

Утверждаю:
 Директор МБОУ «Сентелекская СОШ
 им. Д.Т.Пастухова»
 Уфимцева Н.И./

**Примерное десятидневное меню
 Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Сентелекской средней общеобразовательной школы»
 Летний лагерь «Планета Детства» 2024 г.**

№ реп	Прием пищи, наименование блюд	Мас са пор ции	Пищевые вещества (г)			Энергетичес кая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 неделя														
	Понедельник													
	Обед													
110	Борщ из свежей капусты школьный	250	5,78	3,86	11,42	106,05	0,03	7,33	0	0	26,37	64,37	19,62	1,09
516	Макаронные изделия отварные	250	7	8,2	47	138,69	0,07	6,56	0	0	15,6	77,76	21,6	1,14
472	Тефтели мясные с соусом	100	15,02	10,4	3,7	154	0,14	12,86	0	0	22,25	169,73	38,13	2,54
639	Компот из сухофруктов	200	0,34	0	25,63	119,72	0,03	0	0	0	14,75	23,22	7,56	0,03
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,04	20,6	94,4	0,06	-	-	-	1,0	34,4	14	0,64
71	Овощи свежие в нарезке	60	0,76	0,08	5,0	21,71	0	8,35	0	0	19,21	20,04	11,69	0,5
Итого энергетическая ценность			35,8	50,13	154,94	1079,71	0,647	28,08	0,02	0	115,86	497,36	153,88	11,07
	Вторник													
	Обед													
311	Суп гороховый	250	6,79	8,89	42,5	265,76	0,18	0,42	0,03	0	117,62	150,71	43,71	2,33
302	Каша гречневая	180	10,35	7,3	46,37	292,5	-	-	-	-	17,64	26,46	1,71	1,44
246	Гуляш	100	12,55	12,99	4,01	182,25	0,07	5,07	1,49	2,25	30,52	119,19	24,03	2,1
382	Какао с молоком	200	4,14	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	-	152,20	124,56	21,34	0,48

	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,04	20,6	94,4	0,06	-	-	-	1,0	34,4	14	0,64
366	Сыр	20	4,3	6	0	70,8	0	0,1	26	0,1	22	54	3,5	0,1
	Среда													
	Обед													
88	Щи со свежей капусты	210	30,69	41,9	58,80	567,00	0,13	0,99	136,50	0,87	410,73	451,83	55,77	1,35
265	Плов	250	48,5	23,75	86,75	301	0,00	0,00	0,00	0,00	90	0,00	85	2,5
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,04	20,6	94,4	0,06	-	-	-	1,0	34,4	14	0,64
348	Компот из кураги «С»	200	1,52	0,24	40,06	158,5	0,04	1,06	0,48	0,00	47,46	52,56	38,08	1,42
45	Нарезка из свежих огурцов	100	1,41	5,08	9,02	87,4	0,03	32,45	0,00	0,00	37,37	27,61	15,16	0,51
338	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	-	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
Итого энергетическая ценность			52,25	52,96	210,88	1282,24	0,18	29,91	160,9	4,05	607,4	763,01	126,83	5,18
	Четверг													
	Обед													
131	Рассольник	250	6,68	3,91	16,13	130,99	0,08	4,56	6	0	26,54	78,97	23,52	1,4
312	Картофельное пюре	180	4,21	30,07	6,82	313,24	0,054	1,81	0,324	0,792	204,46	131,97	19,98	0,45
229	Рыба припущенная в томатном соусе	100	7,65	1,01	3,18	52,5	0,05	0,96	3,75	0,00	12,88	84,25	10,00	0,54
125	Огурец соленый	100	0,95	0,183	1,66	20,13	-	30	-	-	-	-	-	-
639	Компот из сухофруктов	200	0,34	0	25,63	119,72	0,03	0	0	0	14,75	23,22	7,56	0,03
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,04	20,6	94,4	0,06	-	-	-	1,0	34,4	14	0,64
Итого энергетическая ценность			32,82	36,20	139,83	1022,56	0,39	24,80	6,05	0	133,97	392,95	120,22	5,8
	Пятница													
	Обед													
102	Суп картофельный с бобовыми	250	1,81	4,91	125,25	102,5	0,05	10,29	0,00	0,00	44,38	53,23	26,25	1,19
199	Пюре гороховое с маслом сл.	200/ 5	18,18	9,14	46,7	340	0,66	-	40	-	126,28	284,1	82,26	6,26
279	Тефтели мясные	100	11,78	12,91	14,9	223	0,07	1,13	51	0,00	57,8	141,4	28,4	1,27

833	Соус	100	0,77	2,24	6,09	47,34	0,02	1,6	0,01	-	7,05	13,15	5,34	0,21
45	Салат из свежей капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,4	0,03	32,45	0,00	0,00	37,37	27,61	15,16	0,51
	Хлеб	40	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,00	0,00	0,00	9,3	0,00	0,00	0,62
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14	28	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,4
338	Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	70,3	-	15	-	-	24	-	13,5	3,3
Итого энергетическая ценность		700	16,24	51,89	91,43	715,24	0,118	43,35	0,00	0,00	190,5	0,00	94,5	7,76
2 неделя														
	Понедельник													
	Обед													
133	Рыбный суп	200	5,66	2,37	10,38	115,03	0,98	7,65	0,01	0	19,53	83,12	24,7	0,98
259	Жаркое по-домашнему	200	34,42	14,93	27,44	331,25	0,26	11,22	30	0,00	38,87	421,25	82,11	4,95
349	Компот из сухофруктов «С»	200	0,04	0,00	24,76	94,2	0,01	1,08	0,00	0,00	6,4	3,6	0,00	0,18
	Хлеб	40	2,45	7,55	14,62	136	0,05	-	-	-	1,0	34,4	14	0,6
338	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	-	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
Итого энергетическая ценность			37,01	36,3	161,25	1177,56	0,22	20,5	24,33	0,2	170,52	395,12	91,08	3,65
	Вторник													
	Обед													
111	Суп с макаронными изделиями	200	17,54	18,7	115,85	673,02	0,32	0,00	0,00	10,62	3,1	146,74	27,4	3,04
	Гренки с сыром	180	12,5	12,8	28,3	251	0,1	0,2	14,7	0,6	103,7	222,2	24,9	3,1
389	Сок яблочный	200	1	0,00	20,2	84,8	-	-	-	-	14	0,00	10	2,8
338	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	-	0,2	16	11	9	2,2
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,04	20,6	94,4	0,06	-	-	-	1,0	34,4	14	0,64
Итого энергетическая ценность			58,46	57,72	233,28	1389,84	0,86	9,86	167,5	12,7	149,25	591,9	128,97	7,88
	Среда													
	Обед													
390	Суп харчо	200	10,3	8,4	24,1	179	0,6	0	0,02	0	9,33	40,77	7,47	0,57

163	Каша ячневая	200	6,79	10,89	35,5	265,76	0,18	0,42	0,03	0	117,62	150,71	43,71	2,33
246	Гуляш	100	12,55	12,99	4,01	182,25	0,07	5,07	1,49	2,25	30,52	119,19	24,03	2,1
20	Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,3	0,03	9,5	0,00	0,00	21,85	40,02	13,3	0,57
628	Чай с сахаром	200	0	0	13,62	50,49	0	0	0	0	0,26	0	0	0,04
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,04	20,6	94,4	0,06	-	-	-	1,0	34,4	14	0,64
Итого энергетическая ценность			60,47	53,62	228,72	1165,06	1,17	38,01	0,02	0	122,53	494,69	154,09	162,92
Четверг														
Обед														
108	Суп картофельный с клецками	200	0,28	2,16	1,56	26,48	0,26	11,22	30	0,00	38,87	421,25	82,11	4,95
309	Макароны отварные	200	17,53	18,7	115,86	673,02	0,013	-	-	4,25	1,24	58,7	10,96	1,2
279	Тефтели мясные	100	11,78	12,91	14,9	223	0,07	1,13	51	0,00	57,8	141,4	28,4	1,27
833	Соус	100	0,77	2,24	6,09	47,34	0,02	1,6	0,01	-	7,05	13,15	5,34	0,21
45	Салат из свежей капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,4	0,03	32,45	0,00	0,00	37,37	27,61	15,16	0,51
389	Сок яблочный	200	1	0,00	20,2	84,8	-	-	-	-	14	0,00	10	2,8
Итого энергетическая ценность			35,72	39,49	154,61	1038,47	0,59	33,51	0,05	0	227,76	537,24	152,32	7,48
Пятница														
Обед														
101	Суп картофельный с крупой	200	10,3	8,4	24,1	179	0,6	0	0,02	0	9,33	40,77	7,47	0,57
387	Картофельная запеканка	150	10,6	10,6	5,2	263,4	0,1	0,2	14,7	0,6	103,7	222,2	24,9	3,1
	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136	0,05	-	-	-	1,0	34,4	14	0,6
881	Кисель «С»	200	0,09	-	31,48	118,52	-	20	-	-	0,2	-	-	0,03
20	Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,3	0,03	9,5	0,00	0,00	21,85	40,02	13,3	
Итого энергетическая ценность			62,78	58,58	219,92	1543,48	2,92	29,55	29,76	0,6	372,75	589,23	203,70	113,22

Меню составлено по следующему изданию: «Сборник рецептурных блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах», Хлебпродинформ, Москва, 2004 год.