

Утверждаю
 Директор МБОУ СОШ № 9 г.Клинцы
 Брянской области

Ж.А.Бурнос

20 *Лет* г.

**Примерное десятидневное меню рационов питания детей
 с дневным пребыванием учащихся школы в летнем оздоровительном лагере при МБОУ-СОШ № 9
 на июнь 2022 года**

№ рецептуры	Выход блюд	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки, г	жиры, г	углеводы, г		B1	B2	C	Ca	Fe
Первая неделя											
Понедельник - первый день											
завтрак											
3	20/5/25	Бутерброд с сыром и маслом	7,1	7,36	13,45	148,8	0,04	0	0,7	214	0,55
384	200/5	Каша молочная геркулесовая с маслом и сахаром	6,33	8,9	24,49	207,38	0,11	0,01	0,3	120,42	1,03
958	200	Кофейный напиток с молоком	5,1	4,5	23,5	190,3	0,03	1,0	1,08	121,3	0,14
	150	Яблоко свежее	0,45	0	12,9	60	0,015	0	7,5	37,5	0,03
обед											
55	100	Салат из свежих огурцов	1,2	4,1	2,7	53	0,3	0,05	4,55	20,93	0,55
218	250	Суп лапша домашняя на курином бульоне	2,8	5,8	13,9	120	0,05	0,01	0,55	16,9	0,76
643	150	Цыпленок тушеный в соусе	17,65	14,58	4,7	221	0,05	43	0,02	54,5	1,62
694	150	Картофель и овощи тушеные в соусе	3,15	6,75	21,9	163,5	0,105	0,015	6,4	34,29	0,99
883	200	Компот из свежих яблок	0,31	0,07	18,09	74,17	0	0	3,6	9,21	0,37
	50	Хлеб пеклеваный	3,25	0,5	23,5	110	0,16	0,025	0	10,35	5,65
		ИТОГО за день	47,34	71,54	198,87	1348,15	0,86	44,11	24,7	639,7	6,04
Вторник - второй день											
завтрак											
1046	150/20	Оладьи со сгущенным молоком	8,85	8,4	69,6	391,8	0,17	0,03	0,75	182,42	1,44
943	200/7/15	Чай с лимоном и сахаром	0,07	0,01	15,31	61,62	0	0	2,9	8,5	0,9

	100	Йогурт	10,9	10,7	1,4	92	8,3	3,7	0,7	12,4	0,6
	150	Банан свежий	2,25	0,75	31,5	144	0,08	0	15	12	0,9
обед											
186	250/25/10	Щи из свежей капусты с цыпленком и сметаной	2,0	4,3	10	88	0,05	0,02	2,76	43,2	1,07
604	90	Бифштекс рубленый	18,56	33,63	0	37,8	0,067	0	0	7,63	1,95
682	150	Каша гречневая вязкая	3,75	6,15	38,55	228	0,02	0	0,13	2,21	0,35
	50	Зеленый горошек консервированный	1,53	1,95	3,15	36,0	0,07	0,13	2,42	16,65	0,17
868	200	Компот из сухофруктов	0,54	0	28,3	111,6	0,01	0,01	0,15	56,45	1,59
	50	Хлеб пеклеваный	3,25	0,5	23,5	110	0,16	0,025	0	10,35	5,65
		ИТОГО за день	51,66	66,39	220,01	1308,22	8,92	3,905	25,16	323,36	14,5
Среда – третий день											
завтрак											
536	90	Сосиски молочные отварные	20,02	42,9	2,92	467,55	0	0	0,034	23,9	2,02
688	150	Макаронные отварные	5,25	6,15	15,25	220,3	0,075	0	0,045	11,39	0,91
943	200	Чай с сахаром	0,2	0	15	58	0	0	0,3	5,29	0,7
3	30/10	Бутерброд с маслом сливочным	2,36	7,49	14,71	137,5	0,03	0,02	0	8,4	0,35
	150	Груша свежая	0,6	0,5	15,5	68,9	0,005	0	7,5	28,5	3,45
обед											
58	100	Салат из свежих помидоров	1,5	4,1	3,7	21,3	0,05	0	20,47	12,74	0,82
170	250/25/10	Борщ из свежей капусты с картофелем, цыпленком, сметаной	2,0	5,2	13,1	106	0,04	0,01	10,86	47,82	1,05
488	90	Рыба филе тушеная	17,66	6,07	3,82	144	0,11	0,011	0,15	36,66	1,59
465	150	Рис припущенный	3,15	6,75	21,9	163,5	0,07	0,01	4,27	22,86	0,66
	50	Хлеб пеклеваный	3,25	0,5	23,5	110	0,16	0,025	0	10,35	5,65
	200	Сок фруктовый	0	0	23	92	0,04	0,01	8	40	0,4
		ИТОГО за день	55,99	79,66	129,4	1589,05	0,58	0,086	51,63	247,91	17,6
Четверг - четвертый день											
завтрак											
3	25/25	Бутерброд с ветчиной «Фермерской»	6,67	8,75	13,75	158,5	0,11	0,01	0	12,88	0,9
438	150/5	Омлет натуральный с маслом	14,1	23,5	2,7	280,4	0,02	0,04	0,19	36,13	0,39
959	200	Какао с молоком	4,9	5,0	32,5	190	0,03	0,02	1,0	121,94	0,51
	200	Апельсин свежий	1,0	0	54,8	110,0	0,08	0	80	50	3,8
обед											
79	100	Салат из свежей капусты	1,4	5,1	8,9	88	0,04	0	28,72	45,52	0,58
197	250/25/10	Рассольник Петербургский с цыпленком, сметаной	3,0	4,5	20,1	135	0,12	0,21	7,78	29,48	1,59

608	90	Котлета мясная	14,29	12,93	14,4	234,9	0,067	0	0,15	30,97	1,79
681	150	Каша гречневая вязкая	4,5	7,05	23,25	180	0,14	0	0,13	25,76	2,99
	50	Хлеб пеклеваный	3,25	0,5	23,5	110	0,16	0,025	0	10,35	5,65
		ИТОГО за день	26,44	30,08	90,15	747,9	0,527	0,235	36,78	142,08	12,6
Пятница-пятый день											
завтрак											
467	150/20	Пудинг из творога со сгущенным молоком	25,9	18,4	33,2	426,2	0,08	0,08	4,1	191,9	1,38
944	200/7/15	Чай с лимоном и сахаром	0,3	0	15,2	60	0	0	2,9	8,01	0,9
	50	Киви	0,8	0,4	8,1	47	0,01	0	40	0	1,9
обед											
82	100	Салат витаминный	1,4	10,14	11,54	141,94	0,004	0,001	16,65	25,76	0,87
206	250/25	Суп картофельный с горохом и цыпленком	6,2	5,6	22,3	167	0,16	0,01	3,13	28,43	1,74
510	90	Котлета рыбная	12,42	10,46	13,72	203,4	0,135	0,022	0,36	59,34	1,24
692	150	Картофель отварной	3	7,65	23,85	181,5	0,1	0,02	13,86	8,9	0,76
859	200	Компот из свежих яблок	0,2	0	35,8	142	0,03	0,14	3,6	21,5	0,65
	50	Хлеб пеклеваный	3,25	0,5	23,5	110	0,16	0,025	0	10,35	5,65
		ИТОГО за день	23,22	34,35	130,71	945,84	0,589	0,218	37,6	154,28	10,91
Понедельник - шестой день											
завтрак											
1033	150/7	Пельмени отварные с маслом сливочным	13,35	22,35	29,4	378	0	0	0	0	0
	100	Йогурт	4,1	1,55,9	57	0,02	0,01	0,6	12,4	0,6	0
945	150/50	Кофейный напиток на молоке	5,1	4,5	23,5	190,3	0,03	1	1,08	121,3	0,14
	50	Хлеб пеклеваный	3,25	0,5	23,5	110	0,16	0,025	0	10,35	5,65
обед											
55	100	Салат из свежих огурцов	0,72	10,08	3,0	103,6	0,03	0,05	4,55	20,93	0,55
186	250/25/10	Щи из свежий капусты с картофелем, цыпленком, сметаной	2,0	4,3	10	88	0,05	0,02	2,76	43,2	1,07
592	100	Печень тушеная в сметанном соусе	25,7	14,5	4,5	254	0,39	12,99	15,15	12,84	9,44
465	150	Рис отварной	5,4	4,35	35,55	206,25	0,105	0,015		10,95	0,75
864	200	Компот из сухофруктов	0,5	0	27	110	0	0	0,5	28	1,5
	50	Хлеб пеклеваный	3,25	0,5	23,5	110	0,16	0,025	0	10,35	5,65
		ИТОГО за день	63,37	38,73	186,75	1607,15	1,055	14,385	24,64	416,32	26,6
Вторник - седьмой день											
завтрак											
3	20/5/25	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	7,1	7,36	13,45	148,8	0,04	0	0,7	214,3	0,55

384	200/5/10	Каша рисовая молочная с маслом сливочным и сахаром	3,09	4,07	32,09	177	0,03	0,02		5,7	0,45
958	200	Напиток кофейный на молоке	1,4	1,6	20,4	103,3	0,03	0,03	1,0	121,3	0,14
	100	Яблоко свежее	0,3	0	8,6	40	0,01	0	5	25	0,02
обед											
59	100	Салат из свежих помидоров и огурцов	0,98	5,13	4,54	65,81	0,05	0,26	18,27	30,49	0,86
201	250/25	Суп картофельный с рисовой крупой и цыпленком	4,2	2,6	20,1	118	0,08	0,06	2,9	31,89	1,46
667	90	Котлета рубленая из цыпленка	14,625	13,725	13,725	235,8	0,056	0,034	0,16	31,625	1,023
714	150	Рагу овощное	3,5	7,7	16,1	146	0,12	0,03	15,41	76,2	1,4
859	200	Компот из свежих яблок	0,31	0,07	18,09	74,17	0	0	3,6	9,21	0,37
	50	Хлеб пеклеваный	3,25	0,5	23,5	110	0,16	0,025	0	10,35	5,65
		ИТОГО за день	38,905	42,755	174,89	1238,88	0,581	0,459	49,54	568,57	11,93
Среда - восьмой день											
завтрак											
536	90	Сардельки молочные отварные	8,51	20,62	2,01	231,07	0	0	0,038	27,31	1,38
708	150	Макаронные отварные	5,25	6,15	15,25	220,3	0,075	0	0,045	11,39	0,91
945	200	Чай с сахаром	0,2	0	15	58	0	0	0,3	5,29	0,7
	50	Груша свежая	0,6	0	17,2	76	0,04	0	10	0,5	0,04
обед											
79	100	Салат из белокочанной капусты с овощами	2,22	11,02	3,4	121,74	0,03	0,02	14,3	34,62	0,67
218	250	Суп лапша домашняя на курином бульоне	2,8	5,8	13,9	120	0,05	0,01	0,55	16,9	0,76
510	90	Биточки рыбные	12,42	10,46	13,72	203,4	0,135	0,022	0,36	59,34	1,23
694	150	Картофельное пюре	3,15	6,75	21,9	163,5	0,105	0,015	6,4	34,29	0,99
	200	Сок фруктовый	1	0	21,2	88	0,04	0,01	8	40	0,4
	50	Хлеб пеклеваный	3,25	0,5	23,5	110	0,16	0,025	0	10,35	5,65
		ИТОГО за день	39,4	61,3	147,08	1392,01	0,635	0,102	39,99	239,99	12,73
Четверг – девятый день											
завтрак											
463	150/20	Сырники творожные с морковью	26	18,3	45,2	444,1	0,14	0,11	3,4	128,78	0,33
959	200	Какао с молоком	4,9	5	32,5	190	0,03	0,02	1	121,94	0,51
	100	Мандарин свежий	1,06	0,32	8,9	44	0,06	0,01	40	25	0,1
обед											
58	100	Салат из свежих помидоров с заправкой	1,0	10,16	4,6	113,02	0,05	0	20,47	12,74	0,82

187	250	Щи из свежей капусты с картофелем	2	4,3	6,9	73	0,05	0,02	2,76	43,2	1,07
645	230	Плов с цыпленком	18,7	18,2	41,7	411,7	0,15	0,09	4,48	50,01	3,44
	200	Сок фруктовый	1,0	0	27,4	110	0,04	0,01	8	40	0,4
	50	Хлеб пеклеваный	3,25	0,5	23,5	110	0,16	0,025	0	10,35	5,65
		ИТОГО за день	63,85	58,46	241,8	1740,82	0,905	0,33	80,11	451,33	18,44
Пятница – десятый день											
завтрак											
364	50	Ветчина «Фермерская»	9,6	16		182	0,16	0	0	16,8	1,32
438	150/5	Омлет натуральный с маслом	14,1	23,5	2,7	280,4	0,04	0,06	0,28	54,26	0,78
943	200	Чай с сахаром	0,2	0	15	58	0	0	0,02	4,27	0,72
	50	Батон подмосковный	3,75	1,5	27,5	135	0,065	0,02	0	8,96	0,475
обед											
58	100	Салат из свежих помидор	1,0	10,16	4,6	113,02	0,05	0	20,47	12,74	0,82
170	250/25/10	Борщ из свежей капусты с картофелем, цыпленком , сметаной	2,2	5,3	16,2	121	0,04	0,01	10,86	47,82	1,05
608	90	Биточки мясные	14,29	12,93	14,4	234,9	0,067	0	0,15	30,97	1,79
	150	Макаронны отварные	5,25	6,15	15,25	220,3	0,075	0	0,045	11,39	0,91
279	200	Компот из свежих яблок	0,31	0,07	18,09	74,17	0	0	3,6	9,21	0,37
	50	Хлеб пеклеваный	3,25	0,5	23,5	110	0,16	0,025	0	10,35	5,65
		ИТОГО за день	53,95	76,11	138,05	1528,79	0,657	0,115	35,605	206,77	13,885