

Согласовано:

Начальник летнего пришкольного  
оздоровительного лагеря при МБОУ СОШ № 22

*директор С. А. Сидоров*

Утверждаю:

ИП Дьяченко А.В.

*ИП Дьяченко А.В.*

## **Примерное десятидневное меню**

Составлено:

Утверждено:

на летний пришкольный оздоровительный  
лагерь с дневным пребыванием детей  
(с 6,5 лет до 10 лет)

**2022 год**

Сборник рецептов	№ тех. Кар.	Наименование блюд	Выход блюд в гр.	Б	Ж	У	ККАЛ
		<b>ДО 10 ЛЕТ</b>					
		<b>Первая неделя</b>					
		<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>					
		<b>Завтрак</b>					
2004	№228	Каша пшеничная молочная на цельном молоке	200	3,02	3,5	19,5	103,72
2008	№ 501-4	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113
2008	№ 397	Какао с молоком	200	4,61	3,42	22,02	161,28
2005	№122	Масло сливочное	6	0,078	4,35	0,054	39,66
2005	№220	Сыр	15	4,02	4,095		54,15
		<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>15,528</b>	<b>15,815</b>	<b>66,424</b>	<b>471,81</b>
		<b>ОБЕД</b>					
2001	№ 91	Рассольник " Ленинградский" со сметаной (т/о)	200	5,962	4,083	21,85	158,84
2005	№ 528	Макароны отварные с маслом	150	5,26	3,05	29,627	175,83
2006	№ 69	Гуляш из свинины	90/50	10,52	20,28	6,71	223,44
2009	№ 30	Сок	200	0,14		20	100
2008	№ 501-4	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,32	17,4	79,1
2009	№ 394	Хлеб ржаной	48	3,12	0,48	19,25	91,2
2006	№13	Огурец свежий	60	0,42		1,08	6
		<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>28,082</b>	<b>28,213</b>	<b>115,92</b>	<b>834,41</b>
		<b>ИТОГО ЗА ПОНЕДЕЛЬНИК</b>		<b>43,61</b>	<b>44,028</b>	<b>182,34</b>	<b>1306,22</b>
		<b>ВТОРНИК</b>					
		<b>Завтрак</b>					
2006	№ 528	Запеканка творожная с рисом и с изюмом	200	10,32	11,06	15,93	198,74
2005	№15	Соус молочный	50	1,358	2,756	10,342	80,4
2005	№122	Масло сливочное	6	0,078	4,35	0,054	39,66
2008	№ 501-4	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113
2008	№ 468	Чай с сахаром	200	0,2		15,04	57,19
		<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>15,756</b>	<b>16,43</b>	<b>66,216</b>	<b>488,99</b>

		<b>ОБЕД</b>					
2004	№ 38	Суп овощной, с курицей	200	7,83	6,36	22,02	172,33
2008	№ 21 А	Картофельное пюре	150	2,7	3,09	18,76	113,59
2004	№ 72	Котлета мясная " Домашняя"	90	11,112	18,44	9,284	224,78
2006	№ 27	Помидор свежий	60	0,36		1,74	8,4
2008	№ 501-4	Хлеб пшеничный	27	2,052	0,243	13,42	61,02
2009	№ 394	Хлеб ржаной	48	3,12	0,48	19,25	91,2
2008	№ 411	Кисель	200	0,02		21,38	111
2010	№ 458 А	Фрукт свежий(Яблоко)	1 шт.	0,6		13,93	69
		<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>27,794</b>	<b>28,613</b>	<b>119,78</b>	<b>851,32</b>
		<b>ИТОГО ЗА ВТОРНИК</b>		<b>43,55</b>	<b>45,043</b>	<b>186</b>	<b>1340,31</b>
		<b>СРЕДА</b>					
		<b>Завтрак</b>					
2009	№ 97	Каша манная молочная на цельном молоке	200	3,45	3,6	20,59	125,8
2005	№122	Масло сливочное	6	0,078	4,35	0,054	39,66
2005	№220	Сыр	15	4,02	4,095		54,15
2008	№ 501-4	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113
2006	№ 192	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	3,2	21,27	129,3
		<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>14,508</b>	<b>15,695</b>	<b>66,764</b>	<b>461,91</b>
		<b>ОБЕД</b>					
2004	№ 57	Борщ со свежей капустой и картофелем на м/к б-не со сметаной	200	4,744	3,95	14,41	127,64
2009	№ 54	Рис отварной	150	4,2	5,36	35,08	208,75
2008	№ 176	Рыбка в шубке	90/50	10,68	10,04	8,19	153,77
2011	№ 201	Компот из ягод	200	0,14		12,69	64,1
2006	№ 13	Огурец свежий	60	0,42		1,08	6
2008	№ 501-4	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,32	17,4	79,1
2009	№ 394	Хлеб ржаной	48	3,12	0,48	19,25	91,2
		Печенье	30	2,25	8,81	10,26	102,1
		<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>28,214</b>	<b>28,96</b>	<b>118,36</b>	<b>832,66</b>
		<b>ИТОГО ЗА СРЕДУ</b>		<b>42,722</b>	<b>44,655</b>	<b>185,12</b>	<b>1294,57</b>
		<b>ЧЕТВЕРГ</b>					

		<b>Завтрак</b>					
2005	№ 216	Макароны отварные с сыром	170/15	10,72	6,31	24,21	211,01
2006	№ 50	Икра кабачковая	60	1,2	5,4	5,16	57,6
2005	№122	Масло сливочное	6	0,078	4,35	0,054	39,66
2008	№ 501-4	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113
2008	№ 468	Чай с сахаром	200	0,2		15,04	57,19
		<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>15,998</b>	<b>16,51</b>	<b>69,314</b>	<b>478,46</b>
		<b>ОБЕД</b>					
2006	№ 44	Уха "Царская" из рыб.конс.	200	6,822	10,478	15,09	200,86
2009	№ 205	Гречка отварная	150	6,35	4,2	34,06	189,56
2005	№ 93	Печень по-строгановски	90/50	8,14	11,68	9,3	180,79
2008	№ 501-4	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,32	17,4	79,1
2009	№ 394	Хлеб ржаной	48	3,12	0,48	19,25	91,2
2011	№ 249	Компот из свежих фруктов	200	0,08		17,23	65,3
2006	№ 27	Помидор свежий	60	0,36		1,74	8,4
		<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>27,532</b>	<b>27,158</b>	<b>114,07</b>	<b>815,21</b>
		<b>ИТОГО ЗА ЧЕТВЕРГ</b>		<b>43,53</b>	<b>43,668</b>	<b>183,38</b>	<b>1293,67</b>
		<b>ПЯТНИЦА</b>					
		<b>Завтрак</b>					
2008	№329	Каша пшеничная молочная на цельном молоке	200	4,8	6	19,1	124,7
2005	№122	Масло сливочное	6	0,078	4,35	0,054	39,66
2005	№220	Сыр	15	4,02	4,095		54,15
2008	№ 137	Чай с сахаром и лимоном	200	0,227		15,147	58,12
2008	№ 501-4	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113
2008	№ 1	Мармелад жележный	25	1,67	0,175	7,61	81,75
		<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>14,595</b>	<b>15,07</b>	<b>66,761</b>	<b>471,38</b>
		<b>ОБЕД</b>					
2001	№ 136	Свекольник на м/к б-не со сметаной	200	6,684	3,95	20,15	179,64
2008	№ 21 А	Картофельное пюре	150	2,7	3,09	18,76	113,59
2006	№ 584	Голень запечёная	90	9,77	13,4	6,32	184,62
2004	№ 925	Салат из св.огурцов с горош.,морк.	60	1,11	6,03	2,68	60,15
2010	№ 250	Компот из сухофруктов	200	0,08		17,23	65,3
2008	№ 501-4	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,32	17,4	79,1
2009	№ 394	Хлеб ржаной	48	3,12	0,48	19,25	91,2
2010	№ 458 А	Фрукт	1шт.	0,6		16,05	63
		<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>26,724</b>	<b>27,27</b>	<b>117,84</b>	<b>836,6</b>

		<b>ИТОГО ЗА ПЯТНИЦУ</b>		<b>41,319</b>	<b>42,34</b>	<b>184,6</b>	<b>1307,98</b>
		<b>ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ</b>		<b>214,73</b>	<b>219,73</b>	<b>921,45</b>	<b>6542,75</b>
		<b>ПО СанПиНу (ЗА 5 ДНЕЙ)</b>		<b>211,75</b>	<b>217,25</b>	<b>921,25</b>	<b>6462,5</b>
		<b>ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ</b>					
		<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>					
		<b>Завтрак</b>					
2006	№ 238	Каша "Дружба" молочная	200	3	5,54	23,04	169,13
2005	№122	Масло сливочное	6	0,078	4,35	0,054	39,66
2005	№220	Сыр	15	4,02	4,095		54,15
2008	№ 501-4	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113
2008	№ 137	Чай с сахаром и лимоном	200	0,227		15,147	58,12
2004	№ 536	Йогурт 1,5%	100	5	1,5	3,5	51
		<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>16,125</b>	<b>15,935</b>	<b>66,588</b>	<b>485,06</b>
		<b>ОБЕД</b>					
2010	№ 104	Суп картофельный с гречкой и с мясными фрикадельками	200	6,206	12,98	24,05	218,5
2005	№ 528	Макароны отварные с маслом	150	5,26	3,05	29,627	175,83
2006	№ 803	Котлета курин.запеч.в соусе	90/50	9,45	11,75	9,78	218,79
2008	№ 501-4	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,32	17,4	79,1
2009	№ 394	Хлеб ржаной	48	3,12	0,48	19,25	91,2
2008	№ 411	Кисель	200	0,2		15,04	57,19
2006	№ 13	Огурец свежий	60	0,42		1,08	6
		<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>27,316</b>	<b>28,58</b>	<b>116,23</b>	<b>846,61</b>
		<b>ИТОГО ЗА ПОНЕДЕЛЬНИК</b>		<b>43,441</b>	<b>44,515</b>	<b>182,82</b>	<b>1331,67</b>
		<b>ВТОРНИК</b>					
		<b>Завтрак</b>					
2009	№273	Каша геркулесовая молочная на цельном молоке	200	5,2	5,85	14,1	123
2005	№122	Масло сливочное	6	0,078	4,35	0,054	39,66
2005	№220	Сыр	15	4,02	4,095		54,15
2008	№ 501-4	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113
2008	№ 137	Чай с сахаром и лимоном	200	0,227		15,147	58,12
2010	№ 458 А	Фрукт свежий(Яблоко)	1 шт.	0,6		13,93	69
		<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>13,925</b>	<b>14,745</b>	<b>68,081</b>	<b>456,93</b>

		<b>ОБЕД</b>					
2004	№303	Щи со свежей капустой и с картофелем на курином б-не со сметаной	200	4,672	4,95	15,72	125,9
2004	№233	Рыбные колобки в соусе	90/50	11,95	6,78	5,83	180,22
2008	№ 21 А	Картофельное пюре	150	2,7	3,09	18,16	113,59
2011	№ 249	Компот из свежих фруктов	200	0,08		17,23	65,3
2008	№ 501-4	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,32	17,4	79,1
2009	№ 394	Хлеб ржаной	48	3,12	0,48	19,25	91,2
		Конфета	50		8,91	21,65	209
2004	№ 741	Икра свекольная	60	2,13	4,3	2,4	43,5
		<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>27,312</b>	<b>28,83</b>	<b>117,64</b>	<b>857,81</b>
		<b>ИТОГО ЗА ВТОРНИК</b>		<b>41,237</b>	<b>43,575</b>	<b>185,72</b>	<b>1314,74</b>
		<b>СРЕДА</b>					
		<b>Завтрак</b>					
2006	№ 526	Запеканка творожная с манкой и с курагой	200	10,51	11,16	15,41	190,1
2005	№15	Соус молочный	50	1,358	2,756	10,342	80,4
2005	№122	Масло сливочное	6	0,078	4,35	0,054	39,66
2008	№ 501-4	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113
2008	№ 468	Чай с сахаром	200	0,2		15,04	57,19
		<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>15,946</b>	<b>15,716</b>	<b>65,696</b>	<b>480,35</b>
		<b>ОБЕД</b>					
2004	№ 42	Суп картофельный с бобами и с курицей	200	5,822	7,32	20,13	207,13
2006	№ 199	Бефстроганов из гов.сердца с овощами	100/50	10,56	9,182	5,11	106,88
2009	№ 54	Рис отварной	150	4,2	5,36	35,08	208,75
2004	№ 28	Салат из дайкона с морковью	60	1	4,9	3,28	61,75
2008	№ 501-4	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,32	17,4	79,1
2009	№ 394	Хлеб ржаной	48	3,12	0,48	19,25	91,2
2009	№ 30	Сок	200	0,14		20	100
		<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>27,502</b>	<b>27,562</b>	<b>120,25</b>	<b>854,81</b>
		<b>ИТОГО ЗА СРЕДУ</b>		<b>43,448</b>	<b>43,278</b>	<b>185,95</b>	<b>1335,16</b>
		<b>ЧЕТВЕРГ</b>					
		<b>Завтрак</b>					
2008	№ 293	Пельмени отварные с маслом	200	6,4	7	20	159,9

2008	№ 397	Какао с молоком	200	4,61	3,42	22,02	161,28
2008	№ 501-4	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113
2005	№122	Масло сливочное	6	0,078	4,35	0,054	39,66
		<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>14,888</b>	<b>15,22</b>	<b>66,924</b>	<b>473,84</b>
		<b>ОБЕД</b>					
2006	№ 93	Похлебка "Царская"	200	6,63	7,64	23,22	266
2004	№ 132	Жаркое по-домашнему с курицей	280	15,68	19,93	40,2	331,5
2008	№ 501-4	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,32	17,4	79,1
2009	№ 394	Хлеб ржаной	48	3,12	0,48	19,25	91,2
2010	№ 250	Компот из сухофруктов	200	0,08		17,23	65,3
2006	№ 27	Помидор свежий	60	0,36		1,74	8,4
		<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>28,53</b>	<b>28,37</b>	<b>119,04</b>	<b>841,5</b>
		<b>ИТОГО ЗА ЧЕТВЕРГ</b>		<b>43,418</b>	<b>43,59</b>	<b>185,96</b>	<b>1315,34</b>
		<b>ПЯТНИЦА</b>					
		<b>Завтрак</b>					
2010	№ 49	Каша рисовая молочная на цельном молоке	200	5,8	6,3	13,17	124,7
2008	№ 501-4	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113
2008	№ 468	Чай с сахаром	200	0,2		15,04	57,19
2005	№122	Масло сливочное	6	0,078	4,35	0,054	39,66
2005	№220	Сыр	15	4,02	4,095		54,15
2010	№ 458 А	Фрукт свежий(Яблоко)	1 шт.	0,6		13,93	69
		<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>14,498</b>	<b>15,195</b>	<b>67,044</b>	<b>457,7</b>
		<b>ОБЕД</b>					
2001	№ 136	Свекольник на м/к б-не со сметаной	200	6,684	3,95	20,15	179,64
2009	№ 205	Гречка отварная	150	6,35	4,2	34,06	189,56
2006	№ 102	Зраза мясная с овощами	90	7,52	16,84	9,93	203,51
2008	№ 501-4	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,32	17,4	79,1
2009	№ 394	Хлеб ржаной	48	3,12	0,48	19,25	91,2
2011	№ 201	Компот из ягод	200	0,14		12,69	64,1
2006	№ 13	Огурец свежий	60	0,42		1,08	6
2004	№ 364	Соус томатный	50	0,978	2,028	1,344	33,08
		<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>27,872</b>	<b>27,818</b>	<b>115,9</b>	<b>846,19</b>
		<b>ИТОГО ЗА ПЯТНИЦУ</b>		<b>42,37</b>	<b>43,013</b>	<b>182,95</b>	<b>1303,89</b>
		<b>ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ</b>		<b>213,91</b>	<b>217,97</b>	<b>923,39</b>	<b>6600,8</b>

	ПО СанПиНу (ЗА 5 ДНЕЙ)	211,75	217,25	921,25	6462,5
	ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ	428,6	437,7	1844,8	13143,6
	За один день	42,9	43,8	184,5	1314,4
	По СанПину (за один день)	42,35	43,35	184,25	1292,5

ПО СанПиНу (ЗА 10 ДНЕЙ)

ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ

За один день

По СанПину (за один день)