

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Усть-Бакчарская средняя общеобразовательная школа»

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ «Усть – Бакчарская
СОШ»

Л.А. Дукшта



Приказ от 03.10.2023 г. № 170-О

Меню основного (организованного) питания
осеннего оздоровительного лагеря с дневным
пребыванием детей, организованного
МБОУ «Усть-Бакчарская СОШ»

2023 год

**Меню основного (организованного) питания осеннего оздоровительного лагеря, организованного
МБОУ «Усть-Бакcharская СОШ»**

№ калькул яции	Наименование приёма пищи, наименование блюда	Пищевые вещества				
		Масса порции (гр)	Белки (г)	Жиры (г)	Угледо ды (г)	Калори йность порции
1	2	3	4	5	6	7
	<u>1 день</u>					
	<u>Завтрак:</u>					
174	Каша жидкая молочная из пшениной крупы с маслом	200/5	7,38	9,79	41,14	289,44
2	Хлеб с повидлом	30/20	2,14	0,34	23,94	108,60
376	Чай с сахаром	200	-	-	9,97	37,4
	<u>Обед:</u>					
180	Суп с рыбными консервами	250	6,4	0,6	71,7	179,15
33	Салат со свежей капустой и огурцами	50	0,31	4,14	2,15	42,0
203	Макаронны отварные	200	5,2	0,45	37,6	166,0
279	Тефтели мясные	90	18,15	5,02	4,32	124,5
366	Соус	50	0,29	3,77	1,46	41,9
389	Сок фруктовый	200	0,27	-	20,53	128,0
	Хлеб	60	4,28	0,68	27,88	137,2
	<u>Десерт:</u>					
	Яблоко	200	0,54	-	27,27	113,4
	ИТОГО:	1555	44,96	24,79	267,96	1367,59
	<u>2 день</u>					
	<u>Завтрак:</u>					
173	Каша жидкая молочная из геркулеса с маслом	200/5	8,31	13,12	37,63	303
3	Хлеб с сыром	30/10	4,82	3,07	13,94	104,7
379	Кофейный напиток с молоком	200	4,48	5,6	26,3	177,2
	<u>Обед:</u>					
101	Суп картофельный с пшеном	250	2,55	5,10	20,07	133,68
23	Салат со свежих помидоров	50	0,35	4,45	2,09	54,64
171	Каша рассыпчатая перловая	200	5,45	9,16	50,45	305,88
295	Котлета куриная	100	8,94	0,07	80,11	89,12
366	Соус	50	0,29	3,77	1,46	41,9
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	37,12	196,38
	Хлеб	60	4,28	0,68	27,88	137,2
	<u>Десерт:</u>					
	Апельсин	100	0,36	0,27	8,58	38,06
	ИТОГО:	1455	40,99	45,52	305,63	1581,76
	<u>3 день</u>					
	<u>Завтрак:</u>					
174	Каша жидкая молочная из кукурузной крупы с маслом	200/5	5,04	7,63	35,2	259,3

	Булочка с повидлом	50	3,45	3,50	26,43	193,11
	Хлеб	30	2,14	0,34	13,94	137,2
376	Чай с сахаром	200	-	-	9,97	37,4
	Обед:					
104	Суп картофельный с макаронами	250	62,4	15,2	102,8	78,6
33	Салат со св. капусты, помидор, огурцов	50	1,88	8,21	10,58	98
312	Пюре картофельное	200	2,65	3,39	22,36	133,62
230	Рыба запеченная	100	11,6	0,30	-	50,0
350	Кисель из плодов и ягод	200	0,16	0,08	21,52	116,36
	Хлеб	60	4,28	0,68	27,88	137,2
	Десерт:					
	Яблоко	100	0,54	-	27,27	113,4
	ИТОГО:	1415	94,14	39,33	297,95	1316,79
	4 день					
	Завтрак:					
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	200/5	7,52	11,23	35,71	281,48
	Хлеб	30	2,14	0,34	13,94	137,2
276	Чай с сахаром	200	4,85	5,04	20,96	176,96
	Булочка со сгущенкой	50	3,45	3,5	26,43	193,11
	Обед					
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,2	-	8,0	65,16
20	Салат с огурцов	50	0,35	1,6	1,4	52,4
291	Плов из птицы	250	13,03	10,17	29,14	343,28
389	Сок фруктовый	200	0,27	-	20,53	128
	Хлеб	60	4,28	0,68	27,88	137,2
	Десерт:					
	Банан	200	1,5	-	23,6	100,0
	ИТОГО:	1545	38,59	32,56	207,59	1614,79
	5 день					
	Завтрак:					
174	Каша жидкая молочная из пшеничной крупы с маслом	200/5	7,38	9,79	41,14	289,44
	Хлеб	30	2,14	0,34	13,94	137,2
376	Чай с сахаром	200	-	-	9,97	37,4
	Корж песочный	50	3,7	5,0	38,1	203,0
	Обед:					
102	Суп картофельный с бобовыми	250	62,2	32,6	300,8	184,4
32	Салат со свежей капусты и помидор	50	1,43	3,76	8,19	71,5
259	Жаркое по - домашнему	250	23,82	26,18	19,85	410,29
350	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	37,12	196,38
	Хлеб	60	4,28	0,08	27,88	137,2
	Десерт:			0,68		
	Апельсин	200	1,4	-	12,6	57
	Шоколадный батончик	50	-	-	-	-
	ИТОГО:	1495	107,51	78,73	509,59	1723,81

<u>6 день</u>						
<u>Завтрак:</u>						
174	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом	200/5	7,51	10,39	39,9	289,96
3	Хлеб с сыром	30/10	4,82	3,07	13,94	104,7
376	Чай с сахаром	200	-	-	9,97	37,4
<u>Обед:</u>						
81	Борщ с капустой и картофелем	250	1,4	7,6	9,4	114,4
45	Салат из капусты с зеленым горошком	50	1,88	8,21	10,58	98
203	Макаронны отварные	200	5,2	0,45	37,6	16,0
293	Птица запеченная	100	8,9	3,3	-	67,0
366	Соус	50	0,29	3,77	1,46	41,9
350	Кисель из плодов и ягод	200	0,16	0,08	21,52	116,36
	Хлеб	60	4,28	0,68	27,88	137,2
<u>Десерт:</u>						
	Яблоко	150	0,36	-	18,18	75,6
ИТОГО:		1505	35,8	37,55	190,43	1098,52
<u>7 день</u>						
<u>Завтрак:</u>						
174	Каша жидкая молочная из пшеничной крупы с маслом	200/5	7,51	10,39	39,9	289,96
1	Хлеб с маслом	30/10	2,2	8,59	14,03	143,4
376	Чай с сахаром	200	-	-	9,97	37,4
<u>Обед:</u>						
92	Суп картофельный с геркулесом	250	1,07	2,71	17,44	85,75
32	Салат со свежей капусты и помидор	50	1,43	3,76	8,19	71,5
291	Плов из птицы	250	13,03	10,17	29,14	343,28
389	Сок фруктовый	200	0,27	-	20,53	128
	Хлеб	60	4,28	0,68	27,88	137,2
<u>Десерт:</u>						
	Апельсин	100	0,36	0,27	8,8	38,06
	Конфеты	50	-	-	-	-
ИТОГО:		1405	30,15	36,57	175,88	1203,05
ИТОГО ЗА СМЕНУ:		10395	359,14	295,05	1955,03	9906,31

Меню основного (организованного) питания составлено в соответствии со Сборниками рецептов на продукцию для обучающихся в образовательных учреждениях: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред.М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.:ДеЛи плюс, 2017.-544с.