

№ рецепта	Наименование блюда	Выход в граммах	Энергетическая Ценность в ккал	Химический состав		
				Белки	Жиры	Углеводы
<i>1 день</i>						
<i>Завтрак</i>						
340	Омлет натуральный Д-1	200	199	10,0	16,7	1,9
	сыр	15	54	3,9	4,02	-
	Хлеб пшеничный	40	45	3,04	0,36	19,88
685	Чай с сахаром , лимоном	200/15	58	0,2	0,0	15,0
	Яблоко свежее	150	94	0,8	0,8	20,4
Итого:			450	17,94	21,88	79,06
<i>Обед</i>						
16	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	79	0,6	7,1	3,0
124	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	250/25/10	106	2,36	6,85	8,57
371	Рыба припущенная	100	98	20,4	1,4	0,0
520	Пюре картофельное	200	218	4,2	9,0	29,2
	Сок фруктовый	200	94	1,0	-	21,2
	Хлеб пшеничный/ржаной	60	68	4,56	0,48	21,62
Итого:			663	33,12	24,83	83,59

№ рецепта	Наименование блюда	Выход в граммах	Энергетическая ценность в ккал	Химический состав в граммах		
				Белки	Жиры	Углеводы
<i>2 день</i>						
<i>Завтрак</i>						
246	Каша ячневая на молоке с маслом	200/25	244	17,1	12,2	15,5
	Масло сливочное	10	77	0,01	8,3	0,06
	Хлеб пшеничный	40	45	3,04	0,36	19,88
	Груша свежая	150	63	0,6	0,45	16,35
	Какао на молоке					
Итого:			429	20,75	21,31	51,79
<i>Обед</i>						
	Помидор свежий порционный	100	66	0,6	0,04	15,63
139	Суп картофельный с горохом , мясом	250/20	157	4,4	4,15	25,45
478	Котлета из мяса	100	158	13,6	9,5	15,61
511	Рис отварной с маслом	200	276	4,8	6,4	48,8
	Соус - томатный					
	Напиток из плодов шиповника	200	150	3,8	0,0	26,0
	Хлеб пшеничный /ржаной	60	68	3,6	0,48	21,62
	Вафли	100	235,5	5,7	4,65	31,8
Итого:			1110,5	36,5	25,22	184,91

№ рецепта	Наименование блюда	Выход в граммах	Энергетическая ценность в ккал	Химический состав в граммах		
				Белки	Жиры	Углеводы
<i>3 день</i>						
<i>Завтрак</i>						
246	Каша геркулесовая вязкая на молоке с маслом	200	20,3	6,4	9,7	12,3
	Хлеб пшеничный с повидлом	40/10	118	1,2	3,1	21
692	Кофейный напиток на молоке	200	152	2,5	3,6	28,7
	Яблоко свежее	150	94	0,8	0,8	20,4
Итого:			384,3	10,9	17,2	82,4
<i>Обед</i>						
	Огурец свежий порционный	100	116	0,8	11,08	3,3
132	Рассольник «Ленинградский » с мясом и сметаной	250/20/10	126	2,64	5,6	16,41
428	Сосиска отварная	75	145	5,24	13,63	0,4
214	Капуста тушенная	200	186	5,25	4,8	31,1
	Хлеб пшеничный /ржаной	60	68	3,6	0,48	21,62
	Кисель концентрат	200	108	-	-	27,0
	Печенье	100	235,5	5,7	4,65	31,8
Итого:			984,5	23,23	40,24	131,63

№ рецепта	Наименование блюда	Выход в граммах	Энергетическая ценность в ккал	Химический состав в граммах		
				Белки	Жиры	Углеводы
<i>4 день</i>						
<i>Завтрак</i>						
246	Каша манная на цельном молоке с маслом	200/5	106	2,53	6,85	8,57
	Хлеб пшеничный с сыром	40/10	139,4	5,3	9,02	8,3
	Кофейный напиток на молоке с сахаром	200	152	2,5	3,6	28,7
	Яблоко свежее	150	94	0,8	0,8	20,4
Итого:			491,4	11,13	20,27	65,97
<i>Обед</i>						
19	Салат из свежих помидор	100	85	0,9	7,1	3,9
110	Борщ из свежей капусты с картофелем , мясом и сметаной	250/20/10	106	2,53	6,85	8,57
443	Плов	225	227	12,0	6,0	31,35
	Напиток из плодов шиповника	200	146	1,2	-	31,4
	Хлеб пшеничный /ржаной,	60	68	3,6	0,48	21,62
	Булочка	80	238	4,5	1,55	26,3
Итого:			870	24,73	21,98	123,14

№ рецепта	Наименование блюда	Выход в граммах	Энергетическая ценность в ккал	Химический состав в граммах		
				Белки	Жиры	Углеводы
<i>5 день</i>						
<i>Завтрак</i>						
366	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/25	244	17,1	12,2	15,5
	Хлеб пшеничный	40	45	3,6	0,48	21,62
	Какао на молоке	200	190	4,9	5,0	32,5
	Булочка	80	238	4,5	1,55	26,3
Итого:			717	30,1	19,23	95,92
<i>Обед</i>						
16	Салат из свежих помидор	100	79	0,6	7,1	3,0
134	Суп крестьянский с крупой с курой	250/25	116	2,6	5,3	14,3
371	Рыба припущенная	100	98	20,4	1,4	-
516	Пюре картофельное	200	218	4,2	9,0	29,2
	Сок фруктовый	200	94	1,0	-	21,2
	Хлеб пшеничный/ржаной	60	68	3,6	0,48	21,62
	Банан	150	758	26,75	24,63	97,32
Итого:			1431	59,15	47,91	186,64

№ рецепта	Наименование блюда	Выход в граммах	Энергетическая ценность в ккал	Химический состав в граммах		
				Белки	Жиры	Углеводы
<i>6 день</i>						
<i>Завтрак</i>						
160	Суп молочный с макаронными изделиями	250	141,0	7,0	7,9	24,7
	Хлеб пшеничный	40	45	3,6	0,48	21,62
685	Чай с молоком и сахаром	200/50/15	116	2,13	2,13	23,06
Итого:			302	12,73	10,51	69,38
<i>Обед</i>						
	Помидор свежий порционный	100	216	4,96	19,01	6,31
181	Уха с перловой крупой	250/25	220	3,25	2,5	21,75
436	Жаркое по-домашнему	225	152	9,29	10,67	24,56
639	Компот из смеси сухофруктов	200	124	0,6	-	31,4
	Хлеб пшеничный /ржаной	60	68	3,6	0,48	21,62
	Вафли	100	235,5	5,7	4,55	31,8
Итого:			1015,5	27,4	18,2	137,44

№ рецепта	Наименование блюда	Выход в граммах	Энергетическая ценность в ккал	Химический состав в граммах		
				Белки	Жиры	Углеводы
<i>7 день</i>						
<i>Завтрак</i>						
	Каша пять злаков на молоке с маслом	200/5	370,8	10,6	8	71,4
	Хлеб пшеничный с сыром	40/10	104,6	4,5	6,4	6,25
	Кофейный напиток	200	152	2,5	3,6	28,7
	Яблоко свежее	150	94	0,8	0,8	20,4
Итого:			721,4	18,4	18,8	145,55
<i>Обед</i>						
51	Салат из вареной свеклы с яблоками	100	74	1,5	3,0	10,5
140	Суп с макаронными изделиями с мясом	200/20	106	2,53	6,85	8,57
437	Гуляш	100/75	232	12,4	6,0	4,1
246	Каша гречневая рассыпчатая	200	128	3,5	3,2	20,7
	Хлеб пшеничный /ржаной	60	68	3,6	0,48	21,62
	Сок фруктовый	200	94	1,0	-	2
Итого:			847,55	24,53	19,53	87,11

№ рецепта	Наименование блюда	Выход в граммах	Энергетическая ценность в ккал	Химический состав в граммах		
				Белки	Жиры	Углеводы
<b>8 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
246	Каша рисовая жидкая на цельном молоке	200/5	287,84	5,9	9,27	10,42
	Хлеб пшеничный с повидлом	40/10	88,5	0,9	2,32	15,75
685	Чай с сахаром	200/15	137	1,04		21,62
	Груша свежая	150	94	3,2	0,4	18,0
Итого:			1077,68	11,4	11,99	65,79
<b>Обед</b>						
	Помидор порционный	100	94	4,96	19,01	6,31
153	Суп с крупой с мясными фрикадельками	200/30	117	4,4	4,15	25,45
	Бефстроганов	100/50	331,0	11,0	15,3	25,2
423	Макаронные изделия отварные	200	207	3,6	4,8	36,6
516	Напиток из кураги	200	137	1,04	-	31,61
704	Хлеб пшеничный/ржаной	60	68	3,6	0,48	21,62
	Булочка	80	238	4,5	1,55	26,3
Итого:			1192	33,1	45,29	173,9

№ рецепта	Наименование блюда	Выход в граммах	Энергетическая ценность в ккал	Химический состав в граммах		
				Белки	Жиры	Углеводы
<i>9 день</i>						
<i>Завтрак</i>						
340	Омлет натуральный -1	200	98	6,1	9,8	15,1
	Хлеб пшеничный	40	68	3,6	0,48	21,62
692	Кофейный напиток на молоке	200	119	0,8	2,6	22,6
	Печенье сдобное	180	238	4,5	1,55	26,3
<b>Итого:</b>			523	15	14,43	85,62
<i>Обед</i>						
16	Салат из свежих огурцов	100	79	0,6	7,1	3,0
132	Рассольник «Ленинградский » с мясом, сметаной	200/20/10	126	2,64	5,6	16,41
478	Котлета мясная	100	158,0	13,6	9,5	15,61
553	Каша гречневая	200	114	3,0	4,5	14,9
	Соус - томатный	50	120	5	0,4	34
692	Йогурт	200/10	153,9	5,6	6,4	19,4
	Хлеб пшеничный /ржаной	60	68	3,6	0,48	21,62
<b>Итого:</b>			818,9	39,44	33,92	124,94

№ рецепта	Наименование блюда	Выход в граммах	Энергетическая ценность в ккал	Химический состав в граммах		
				Белки	Жиры	Углеводы
<i>10 день</i>						
<i>Завтрак</i>						
246	Запеканка творожная со сгущенным молоком	100/25	244	17,1	12,2	15,5
	Хлеб пшеничный	40	45	3,6	0,48	21,62
685	Чай с сахаром	200/15	58	0,2	0,1	15,1
	Булочка	1/800	238	4,5	1,55	26,3
<b>Итого:</b>			585	25,4	14,33	78,52
<i>Обед</i>						
	Помидор порционный	100	116	0,8	11,08	3,3
110	Борщ из свежей капусты с картофелем с мясом и сметаной	200/20/10	206	2,53	6,85	8,57
	Запеканка картофельная с мясом и томатным соусом	225	243	6,0	9,5	15,61
	Сок фруктовый	200	94	1,0	-	21,2
	яблоко	150	6	9,6	0,6	15,3
	Хлеб пшеничный /ржаной	60	68	4,56	0,48	21,62
<b>Итого:</b>			733	24,49	28,51	85,6

Директор МБОУ «Некрасовская  
основная общеобразовательная  
школа №13»

 М.В.Яковлева

«02» марта 2023 г.



## **ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ**

### **10-дневное**

для оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей

при МБОУ «Некрасовская основная общеобразовательная школа №13»