | Хлеб пшенично-ржаной | 40/40 | 4,1 | 0,6 | 21,0 | 105,8 |
| 6 | Огурец свежий | 100 | 0,8 | 0/0 | 3 | 15 |
|  |  |  |  |  |  | **1029,25** |

**День: седьмой Дата: «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2025**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Выход** | **Б** | **Ж** | **У** | **Ккал** |
| 1 | **Завтрак**  Какао с молоком (1 вариант) Технологическая карта № 32 | 200 | 6,18 | 7,58 | 23,28 | 153,92 |
| 2 | Суп молочный с крупой Технологическая карта № 52 | 200 | 3,77 | 3,93 | 25,95 | 185,68 |
| 3 | Запеканка из творога со сгущённым молоком  Технологическая карта № 20 | 200 | 29,22 | 12,11 | 342,23 | 342,23 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,7 | 0,6 | 26,0 | 102,6 |
| 5 | Карамель с фруктовой начинкой | 10 | 1,01 | 0,01 | 9,21 | 34,8 |
|  |  |  |  |  |  | **819,23** |
| 1 | **Обед**  Суп перловый на костном бульоне   Технологическая карта № | 50/250 | 1,31 | 1,80 | 12,48 | 68,35 |
| 2 | Капуста тушеная  Технологическая карта №28 | 100/200 | 7,7 | 19,59 | 12,48 | 174,55 |
| 3 | Кисель ягодный технологическая карта №30 | 200 | 0,15 | 0/0 | 38,71 | 155,43 |
| 4 | Хлеб пшенично-ржаной | 40/40 | 4,1 | 0,6 | 21,0 | 105,8 |
| 5 | Салат из зеленого горошка с луком Технологическая карта №6 | 80 | 2,35 | 6,01 | 4,17 | 80,03 |
|  |  |  |  |  |  | **584,16** |

**День: восьмой Дата: «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2025**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Выход** | **Б** | **Ж** | **У** | **Ккал** |
| 1 | **Завтрак**  Омлет натуральный, с маслом сливочным Технологическая карта №19 | 130/5 | 14,63 | 15,08 | 11,44 | 317,9 |
| 2 | Кофейный напиток с молоком «вариант №2)Технологическая карта №33 | 200 | 1,40 | 1,60 | 17,35 | 89,32 |
| 3 | Масло сливочное | 10 | 0,04 | 7,80 | 0,04 | 73, 40 |
| 5 | Апельсин | 1/100 | 0,9 | 0/0 | 8,4 | 38 |
|  |  |  |  |  |  | **500,08** |
| 1 | **Обед**  Суп картофельный с клёцками Технологическая карта № 9 | 50/250 | 3,75 | 3,29 | 16,84 | 111,94 |
| 2 | Картофель отварной  Технологическая карта №27 | 200 | 4,18 | 9,38 | 36,28 | 243,8 |
| 3 | Рыба тушеная в томате с овощами Технологическая карта № 21 | 100/100 | 20,74 | 11,47 | 10,72 | 228,98 |
| 4 | Сок абрикосовый | 200 | 2,0 | 0,2 | 5,8 | 36 |
| 5 | Хлеб пшенично-ржаной | 40/40 | 4,1 | 0,6 | 21,0 | 105,8 |
| 6 | Овощи свежие – помидоры (порционная нарезка) | 50 | 0,55 | 0,1 | 1,9 | 11,5 |
|  |  |  |  |  |  | **738,02** |

**День: девятый Дата: «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2025**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Выход** | **Б** | **Ж** | **У** | **Ккал** |
| 1 | **Завтрак**  Каша рисовая молочная с маслом сливочным Технологическая карта № 39 | 205 | 5,12 | 6,62 | 32,61 | 210,13 |
| 2 | Чай с молоком Технологическая карта №18 | 200 | 1,05 | 1,2 | 13,04 | 67,16 |
| 3 | Бутерброд с сыром Технологическая карта  №2 | 20/5/20 | 6,62 | 9,48 | 10,06 | 152,00 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 50 | 2,4 | 12,6 | 0,4 | 63,6 |
| 5 | Банан | 1/100 |  |  |  | 80 |
|  |  |  |  |  |  | **572,89** |
| 1 | **Обед**  Суп картофельный с рыбой  Технологическая карта № 50 | 250 | 13,21 | 4,11 | 6,7 | 116,24 |
| 2 | Плов из отварной говядины   Технологическая карта №43 | 100/200 | 29,19 | 24,82 | 40,45 | 502,04 |
| 3 | Сок натуральный яблочный | 200 | 0,13 | 0,23 | 24,49 | 99 |
| 4 | Хлеб пшенично-ржаной | 40/40 | 4,1 | 0,6 | 21,0 | 105,8 |
| 5 | Салат из свежих  огурцов. Технологическая карта №3 | 80 | 1,4 | 4,1 | 3,3 | 57 |
|  |  |  |  |  |  | **880,08** |

**День: десятый Дата: «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2025**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Выход** | **Б** | **Ж** | **У** | **Ккал** |
| 1 | **Завтрак**  Изделия макаронные отварные  Технологическая карта № 26 | 205 | 5,39 | 7,23 | 55,5 | 308,58 |
| 2 | Сардельки отварные Технологическая карта №22 | 75 | 6,62 | 16,04 | 1,57 | 179,72 |
| 3 | Хлеб пшеничный | 50 | 2,4 | 12,6 | 0,4 | 63,6 |
| 4 | Чай с лимоном с сахаром технологическая карта №34 | 200 | 0,1 | 0/0 | 15,0 | 60,4 |
| 5 | Булочка домашняя Технологическая карта  №35 | 60 | 4,37 | 7,07 | 36,80 | 228,2 |
| 6 | Груша | 1/100 | 0,4 | 0/0 | 10,7 | 42,0 |
|  |  |  |  |  |  | **882,5** |
| 1 | **Обед**  Суп крестьянский с крупой  Технологическая карта № 10 | 50/250 | 2,31 | 7,74 | 15,43 | 140,59 |
| 2 | Картофель отварной  Технологическая карта №27 | 200 | 4,18 | 9,38 | 36,28 | 243,8 |
| 3 | Котлета из говядины Технологическая карта № 23 | 100 | 10,68 | 11,72 | 5,74 | 176,75 |
| 4 | Кисель ягодный технологическая карта №30 | 200 | 0,15 | 0/0 | 38,71 | 155,43 |
| 5 | Огурец свежий | 100 | 0,8 | 0/0 | 3 | 15 |
| 6 | Хлеб пшенично-ржаной | 40/40 | 4,1 | 0,6 | 21,0 | 105,8 |
|  |  |  |  |  |  | **837,37** |