

Утверждено:  
Директор МКОУ «Архангельская СОШ»  
/П.Н. Елецкий/

29.05.2024 г.



# **ПРИМЕРНОЕ 10 – ДНЕВНОЕ МЕНЮ лагеря дневного пребывания**

**на базе МКОУ «Архангельская СОШ»  
(301096, Тульская область, Чернский район,  
с. Архангельское, ул. Л.Н. Толстого, д. 21)  
(301074, Тульская область, Чернский район,  
Д. Соловьёвка, ул. Центральная, д. 1)**

2024 год

| №<br>рецеп.    | Наименование<br>блюда  | Пищевые вещества |              |              |               | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|----------------|--|------------------|--------------|--------------|---------------|-----------------------------------|
|                |  | Масса<br>порции  | Белки        | Жиры         | Углеводы      |                                   |
| 1              | 2  | 3                | 4            | 5            | 6             | 7                                 |
| <b>День 1</b>  |  |                  |              |              |               |                                   |
| <b>Завтрак</b> |  |                  |              |              |               |                                   |
| 215            | Сырники из<br>творога со<br>сгущенным<br>молоком                   | 200/20           | 34,44        | 21,56        | 50,88         | 538,88                            |
| 377            | Чай с лимоном  | 200              | 9,02         | 2,28         | 15,42         | 114,66                            |
| 42             | Сыр (порционно)  | 15               | 3.48         | 4.43         | 0.00          | 54.00                             |
|                | Батон нарезной   | 50               | 2.31         | 0.9          | 15.03         | 78.6                              |
|                | <b>Итого:</b>  |                  | <b>49,25</b> | <b>29,17</b> | <b>81,33</b>  | <b>786, 14</b>                    |
| <b>Обед</b>    |  |                  |              |              |               |                                   |
| 54-1с-<br>2020 | Щи из свежей<br>капусты<br>со сметаной (на<br>говяжьём<br>бульоне) | 250/50           | 5,78         | 7,05         | 7,15          | 115,2                             |
| 54-2з-<br>2020 | Огурцы свежие  | 100              | 0.8          | 0.1          | 2.5           | 14                                |
| 302            | Гречка отварная<br>рассыпчатая                                     | 200              | 0,76         | 128,32       | 124,          | 581,38                            |
| 290            | Куры тушеные в<br>сметанном соусе                                  | 100              | 12,75        | 22, 45       | 1,4           | 258,34                            |
| 331            | Соус сметанный с<br>томатом  | 50               | 0.63         | 3.52         | 2.8           | 44.65                             |
| 868            | Компот из смеси<br>сухофруктов                                     | 200              | 0.04         | 0.0          | 24,76         | 94,2                              |
|                | Хлеб ржаной  | 40               | 3.5          | 0.6          | 21            | 82.4                              |
|                | Батон нарезной   | 50               | 3.85         | 1.5          | 25.05         | 131                               |
|                | <b>Итого:</b>  |                  | <b>39,62</b> | <b>60.09</b> | <b>136.62</b> | <b>1185.53</b>                    |
| <b>Полдник</b> |  |                  |              |              |               |                                   |
|                | Йогурт питьевой  | 200              | 5.6          | 4.8          | 29.5          | 184.76                            |
|                | Банан  | 200              | 3.0          | 1.0          | 42            | 192                               |
|                | Печенье  | 20               | 1.14         | 0.66         | 9             | 42.9                              |
|                | <b>Итого:</b>  |                  | <b>9.74</b>  | <b>6.66</b>  | <b>72.6</b>   | <b>393.4</b>                      |
|                | <b>Всего за день:</b>  |                  | <b>90,74</b> | <b>99,03</b> | <b>259.54</b> | <b>2354.96</b>                    |

| №<br>рецеп.              | Наименование блюд   | Пищевые вещества |              |              |               | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|--------------------------|---|------------------|--------------|--------------|---------------|-----------------------------------|
|                          |   | Масса<br>порции  | Белки        | Жиры         | Углеводы      |                                   |
| 1                        | 2   | 3                | 4            | 5            | 6             | 7                                 |
| <b>День 2</b>            |   |                  |              |              |               |                                   |
| <b>Завтрак</b>           |   |                  |              |              |               |                                   |
| 390                      | Каша манная жидкая  | 200              | 6,24         | 6,1          | 19,7          | 158,64                            |
| 1                        | Бутерброд со сливочным маслом                                 | 40/10            | 4            | 16,7         | 23,8          | 264                               |
| 33                       | Какао на молоке   | 200              | 5,72         | 5,76         | 38,42         | 219                               |
| 261                      | Яйцо вареное  | 40               | 12,7         | 11,5         | 0,7           | 157                               |
|                          | <b>Итого:</b>   |                  | <b>29,78</b> | <b>41,96</b> | <b>114,46</b> | <b>792</b>                        |
| <b>Обед</b>              |   |                  |              |              |               |                                   |
| 775                      | Суп картофельный с макаронными изделиями (на курином бульоне) | 250/50           | 9,5          | 4,45         | 15,6          | 160,05                            |
| 54-3з-2020<br>54-2з-2020 | Огурец свежий, св. помидоры                                   | 60<br>60         | 1,14         | 0,18         | 3,78          | 21,3                              |
| 304                      | Рис отварной  | 200              | 4,9          | 7,16         | 48,9          | 279,6                             |
| 591                      | Гуляш из отварной говядины                                    | 100/75           | 23,8         | 19,52        | 5,74          | 203                               |
| 859                      | Компот из свежих фруктов (груши и яблоки)                     | 200              | 0,2          | 0,2          | 22,3          | 110                               |
|                          | Хлеб ржаной   | 40               | 3,5          | 0,6          | 21            | 82,4                              |
|                          | Батон нарезной  | 50               | 3,85         | 1,5          | 25,05         | 131                               |
|                          | <b>Итого:</b>   |                  | <b>42,59</b> | <b>33,69</b> | <b>184,26</b> | <b>1201,93</b>                    |
| <b>Полдник</b>           |   |                  |              |              |               |                                   |
|                          | Сок фруктовыйяблочный   | 200              | 1,2          | 0            | 28,6          | 112                               |
|                          | Груша   | 200              | 0,8          | 0,6          | 21,4          | 84                                |
|                          | Зефир   | 20               | 0,16         | 0,02         | 15,96         | 65,2                              |
|                          | Вафли   | 20               | 7,5          | 9,8          | 74,4          | 91,7                              |
|                          | <b>Итого:</b>   |                  | <b>9,66</b>  | <b>10,42</b> | <b>140,36</b> | <b>352,9</b>                      |
|                          | <b>Всего за день:</b>   |                  | <b>82,03</b> | <b>86,07</b> | <b>403,16</b> | <b>2457,63</b>                    |

| №<br>рецеп.    | Наименование<br>блюда                            | Пищевые вещества |              |              |               | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|----------------|--|------------------|--------------|--------------|---------------|-----------------------------------|
|                |  | Масса<br>порции  | Белки        | Жиры         | Углеводы      |                                   |
| 1              | 2  | 3                | 4            | 5            | 6             | 7                                 |
| <b>День 3</b>  |  |                  |              |              |               |                                   |
| <b>Завтрак</b> |  |                  |              |              |               |                                   |
| 120            | Суп молочный с макаронными изделиями             | 200              | 4            | 2.96         | 24.26         | 133.64                            |
| 36             | Кофейный напиток на молоке                       | 200              | 2.4          | 6,66         | 20,54         | 110.7                             |
| 42             | Сыр (порционно)                                  | 15               | 3.48         | 4.43         | 0.00          | 54.00                             |
|                | Батон нарезной                                   | 50               | 2.31         | 0.9          | 15.03         | 78.6                              |
| 261            | Яйцо вареное                                     | 40               | 12.7         | 11.5         | 0.7           | 157                               |
|                | <b>Итого:</b>                                    |                  | <b>37.18</b> | <b>33.26</b> | <b>90.48</b>  | <b>779.86</b>                     |
| <b>Обед</b>    |  |                  |              |              |               |                                   |
| 54-6с-2020     | Суп картофельный с клецками (на курином бульоне) | 250/50           | 5,79         | 4.1          | 14,25         | 117                               |
| 312            | Картофельное пюре                                | 200              | 4.68         | 33.42        | 7.58          | 348.04                            |
| 483            | Рыба тушеная с овощами в томатном соусе          | 100/50           | 15,72        | 8,9          | 7,4           | 170                               |
| 54-3з-2020     | Свежие помидоры                                  | 100              | 1,32         | 0.24         | 4,56          | 25,6                              |
| 868            | Компот из смеси сухофруктов                      | 200              | 0.04         | 0.0          | 24,76         | 94,2                              |
|                | Хлеб ржаной                                      | 40               | 3.5          | 0.6          | 21            | 82.4                              |
|                | Батон нарезной                                   | 50               | 3.85         | 1.5          | 25.05         | 131                               |
|                | <b>Итого:</b>                                    |                  | <b>32.99</b> | <b>44.54</b> | <b>124.16</b> | <b>1181.72</b>                    |
| <b>Полдник</b> |  |                  |              |              |               |                                   |
|                | Напиток кисло-молочный сладкий (Снежок)          | 200              | 5.6          | 4.8          | 29.5          | 184.76                            |
|                | Киви   | 200              | 1.8          | 0.2          | 20.8          | 90                                |
|                | Пряники  | 20               | 1.74         | 7.17         | 30.00         | 244                               |
|                | <b>Итого:</b>                                    |                  | <b>9.14</b>  | <b>12.17</b> | <b>80.30</b>  | <b>518.76</b>                     |
|                | <b>Всего за день:</b>                            |                  | <b>79.31</b> | <b>89.97</b> | <b>296.94</b> | <b>2480.34</b>                    |

| №<br>рецеп.         | Наименование<br>блюда                     | Пищевые вещества |              |              |               | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|---------------------|---|------------------|--------------|--------------|---------------|-----------------------------------|
|                     |   | Масса<br>порции  | Белки        | Жиры         | Углеводы      |                                   |
| 1                   | 2   | 3                | 4            | 5            | 6             | 7                                 |
| <b>День 4</b>       |   |                  |              |              |               |                                   |
| <b>Завтрак</b>      |   |                  |              |              |               |                                   |
| 390                 | Каша манная<br>жидкая                     | 200              | 6,24         | 6,1          | 19,7          | 158,64                            |
| 377                 | Чай с лимоном                             | 200              | 9,02         | 2,28         | 15,42         | 114,66                            |
| 1                   | Бутерброд со<br>сливочным<br>маслом       | 40/10            | 4            | 16,7         | 23,8          | 264                               |
|                     | <b>Итого:</b>                             |                  | <b>31.35</b> | <b>21.92</b> | <b>110.26</b> | <b>746.25</b>                     |
| <b>Обед</b>         |   |                  |              |              |               |                                   |
| 54-<br>25с-<br>2020 | Суп гороховый<br>(на говяжьем<br>бульоне) | 250/50           | 8.16         | 3.48         | 18.65         | 138.6                             |
| 54-3з-<br>2020      | Свежие<br>помидоры                        | 100              | 1,32         | 0.24         | 4,56          | 25,6                              |
| 646                 | Плов из птицы                             | 200/100          | 32,66        | 38,63        | 54,52         | 569,25                            |
| 291                 | Кисель из<br>концентратов                 | 200              | 0            | 0            | 20,0          | 76,0                              |
|                     | Хлеб ржаной                               | 40               | 3.5          | 0.6          | 21            | 82.4                              |
|                     | Батон нарезной                            | 50               | 3.85         | 1.5          | 25.05         | 131                               |
|                     | <b>Итого:</b>                             |                  | <b>57.69</b> | <b>47.88</b> | <b>193.56</b> | <b>1147.16</b>                    |
| <b>Полдник</b>      |   |                  |              |              |               |                                   |
|                     | Сок фруктовый<br>абрикосовый              | 200              | 1,2          | 0            | 28.6          | 112                               |
|                     | Мандарин                                  | 200              | 1.2          | 1.2          | 30.8          | 144                               |
|                     | Вафли                                     | 20               | 2.28         | 1.14         | 22.04         | 198.36                            |
|                     | <b>Итого:</b>                             |                  | <b>4.68</b>  | <b>2.34</b>  | <b>81.44</b>  | <b>454.38</b>                     |
|                     | <b>Всего за день:</b>                     |                  | <b>93.73</b> | <b>72.14</b> | <b>385.26</b> | <b>2347.79</b>                    |

| №<br>рецеп.                      | Наименование<br>блюда  | Пищевые вещества |              |              |               | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|----------------------------------|--|------------------|--------------|--------------|---------------|-----------------------------------|
|                                  |  | Масса<br>порции  | Белки        | Жиры         | Углеводы      |                                   |
| 1                                | 2  | 3                | 4            | 5            | 6             | 7                                 |
| <b>День 5</b>                    |  |                  |              |              |               |                                   |
| <b>Завтрак</b>                   |  |                  |              |              |               |                                   |
| 442                              | Омлет<br>натуральный   | 200              | 18,99        | 28,32        | 3,51          | 345,9                             |
| 33                               | Какао на молоке  | 200              | 5.72         | 5.76         | 38.42         | 219                               |
| 42                               | Сыр (порционно)  | 15               | 3.48         | 4.43         | 0.00          | 54.00                             |
|                                  | Батон нарезной   | 50               | 2.31         | 0.9          | 15.03         | 78.6                              |
|                                  | <b>Итого:</b>  |                  | <b>43</b>    | <b>46.88</b> | <b>54.66</b>  | <b>790.61</b>                     |
| <b>Обед</b>                      |  |                  |              |              |               |                                   |
| 54-2с-<br>2020                   | Борщ из свежей<br>капусты со<br>сметаной (на<br>курином бульоне) | 250/50           | 5,9          | 7,08         | 12,68         | 138,0                             |
| 54-3з-<br>2020<br>54-2з-<br>2020 | Огурец свежий,<br>св. помидоры                                   | 60<br>60         | 1,14         | 0,18         | 3,78          | 21,3                              |
| 309                              | Макароны<br>отварные   | 200              | 17,54        | 18,7         | 115,86        | 673,02                            |
| 54-<br>23м-<br>2020              | Биточек из<br>курицы   | 100              | 17.18        | 3.88         | 12.04         | 151.8                             |
| 859                              | Компот из свежих<br>фруктов<br>(груши и яблоки)                  | 200              | 0.2          | 0.2          | 22,3          | 110                               |
|                                  | Хлеб ржаной  | 40               | 3.5          | 0.6          | 21            | 82.4                              |
|                                  | Батон нарезной   | 50               | 3.85         | 1.5          | 25.05         | 131                               |
|                                  | <b>Итого:</b>  |                  | <b>44.58</b> | <b>36.21</b> | <b>222.67</b> | <b>1148.25</b>                    |
| <b>Полдник</b>                   |  |                  |              |              |               |                                   |
|                                  | Йогурт питьевой  | 200              | 5.6          | 4.8          | 29.5          | 184.76                            |
|                                  | Печенье  | 20               | 1.14         | 7.42         | 33.57         | 145                               |
|                                  | Апельсин   | 200              | 0.7          | 0            | 17.0          | 76                                |
|                                  | <b>Итого:</b>  |                  | <b>7,44</b>  | <b>12.22</b> | <b>80,07</b>  | <b>405,76</b>                     |
|                                  | <b>Всего за день:</b>  |                  | <b>95,02</b> | <b>95.31</b> | <b>357,4</b>  | <b>2344,62</b>                    |

| №<br>рецеп.    | Наименование<br>блюда  | Пищевые вещества |              |               |               | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|----------------|--|------------------|--------------|---------------|---------------|-----------------------------------|
|                |  | Масса<br>порции  | Белки        | Жиры          | Углеводы      |                                   |
| 1              | 2  | 3                | 4            | 5             | 6             | 7                                 |
| <b>День 6</b>  |  |                  |              |               |               |                                   |
| <b>Завтрак</b> |  |                  |              |               |               |                                   |
| 54-1г<br>-2020 | Запеканка из<br>творога со<br>сгущенным<br>молоком             | 180/30           | 36,66        | 26,44         | 46,78         | 574,44                            |
| 36             | Кофейный<br>напиток на<br>молоке                               | 200              | 2.4          | 6,66          | 20,54         | 110.7                             |
| 261            | Яйцо вареное   | 40               | 12.7         | 11.5          | 0.7           | 157                               |
| 1              | Бутерброд со<br>сливочным<br>маслом                            | 40/10            | 4            | 16.7          | 23.8          | 264                               |
|                | <b>Итого:</b>  |                  | <b>26.94</b> | <b>38.75</b>  | <b>84.05</b>  | <b>781.3</b>                      |
| <b>Обед</b>    |  |                  |              |               |               |                                   |
| 96             | Рассольник<br>Ленинградский с<br>рисом (на<br>курином бульоне) | 250/50           | 0,85         | 1,6           | 4,88          | 29,1                              |
| 54-3з-<br>2020 | Свежие<br>помидоры   | 100              | 1,32         | 0.24          | 4,56          | 25,6                              |
| 302            | Гречка отварная<br>рассыпчатая                                 | 200              | 0,76         | 128,32        | 124,          | 581,38                            |
| 608            | Котлета из<br>говядины   | 100              | 15,55        | 11,55         | 15,70         | 228,75                            |
| 331            | Соус сметанный с<br>томатом                                    | 50               | 0.63         | 3.52          | 2.8           | 44.65                             |
| 868            | Компот из смеси<br>сухофруктов                                 | 200              | 0.04         | 0.0           | 24,76         | 94,2                              |
|                | Хлеб ржаной  | 40               | 3.5          | 0.6           | 21            | 82.4                              |
|                | Батон нарезной   | 50               | 3.85         | 1.5           | 25.05         | 131                               |
|                | <b>Итого:</b>  |                  | <b>34.07</b> | <b>50.25</b>  | <b>123.44</b> | <b>1161.97</b>                    |
| <b>Полдник</b> |  |                  |              |               |               |                                   |
|                | Сок фруктовый<br>виноградный                                   | 200              | 1,2          | 0             | 28.6          | 112                               |
|                | Яблоко   | 200              | 1,0          | 0             | 25,2          | 96                                |
|                | Зефир  | 20               | 4.8          | 3.36          | 31.08         | 179.4                             |
|                | Вафли  | 20               | 7,5          | 9,8           | 74,4          | 91,7                              |
|                | <b>Итого:</b>  |                  | <b>14,5</b>  | <b>13,16</b>  | <b>159,28</b> | <b>479,1</b>                      |
|                | <i>Всего за день:</i>  |                  | <b>75,51</b> | <b>102,16</b> | <b>366,77</b> | <b>2422,37</b>                    |

| №<br>рецеп.    | Наименование<br>блюда                            | Пищевые вещества |              |              |               | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|----------------|--|------------------|--------------|--------------|---------------|-----------------------------------|
|                |  | Масса<br>порции  | Белки        | Жиры         | Углеводы      |                                   |
| 1              | 2  | 3                | 4            | 5            | 6             | 7                                 |
| <b>День 7</b>  |  |                  |              |              |               |                                   |
| <b>Завтрак</b> |  |                  |              |              |               |                                   |
| 218            | Каша молочная геркулесовая                       | 200              | 29.36        | 19.1         | 78.54         | 600                               |
| 377            | Чай с лимоном                                    | 200              | 9,02         | 2,28         | 15,42         | 114,66                            |
| 42             | Сыр (порционно)                                  | 15               | 3.48         | 4.43         | 0.00          | 54.00                             |
|                | Батон нарезной                                   | 50               | 2.31         | 0.9          | 15.03         | 78.6                              |
|                | <b>Итого:</b>                                    |                  | <b>35.32</b> | <b>24.43</b> | <b>107.17</b> | <b>767.60</b>                     |
| <b>Обед</b>    |  |                  |              |              |               |                                   |
| 54-6с-2020     | Суп картофельный с клецками (на курином бульоне) | 250/50           | 5,79         | 4.1          | 14,25         | 117                               |
| 54-2з-2020     | Огурцы свежие                                    | 100              | 0.8          | 0.1          | 2.5           | 14                                |
| 312            | Картофельное пюре                                | 200              | 4.68         | 33.42        | 7.58          | 348.04                            |
| 591            | Гуляш из отварной говядины                       | 100/75           | 23,8         | 19,52        | 5,74          | 203                               |
| 291            | Кисель из концентратов                           | 200              | 0            | 0            | 20,0          | 76,0                              |
|                | Хлеб ржаной                                      | 40               | 3.5          | 0.6          | 21            | 82.4                              |
|                | Батон нарезной                                   | 50               | 3.85         | 1.5          | 25.05         | 131                               |
|                | <b>Итого:</b>                                    |                  | <b>45.88</b> | <b>60.42</b> | <b>99.5</b>   | <b>1184.29</b>                    |
| <b>Полдник</b> |  |                  |              |              |               |                                   |
|                | Напиток кисло-молочный сладкий (Снежок)          | 200              | 5.6          | 4.8          | 29.5          | 184.76                            |
|                | Печенье  | 20               | 1.74         | 7.17         | 30.00         | 244                               |
|                | Нектарин   | 200              | 1.8          | 0.2          | 20.8          | 90                                |
|                | <b>Итого:</b>                                    |                  | <b>8.94</b>  | <b>12.34</b> | <b>72.4</b>   | <b>492.5</b>                      |
|                | <b>Всего за день:</b>                            |                  | <b>90.14</b> | <b>90.91</b> | <b>279.07</b> | <b>2444.39</b>                    |

| №<br>рецеп.                      | Наименование<br>блюда  | Пищевые вещества |              |              |               | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|----------------------------------|--|------------------|--------------|--------------|---------------|-----------------------------------|
|                                  |  | Масса<br>порции  | Белки        | Жиры         | Углеводы      |                                   |
| 1                                | 2  | 3                | 4            | 5            | 6             | 7                                 |
| <b>День 8</b>                    |  |                  |              |              |               |                                   |
| <b>Завтрак</b>                   |  |                  |              |              |               |                                   |
| 173                              | Каша рисовая<br>молочная вязкая                                    | 200              | 7,76         | 10           | 43,52         | 266,4                             |
| 33                               | Какао на молоке  | 200              | 5.72         | 5.76         | 38.42         | 219                               |
| 1                                | Бутерброд со<br>сливочным<br>маслом                                | 40/10            | 4            | 16.7         | 23.8          | 264                               |
|                                  | <b>Итого:</b>  |                  | <b>13,42</b> | <b>28,24</b> | <b>81,89</b>  | <b>624,64</b>                     |
| <b>Обед</b>                      |  |                  |              |              |               |                                   |
| 54-1с-<br>2020                   | Щи из свежей<br>капусты<br>со сметаной (на<br>говяжьём<br>бульоне) | 250/50           | 5,78         | 7,05         | 7,15          | 115,2                             |
| 309                              | Макаронны<br>отварные  | 200              | 17,54        | 18,7         | 115,86        | 673,02                            |
| 608                              | Биточки из<br>говядины   | 100              | 15,55        | 11.55        | 15,7          | 228,75                            |
| 331                              | Соус сметанный с<br>томатом  | 50               | 0.63         | 3.52         | 2.8           | 44.65                             |
| 54-3з-<br>2020<br>54-2з-<br>2020 | Огурец свежий,<br>св. помидоры                                     | 60<br>60         | 1,14         | 0,18         | 3,78          | 21,3                              |
| 859                              | Компот из свежих<br>фруктов<br>(груши и яблоки)                    | 200              | 0.2          | 0.2          | 22,3          | 110                               |
|                                  | Хлеб ржаной  | 40               | 3.5          | 0.6          | 21            | 82.4                              |
|                                  | Батон нарезной   | 50               | 3.85         | 1.5          | 25.05         | 131                               |
|                                  | <b>Итого:</b>  |                  | <b>45.06</b> | <b>40,64</b> | <b>179,98</b> | <b>1237.71</b>                    |
| <b>Полдник</b>                   |  |                  |              |              |               |                                   |
|                                  | Сок фруктовый<br>яблочный  | 200              | 1,2          | 0            | 28.6          | 112                               |
|                                  | Банан  | 200              | 1,5          | 0.4          | 15            | 76                                |
|                                  | Вафли  | 20               | 7,5          | 9,8          | 74,4          | 91,7                              |
|                                  | <b>Итого:</b>  |                  | <b>10.2</b>  | <b>10,2</b>  | <b>118</b>    | <b>279,7</b>                      |
|                                  | <b>Всего за день:</b>  |                  | <b>68,68</b> | <b>79,08</b> | <b>379,87</b> | <b>2142,05</b>                    |

| №<br>рецеп.    | Наименование<br>блюда   | Пищевые вещества |              |              |               | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|----------------|---|------------------|--------------|--------------|---------------|-----------------------------------|
|                |   | Масса<br>порции  | Белки        | Жиры         | Углеводы      |                                   |
| 1              | 2   | 3                | 4            | 5            | 6             | 7                                 |
| <b>День 9</b>  |   |                  |              |              |               |                                   |
| <b>Завтрак</b> |   |                  |              |              |               |                                   |
| 183            | Каша молочная жидкая из гречневой крупы                       | 200              | 3.7          | 5.78         | 19.67         | 140.64                            |
| 36             | Кофейный напиток на молоке                                    | 200              | 2.4          | 6,66         | 20,54         | 110.7                             |
| 261            | Яйцо вареное  | 40               | 12.7         | 11.5         | 0.7           | 157                               |
| 42             | Сыр (порционно)   | 15               | 3.48         | 4.43         | 0.00          | 54.00                             |
|                | Батон нарезной  | 50               | 2.31         | 0.9          | 15.03         | 78.6                              |
|                | <b>Итого:</b>   |                  | <b>36.84</b> | <b>36.08</b> | <b>85.89</b>  | <b>786.86</b>                     |
| <b>Обед</b>    |   |                  |              |              |               |                                   |
| 775            | Суп картофельный с макаронными изделиями (на курином бульоне) | 250/50           | 9,5          | 4,45         | 15,6          | 160,05                            |
| 304            | Рис отварной  | 200              | 4,9          | 7,16         | 48,9          | 279,6                             |
| 483            | Рыба тушеная с овощами в томатном соусе                       | 100/50           | 15,72        | 8,9          | 7,4           | 170                               |
| 54-23-2020     | Огурцы свежие   | 100              | 0.8          | 0.1          | 2.5           | 14                                |
| 868            | Компот из смеси сухофруктов                                   | 200              | 0.04         | 0.0          | 24,76         | 94,2                              |
|                | Хлеб ржаной   | 40               | 3.5          | 0.6          | 21            | 82.4                              |
|                | Батон нарезной  | 50               | 3.85         | 1.5          | 25.05         | 131                               |
|                | <b>Итого:</b>   |                  | <b>35.63</b> | <b>34,16</b> | <b>158.1</b>  | <b>1078.69</b>                    |
| <b>Полдник</b> |   |                  |              |              |               |                                   |
|                | Йогурт питьевой   | 200              | 5.6          | 4.8          | 29.5          | 184.76                            |
|                | Яблоко  | 200              | 2.2          | 0.8          | 21.2          | 104                               |
|                | Зефир   | 20               | 0.16         | 0.02         | 15.96         | 65.2                              |
|                | Печенье   | 20               | 1.74         | 7.17         | 30.00         | 244                               |
|                | <b>Итого:</b>   |                  | <b>9,7</b>   | <b>12,79</b> | <b>96,66</b>  | <b>597,96</b>                     |
|                | <b>Всего за день:</b>   |                  | <b>82,22</b> | <b>83,03</b> | <b>340,65</b> | <b>2463,51</b>                    |

| №<br>рецеп.                      | Наименование<br>блюда                         | Пищевые вещества |                          |                           |                             | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|----------------------------------|---|------------------|--------------------------|---------------------------|-----------------------------|-----------------------------------|
|                                  |   | Масса<br>порции  | Белки                    | Жиры                      | Углеводы                    |                                   |
| 1                                | 2   | 3                | 4                        | 5                         | 6                           | 7                                 |
| <b>День 10</b>                   |   |                  |                          |                           |                             |                                   |
| <b>Завтрак</b>                   |   |                  |                          |                           |                             |                                   |
| 185                              | Каша пшеничная<br>молочная<br>жидкая с маслом | 200              | 7.44                     | 8.8                       | 35.2                        | 249.6                             |
| 377                              | Чай с лимоном                                 | 200              | 9.02                     | 2.28                      | 15.42                       | 114.66                            |
| 1                                | Бутерброд со<br>сливочным<br>маслом           | 40/10            | 4                        | 16.7                      | 23.8                        | 264                               |
|                                  | Батон нарезной                                | 50               | 2.31                     | 0.9                       | 15.03                       | 78.6                              |
|                                  | <b>Итого:</b>                                 |                  | <b>42.67</b>             | <b>27.47</b>              | <b>85.37</b>                | <b>759.79</b>                     |
| <b>Обед</b>                      |   |                  |                          |                           |                             |                                   |
| 775                              | Суп гороховый<br>(на курином<br>бульоне)      | 250/50           | 17.08                    | 6.95                      | 16.11                       | 212.41                            |
| 54-3з-<br>2020<br>54-2з-<br>2020 | Огурец свежий,<br>св. помидоры                | 60<br>60         | 1,14                     | 0,18                      | 3,78                        | 21,3                              |
| 312                              | Картофельное<br>пюре                          | 200              | 4.68                     | 33.42                     | 7.58                        | 348.04                            |
| 54-5М<br>-2020                   | Котлета из<br>курицы                          | 100              | 17.18                    | 3.88                      | 12.04                       | 151.8                             |
| 331                              | Соус сметанный с<br>томатом                   | 50               | 0.63                     | 3.52                      | 2.8                         | 44.65                             |
| 291                              | Кисель из<br>концентратов                     | 200              | 0                        | 0                         | 20,0                        | 76,0                              |
|                                  | Хлеб ржаной                                   | 40               | 3.5                      | 0.6                       | 21                          | 82.4                              |
|                                  | Батон нарезной                                | 50               | 3.85                     | 1.5                       | 25.05                       | 131                               |
|                                  | <b>Итого;</b>                                 |                  | <b>32.82</b>             | <b>54.2</b>               | <b>100.84</b>               | <b>1171.82</b>                    |
| <b>Полдник</b>                   |   |                  |                          |                           |                             |                                   |
|                                  | Пряники                                       | 20               | 2.28                     | 1.14                      | 22.04                       | 198.36                            |
|                                  | Сок фруктовый<br>персиковый                   | 200              | 1.2                      | 0                         | 28.6                        | 112                               |
|                                  | Апельсин                                      | 200              | 0.8                      | 0.8                       | 19.6                        | 94                                |
|                                  | <b>Итого:</b>                                 |                  | <b>4.28</b>              | <b>1.94</b>               | <b>70.24</b>                | <b>360.4</b>                      |
|                                  | <i>Всего за день:</i>                         |                  | <b>79.77</b>             | <b>83.57</b>              | <b>256.45</b>               | <b>2335.97</b>                    |
|                                  | <i>Итого за 10 дней:</i>                      |                  | <b>838.12</b>            | <b>1053.78</b>            | <b>3209.55</b>              | <b>23814.79</b>                   |
|                                  | <i>Итого за смену:</i>                        |                  | <b>1500.93</b>           | <b>1791</b>               | <b>5686.17</b>              | <b>46676.24</b>                   |
|                                  | <i>Итого за смену<br/>соотношение:</i>        |                  | <b>83.39</b><br><b>1</b> | <b>99.5</b><br><b>1.2</b> | <b>315.90</b><br><b>3.8</b> | <b>2593.12</b>                    |

**Примерное меню составлено на основе:**

- **«Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников» под.ред. Могильного М.П. 2007г. и**
- **Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004г.**
- **Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004г.под.ред. В. Т. Лапшиной**