



Утверждаю:  
 Руководитель (ФИО)  
 Шкурпатов П.А.



**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
 ДЛЯ ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ (ДЕТИ 11-18 ЛЕТ)  
 ЛАГЕРЬ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ  
 НА 2023 ГОД**

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ДЕНЬ 1</b>						
<b>Завтрак</b>						
Икра кабачковая	60	1,2	5,4	5,1	73,2	А.И.Здобнов 2005год№50
Сосиски отварные	110	10,4	20	21,2	224	А.И.Здобнов 2005год№536
Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	А.И.Здобнов 2005год№424
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	Могильный 2017год№376
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119	Могильный
Сыр порциями	15	3,48	4,43	0	54	А.И.Здобнов 2005 год№42
Масло сливочное	10	0,08	7,26	0,14	66,1	А.И.Здобнов 2005год№41
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>485</b>	<b>24,13</b>	<b>42,11</b>	<b>66,04</b>	<b>659,3</b>	
<b>Обед</b>						
Суп картофельный с бобовыми(фасоль)	250	5,66	5,46	26,16	167,88	А.И.Здобнов 2005год №206
Жаркое по-домашнему из птицы	200	12,25	18,82	17,17	363	Могильный 2012год№276
Салат из овощей	100	2,5	6,8	7	128,33	В.Т.Лапшина 2004год №37
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119	Могильный
Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	18,4	88	Могильный
Компот из сухофруктов с витамином"С"	200	0,04	0	24,76	64,2	А.И.Здобнов 2005год №868
<b>Итого за обед:</b>	<b>840</b>	<b>26,21</b>	<b>31,88</b>	<b>117,75</b>	<b>930,41</b>	
<b>Полдник</b>						
Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67,5	А.И.Здобнов 2005год №847
<b>Итого за 1 день</b>	<b>1475</b>	<b>50,94</b>	<b>74,59</b>	<b>198,49</b>	<b>1657,21</b>	

ДЕНЬ 2

Завтрак

Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	27,84	8	32,4	279,6	А.И.Здобнов 2005год №469
Кофейный напиток с молоком	200	4,07	3,5	17,6	118,6	Могильный 2017год №379
Масло сливочное	10	0,08	7,26	0,14	66,1	А.И.Здобнов 2005год №41
Хлеб пшеничный	30	3,04	0,32	19,44	95,2	Могильный
Итого за завтрак:	420	35,03	19,08	69,58	559,5	

Обед

Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,87	114	Могильный 2017год №97
Котлета рубленая из кур	100	16,8	16,96	15,68	197,6	А.И.Здобнов 2005год №668
Макаронь отварные с овощами	170	49,58	1,18	33,12	145,03	А.И.Здобнов 2005год №417
Кабачки припущенные в томате	50	0,68	3,23	4,84	49,45	Лаппина 2004год №285
Напиток из лимонов	200	0,15	0,013	24,43	96	Коровка 2008год №282
Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	18,4	88	Могильный
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119	Могильный
Итого за обед:	860	75,31	25,01	137,64	809,08	

Полдник

Круассан	45	2,25	3,54	22,32	130,8	Могильный
Сок фруктовый	200	1	0	23,4	212	Могильный 2012год №399
Итого за 2 день	1525	113,59	47,63	252,94	1711,38	

ДЕНЬ 3

Завтрак

Каша с фруктами	200	2,36	4,18	34,52	185	Могильный 2010год №181
Омлет с зеленым горошком	75	4,9	5,35	2,4	76,75	№54-20 Москва 2020год
Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,09	0,01	11,4	46,5	Могильный 2017год №377
Масло сливочное	10	0,08	7,26	0,14	66,1	А.И.Здобнов 2005год №41
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119	Могильный
Итого за завтрак:	540	11,23	17,2	72,76	493,35	

Обед

Суп "Крестьянский" с крупой и куриным мясом	250/25	5,98	7,54	15,53	148,27	А.И.Здобнов 2005год №201
Рыба тушеная в томате с овощами	75/75	13,87	7,85	6,53	150	А.И.Здобнов 2005год №486
Картофельное пюре	150	3,15	7,95	22,05	112,5	А.И.Здобнов 2005год №694

Свежие овощи(огурец)	100	0,8	0,1	2,6	14	А.И.Здобнов 2005год
Сок овощной	200	1	0	3,5	19	Могильный 2012год №399
Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	18,4	88	Могильный
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119	Могильный
Итого за обед:	965	30,56	24,24	92,91	650,77	
Полдник						
Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67,5	А.И.Здобнов
Зефир	50	0,4	0	39	152	А.И.Здобнов
итого за полдник:	200	1	0,6	53,7	219,5	
Итого за 3 день	1705	42,79	42,04	219,37	1363,62	

ДЕНЬ 4

Завтрак

Оладьи со сгущенным молоком	150/20	9,8	10,87	51,13	327,54	Лашпина 2004год №733
Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	Могильный 2017год №382
Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,92	104,8	Могильный
Печенье	30	2,25	3,54	22,32	130,8	Могильный
Итого за завтрак:	440	18,65	19,33	118,86	708,34	

Обед

Суп картофельный с клецками	250	3,64	4,88	18,68	154,2	А.И.Здобнов 2005год №213
Плов из пшеницы	200	32,66	38,63	54,52	569,25	Могильный 2017год №291
Салат из свежих помидоров с луком	100	1,13	6,18	4,72	79,1	Могильный 2010год №14
Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	А.И.Здобнов 2005год №868
Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	18,4	88	Могильный
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119	Могильный
Итого за обед:	840	42,23	50,49	145,38	1103,75	
Полдник						
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	А.И.Здобнов 2005год №847
Шоколад "Аленка"	20	1,4	2,1	41	182	А.И. Здобнов
итого за полдник:	120	1,8	2,5	50,8	229	
Итого за 4 день	1405	63,68	72,22	315,54	2041,09	

ДЕНЬ 5						
Завтрак						
Суп молочный макаронный	200	5,75	5,21	18,84	145,2	Могильный 2012год №93
Кофейный напиток	200	0	0	20	75,8	Могильный 2012год №395
Масло сливочное	10	0,08	7,26	0,14	66,1	А.И.Здобнов 2005год №41
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	Могильный
Вафли	60	4,08	36,24	77,64	646,8	Могильный
Итого за завтрак:	510	12,95	49,03	136,06	1029,1	

Обед						
Щи со свежей капустой/сметаной	250/5	1,8	6,2	7,65	98,5	А.И.Здобнов 2005год №187
Гуляш из мяса птицы	100	18,91	20,82	2,68	273,86	В.Р.Кучма 2016 год №311
Макаронь отварные	150	5,1	7,5	28,5	202,5	А.И.Здобнов 2005год №688
Салат из свежих огурцов	100	0,77	6,08	2,38	67,3	Могильный 2010год №13
Сок фруктовый	200	0,6	0	37	144	Могильный 2012год №399
Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	18,4	88	Могильный
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119	Могильный
Итого за обед:	885	32,94	41,4	120,91	993,16	
Полдник						
Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67,5	Могильный
Итого за 5 день	1545	46,49	91,03	271,67	2089,76	.

ДЕНЬ 6						
Завтрак						
Омлет натуральный	150/5	15,2	25,09	2,36	295,22	А.И.Здобнов 2005год №438
Кисломолочный продукт	100	2,9	2,5	4,2	51	Могильный 2015 год №386
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	Могильный 2012год №393
Батон пшеничный	30	2,31	0,9	14,94	71,4	Могильный
Масло сливочное	10	0,08	7,26	0,14	66,1	А.И.Здобнов 2005год №41
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	Могильный
Итого за завтрак:	535	23,6	36,09	56,08	638,92	

Обед						
Суп гороховый	250	5,66	5,46	26,16	167,88	А.И.Здобнов 2005год №206
Тефтели из говядины	75/50	18,01	11,78	13,75	202,49	Могильный 2010год №286
Рагу из овощей	150	2,85	6,75	10,9	136,5	А.И.Здобнов 2005год №321
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	110	А.И.Здобнов 2005год №859
Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	18,4	88	Могильный

Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119	Могильный
Итого за обед:	815	32,48	24,99	115,81	823,87	
Полдник						
Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67,5	Могильный
Итого за 6 день	1500	56,68	61,68	186,59	1530,29	

ДЕНЬ 7

Завтрак

Вареники ленивые со сметаной	150/10	25,67	16,29	25,18	349,86	Л.И.Здобнов 2005год №462
Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	Могильный 2017 год №378
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	Могильный
Масло сливочное	10	0,08	7,26	0,14	66,1	Л.И.Здобнов 2005год №41
Итого за завтрак:	410	30,19	25,47	61,16	597,16	

Обед

Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	Л.И.Здобнов 2005год №208
Птица тушеная в соусе	50/50	21,3	21,65	4,68	200	Могильный 2017год №292
Картофельное пюре	150	3,15	7,95	22,05	112,5	Л.И.Здобнов 2005год №694
Салат из свежих помидоров	100	0,9	1,5	4,1	36	Л.И.Здобнов 2005год №58
Кисель из сока фруктового	200	0,43	0,12	38,62	157,6	Могильный 2017 год №358
Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	18,4	88	Могильный
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119	Могильный
Итого за обед:	890	34,23	34,86	129,29	817,85	

Полдник

Сок фруктовый	200	1	0	23,4	212	Л.И.Здобнов
Зефир	50	0,4	0	39	182	Л.И.Здобнов
итого за полдник:	250	1,4	0	62,55	364	
Итого за 7 день	1550	65,82	60,33	253	1779,01	

ДЕНЬ 8

Завтрак

Капа молочная манная	200	6,24	6,1	19,7	158,64	Л.И.Здобнов 2005год №390
Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	Могильный 2017 год №382
Масло сливочное	10	0,08	7,26	0,14	66,1	Л.И.Здобнов 2005год №41
Сыр порциями	15	3,48	4,43	0	54	Л.И.Здобнов 2005год №42
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	Могильный
Итого за завтрак:	465	16,36	21,83	64,77	519,14	

Обед

Суп картофельный с крупой	250	1,76	2,18	15,78	82,61	Л.И.Здобнов 2005год №204
---------------------------	-----	------	------	-------	-------	-----------------------------

Отбивная куриная в кляре	100	17,9	7,9	5,5	169	Лапшина 2004год
Макаронны отварные с овощами	170	49,58	1,18	33,12	145,03	А.И.Здобнов 2005год №417
Салат из свежих огурцов	100	0,77	- 6,08	2,38	67,3	Могильный 2010год №13
Сок фруктовый	200	1	0	23,4	212	Могильный 2012год №399
Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	18,4	88	Могильный
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119	Могильный
Итого за обед:	910	76,77	18,14	122,88	882,94	
Полдник						
Конфеты	45	3,11	16,07	23,58	247,5	Могильный
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	Могильный 2012год
Всего за полдник:	145	3,51	16,47	33,38	294,5	
Итого за 8 день	1520	96,64	56,44	221,03	1696,58	

ДЕНЬ 9

Завтрак

Сосиски куриные	110	10,4	20	21,2	244	А.И.Здобнов 2005год №50
Капуста тушеная	100	2,71	5,12	9,48	69,37	Лапшина 2004год №214
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	Могильный 2017год №376
Кисломолочный продукт	100	2,9	2,5	4,2	51	Могильный 2015год №386
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	Могильный
Итого за завтрак:	550	19,12	27,96	69,32	519,57	

Обед

Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,82	4,91	12,74	102,5	А.И.Здобнов 2005год №170
Рагу из птицы	50/150	18,6	21,3	26,7	375	А.И.Здобнов 2005год №642
Свежие овощи(помидор)	100	1,1	0,2	3,8	23	А.И.Здобнов
Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	0,04	0	24,76	94,2	А.И.Здобнов 2005год №868
Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	18,4	88	Могильный
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119	Могильный
Итого за обед:	845	27,32	27,21	110,7	801,7	
Полдник						
Круассан	45	2,25	3,54	22,32	130,8	Могильный
Сок фруктовый	200	1	0	23,4	212	Могильный
Итого за полдник:	200	3,25	3,54	45,72	342,8	
Итого за 9 день	1640	49,29	58,71	239,34	1596,07	

ДЕНЬ 10

Завтрак

Каша "Дружба"	200/5	6,55	8,33	35,09	241,11	Азбука питания 2002г. №46
---------------	-------	------	------	-------	--------	------------------------------

Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	Могильный 2017год №378
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	Могильный
Масло сливочное	10	0,08	7,26	0,14	66,1	А.И.Здобнов 2005год№41
Сыр порциями	15	3,48	4,43	0	54	А.И.Здобнов 2005год№42
Итого за завтрак:	470	14,55	21,94	71,07	542,41	

Обед

Суп картофельный с рыбными консервами	250	8,61	8,4	14,34	167,25	Могильный 2012год №87
Котлета из говядины	75	10,65	8,55	9,75	160,5	А.И.Здобнов 2005год№608
Каша пшеничная	150	7,46	5,61	35,84	230,45	А.И.Здобнов 2005год №681
Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,98	6,15	3,73	74,2	Могильный 2010год№15
Сок фруктовый	200	1	0	23,4	212	Могильный 2012год №399
Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	18,4	88	Могильный
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119	Могильный
Итого за обед:	865	34,46	29,51	129,76	1051,4	

Полдник

Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	Могильный 2012год
Конфеты	45	3,11	16,07	23,58	247,5	А.И.Здобнов
Итого за полдник :	145	3,51	16,37	33,88	294,5	
Итого за 10 день	1480	52,52	67,82	234,71	1888,31	
Среднее за 10дней	1537	63,84	63,25	239,27	1735,33	