

«УТВЕРЖДАЮ»

Начальник ЛОЛ «Родничок» и «Капитошка»

Буф Н.М. Буфалова

«25» мая 2022 год

### ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей на 2022 год в МАОУ

Любохонской средней общеобразовательной школы имени А.А.Головачева

Дятьковского района Брянской области

Возрастная категория: 6-16 лет


Период: летний

Меню разработано на основе: сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией М.П.Могильного, В.А.Тутельяна, 2017г., сборника рецептов на продукцию обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М. Справочника «Химический состав продуктов» под редакцией И.М.Скурихина, М.П.Волгарева, 1987г.

На основании СанПин 2.3/2.4.3590-20, СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник ЛОЛ «Родничок» и «Капитошка»


 \_\_\_\_\_ Н.М. Буфалова

«25»  \_\_\_\_\_ 2022 год

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МАОУ Любохонская СОШ

 \_\_\_\_\_ К.В. Кононов

«25»  \_\_\_\_\_ 2022 г.

### ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей на 2022 год в МАОУ

Любохонской средней общеобразовательной школы имени А.А.Головачева

Дятьковского района Брянской области

Возрастная категория: 6-16 лет

Период: летний

Меню разработано на основе: сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией М.П.Могильного, В.А.Тутельяна, 2017г., сборника рецептур на продукцию обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М. Справочника «Химический состав продуктов» под редакцией И.М.Скурихина, М.П.Волгарева, 1987г.

На основании САНПиН 2.3/2.4.3590-20, СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

№ ТК по сборнику рецептур блюда*	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц кка
	<b>ДЕНЬ № 1 понедельник)</b>					
	<b>Завтрак</b>					
173	Каша молочная вязкая из смеси круп "Дружба" с маслом сливочным	200\10	10,5	11,61	40,68	309
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	29,2	155,2
15	Сыр порциями (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	71,66
ПР	Батон пшеничный	30	2,37	0,30	13,86	70,14
358	Яблоко свежее	75	0,30	0,30	6,75	33,30
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>20,98</b>	<b>20,79</b>	<b>90,49</b>	<b>639,3</b>
	<b>Обед</b>					
113	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	250\25	11,30	8,30	7,80	149,30
304	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,11
290\331	Курица тушеная в соусе	100/50	17,91	15,18	5,26	230
349	Компот из сухофруктов	200\20\20	1,16	0,3	47,26	196,38
ПР	Хлеб ржаной	40	2,11	0,44	19,76	91,96
71	Огурцы свежие (грунтовые)	30	0,24	0,03	0,75	4,23
	<b>Итого за обед:</b>		<b>36,39</b>	<b>29,67</b>	<b>117,50</b>	<b>881,98</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>57,37</b>	<b>50,46</b>	<b>207,99</b>	<b>1521,28</b>
	<b>ДЕНЬ № 2 (вторник)</b>					
	<b>Завтрак</b>					
219	Сырники из творога со сгущенным молоком	140\20	21,68	17,94	34,28	386
350	Кисель фруктовый с сахаром	200\15	12,93	11,73	16,00	220,40
358	Яблоко свежее	75	0,30	0,30	6,75	33,30
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>34,91</b>	<b>29,97</b>	<b>57,03</b>	<b>639,70</b>
	<b>Обед</b>					
96	Рассольник "Ленинградский" на курином бульоне	250\10\20	9,52	13,59	11,98	213,75
259	Жаркое по домашнему с мясом	175	12,3	29,5	16,58	383



349	Компот из сухофруктов	200\20\20	1,16	0,3	47,26	196,38
ПР	Хлеб ржаной	40	2,11	0,44	19,76	91,96
	<b>Итого за обед:</b>		<b>25,09</b>	<b>43,83</b>	<b>95,58</b>	<b>885,09</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>60,00</b>	<b>73,80</b>	<b>152,61</b>	<b>1524,79</b>
	<b>ДЕНЬ № 3 (среда)</b>					
	<b>Завтрак</b>					
177	Каша молочная из смеси круп	200\5	10,14	11,11	43,93	316,00
15	Сыр порциями (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	71,66
ПР	Батон пшеничный	30	2,37	0,30	13,86	70,14
376	Чай с сахаром	200\15	12,49	35,57	3,29	381
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>29,64</b>	<b>52,88</b>	<b>61,08</b>	<b>838,80</b>
	<b>Обед</b>					
102	Суп гороховый на курином бульоне	250\20	14,99	14,87	16,54	272,05
332	Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,10	7,50	25,81	151,94
279	Мясные тефтели с соусом	80/80	11,18	12,53	14,63	216
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
ПР	Хлеб ржаной	40	2,11	0,44	19,76	91,96
24	Салат из свежих овощей	100	0,95	6,06	3,05	70,60
	<b>Итого за обед:</b>		<b>34,40</b>	<b>41,42</b>	<b>94,79</b>	<b>862,55</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>64,04</b>	<b>94,30</b>	<b>155,87</b>	<b>1701,35</b>
	<b>ДЕНЬ № 4 (четверг)</b>					
	<b>Завтрак</b>					
182	Каша молочная пшенная	200\10	7,30	4,30	38,27	220,98
15	Сыр порциями (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	71,66
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	29,2	155,2
ПР	Батон пшеничный	30	2,37	0,30	13,86	70,14
358	Яблоко свежее	75	0,30	0,30	6,75	33,30
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>17,78</b>	<b>13,48</b>	<b>88,08</b>	<b>551,28</b>
	<b>Обед</b>					
140	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне	250\25	11,30	8,30	7,80	149,30
302	Каша перловая рассыпчатая	150	4,46	4,34	31,67	183,51

251	Поджарка из свинины	50\30	12,49	35,57	3,29	381,00
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38
ПР	Хлеб ржаной	40	2,11	0,44	19,76	91,96
	<b>Итого за обед:</b>		<b>31,52</b>	<b>48,95</b>	<b>109,78</b>	<b>1002,15</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>49,30</b>	<b>62,43</b>	<b>197,86</b>	<b>1553,43</b>
	<b>ДЕНЬ № 5 (пятница)</b>					
	<b>Завтрак</b>					
404	Оладьи с творогом и джемом	140\25	14,13	12,97	64,26	430
377	Чай с сахаром и лимоном	200\15\8	0,13	0,02	15,2	62
338	Бананы	150	2,26	0,76	31,50	141,76
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>16,52</b>	<b>13,75</b>	<b>110,96</b>	<b>633,76</b>
	<b>Обед</b>					
101	Суп картофельный с крупой на курином бульоне	250\25	19,31	19,61	125,50	310,00
287	Голубцы ленивые с соусом сметанным	140\18	10,00	8,22	16,92	182,00
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38
ПР	Хлеб ржаной	40	2,11	0,44	19,76	96,96
	<b>Итого за обед:</b>		<b>32,58</b>	<b>28,57</b>	<b>209,44</b>	<b>785,34</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>49,10</b>	<b>42,32</b>	<b>320,40</b>	<b>1419,10</b>
	<b>ДЕНЬ № 6 (понедельник)</b>					
	<b>Завтрак</b>					
182	Каша молочная пшенная	200\10	7,30	4,30	38,27	220,98
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6
15	Сыр порциями (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	71,66
ПР	Батон пшеничный	30	2,37	0,30	13,86	70,14
358	Яблоко свежее	75	0,30	0,30	6,75	33,30
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>18,69</b>	<b>14,34</b>	<b>76,46</b>	<b>514,68</b>
	<b>Обед</b>					
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250\35	2,20	2,78	15,39	106,00
265	Плов со свининой	200	16,83	37,56	34,52	544,00
349	Компот из сухофруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,6
ПР	Хлеб ржаной	40	2,11	0,44	19,76	91,96

45	Салат из свежей капусты	100	1,33	6,08	8,52	94,12
	<b>Итого за обед:</b>		<b>22,63</b>	<b>47,02</b>	<b>106,07</b>	<b>950,68</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>41,32</b>	<b>61,36</b>	<b>182,53</b>	<b>1465,36</b>
	<b>ДЕНЬ № 7 (вторник)</b>					
	<b>Завтрак</b>					
210	Омлет натуральный	174	16,17	28,80	3,06	336,00
306	Горошек зеленый	15	0,43	0,41	0,87	8,88
15	Сыр порциями (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	71,66
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
ПР	Батон пшеничный	30	2,37	0,30	13,86	70,14
338	Бананы	150	2,26	0,76	31,50	141,76
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>25,94</b>	<b>36,19</b>	<b>64,29</b>	<b>688,44</b>
	<b>Обед</b>					
119	Суп фасолевый на курином бульоне	250\20	6,01	11,59	16,66	226,75
302	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	160	8,85	9,55	39,86	280,00
251	Поджарка из свинины	50\30	12,49	35,57	3,29	381,00
349	Компот из сухофруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,6
ПР	Хлеб ржаной	40	2,11	0,44	19,76	91,96
	<b>Итого за обед:</b>		<b>29,62</b>	<b>57,31</b>	<b>107,45</b>	<b>1094,31</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>55,56</b>	<b>93,50</b>	<b>171,74</b>	<b>1782,75</b>
	<b>ДЕНЬ № 8 (среда)</b>					
	<b>Завтрак</b>					
174	Каша молочная из смеси круп с маслом сливочным	200\10	6,08	11,18	33,48	260,00
382	Какао с молоком	200\15	4,08	3,54	17,58	118,6
15	Сыр порциями (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	71,66
ПР	Батон пшеничный	30	2,37	0,30	13,86	70,14
358	Яблоко свежее	75	0,30	0,30	6,75	33,30
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>17,47</b>	<b>21,22</b>	<b>71,67</b>	<b>553,70</b>
	<b>Обед</b>					
103	Щи из свежей капусты на курином бульоне	250\10\20	9,57	14,95	8,30	212,45
332	Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,10	7,50	25,81	202,50



268	Котлета из свинины	80	6,53	14,9	7,59	196
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38
ПР	Хлеб ржаной	40	2,11	0,44	19,76	91,96
71	Помидоры свежие	50	0,35	0,01	0,00	6,00
	<b>Итого за обед:</b>		<b>24,82</b>	<b>38,10</b>	<b>108,72</b>	<b>905,29</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>42,29</b>	<b>59,32</b>	<b>180,39</b>	<b>1458,99</b>
	<b>ДЕНЬ № 9 (четверг)</b>					
	<b>Завтрак</b>					
181	Каша молочная манная с маслом сливочным	200\10	6,11	10,72	32,38	251,00
15	Сыр порциями (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	71,66
ПР	Батон пшеничный	30	2,37	0,30	13,86	70,14
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	29,2	155,2
338	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>16,69</b>	<b>20,00</b>	<b>85,24</b>	<b>595,00</b>
	<b>Обед</b>					
111	Суп картофельный на курином бульоне с крупой	250\25	2,44	6,90	11,79	131,28
143	Рагу из овощей	150	2,66	16,49	12,90	213,00
290\331	Курица тушеная в соусе	100/50	17,91	15,18	5,26	230
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38
ПР	Хлеб ржаной	40	2,11	0,44	19,76	91,96
	<b>Итого за обед:</b>		<b>26,28</b>	<b>39,31</b>	<b>96,97</b>	<b>862,62</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>42,97</b>	<b>59,31</b>	<b>182,21</b>	<b>1457,62</b>
	<b>ДЕНЬ № 10 (пятница)</b>					
	<b>Завтрак</b>					
401	Оладьи со сгущенным молоком	150\20	12,96	12,48	72,58	454,00
377	Чай с сахаром и лимоном	200\15\8	0,13	0,02	15,2	62
358	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>13,49</b>	<b>12,90</b>	<b>97,58</b>	<b>563,00</b>
	<b>Обед</b>					
82	Борщ со сметаной на курином бульоне	250\50\10	9,85	14,92	11,33	226,45
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25

234	Котлета рыбная "Дальневосточная"	100	12,93	11,73	16,00	220,40
ПР	Хлеб ржаной	40	2,11	0,44	19,76	91,96
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38
45	Салат из свежей капусты	100	1,33	6,08	8,52	94,12
	<b>Итого за обед:</b>		<b>30,44</b>	<b>38,27</b>	<b>123,31</b>	<b>966,56</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>43,93</b>	<b>51,17</b>	<b>220,89</b>	<b>1529,56</b>