



Утверждаю
 Директор
 МБОУ СОШ №2 с.Толбазы
 Мухаметшин Э.А.

Примерное 10-дневное меню в лагере «Радужный», с дневными пребыванием детей организованном МБОУ СОШ №2 с.Толбазы в период с 9.06 по 30.06.2022 г.

№ рецеп	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
1 День						
ЗАВТРАК						
190	каша манная молочная жидкая	200/6	6	8	29,8	215,2
1	бутерброд с маслом	30\10	2,4	8,6	14,6	146
299	напиток "Валетек" витаминный	200	0	0	15,8	60
	яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ		9,2	17,4	79,8	515,2
ОБЕД						
15	салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,6	3,8	2,9	48
53	щи из свежей капусты с картофелем	250/10	1,7	5,6	8,4	91
124	сосиски, сардельки отварные	100/5	10	21,7	0,8	238
211	макаронные изделия отварные	180\5	6,6	4,7	39,4	230
233	соус томатный	30	0,6	2,2	3,4	36
292	компот из плодов или ягод сушеных	200	1,3	0	32,4	130
	хлеб ржаной	30	2	0,4	10	52,1
	хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	71,4
	кондитерское изделие	40	4	2	36	166,4
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ		29,2	40,7	147,8	1062,9
2 День						
ЗАВТРАК						
184	каша "Артек" молочная вязкая	200/10	8	8,08	40,88	268,8
3	бутерброд с сыром	30\10	5	3	14,5	107
284	чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	9,3	37
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ		13,1	11,08	64,68	412,8
ОБЕД						
13	салат из свежих помидоров	80	0,7	3,6	3,6	51
60	суп картофельный с лапшой домашней	250	2,8	2,7	17,9	109
172	каша гречневая рассыпчатая	180\5	10,4	6,8	45,4	288,7
103	фрикадельки мясные	100\40	14,1	11,8	10,4	205
294	компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68
	хлеб ржаной	30	2	0,4	10	52,1
	хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	71,4
	кондитерское изделие	40	4	2	36	166,4
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ		36,6	27,7	155	1011,6
3 День						
ЗАВТРАК						

78	суп молочный с макаронными изделиями	220	4,8	4,6	17,5	130,2
286	кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	94,0
2	бутерброд с маслом и сыром	30\5\10	5	7,1	14,5	144
	банан	200	3	1	41	192
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ		15,7	15,5	87,9	560,2
ОБЕД						
14	салат из свежих огурцов	80	0,6	3,6	2,4	44
56	борщ с капустой и картофелем	250/10	1,7	5	11,6	97
131	плов из курицы	180/60	17,1	21,4	28,4	377
293	компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121
	хлеб ржаной	30	2	0,4	10	52,1
	хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	71,4
	Кисломолочный продукт (йогурт)	200	10	6,4	7	106
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ		34,3	37,2	105,1	868,5
4 День						
ЗАВТРАК						
183	каша ячневая молочная вязкая	200/6	7	8	35,8	244
1	бутерброд с маслом	30\10	2,4	8,6	14,6	146
305	кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,0	0,0	20,0	76,0
	яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ		10,2	17,4	90	560
ОБЕД						
15	салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,6	3,8	2,9	48
65	суп крестьянский с крупой	250/10	2,1	5,1	12,4	105,0
118	рагу овощное с мясом	200	14,3	17,3	14	269
290	напиток яблочно-лимонный	200	0,2	0,2	22,8	92
	хлеб ржаной	30	2	0,4	10	52,1
	хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	71,4
	кондитерское изделие	40	4	2	36	166,4
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ		25,6	29,1	112,6	803,9
5 День						
ЗАВТРАК						
195	каша молочная "Дружба"	200/6	6,2	1,3	32,8	232,8
283	чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,4	11,2	61
3	бутерброд с сыром	50/20	9,2	5,8	24,2	190
	апельсин	200	1,8	0,4	16,2	86
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ		18,6	8,9	84,4	569,8
ОБЕД						
42	винегрет овощной	80	1	1,9	5,7	44
74	уря с птицей	250/40	13,3	10,3	18,9	223
138	картофельное пюре	200	4,1	6,5	26,7	184,5
98	котлеты	100\40	20,6	18,3	17,5	320
294	компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68
	хлеб ржаной	30	2	0,4	10	52,1
	хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	71,4
	кондитерское изделие	40	4	2	36	166,4
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ		47,6	39,8	146,5	1129,4

6 День						
ЗАВТРАК						
78	каша пшеничная молочная жидкая	200/6	7,3	8,9	34,1	245,6
2	бутерброд с маслом и сыром	30\5\10	5	7,1	14,5	144
282	чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,1	35,0
	яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ		13,2	16,8	77,3	518,6
ОБЕД						
13	салат из свежих помидоров	80	0,7	3,6	3,6	51
59	суп картофельный с макаронными изделиями	250,0	2,7	2,5	18,8	111,0
125	куры отварные	80,0	20,0	16,8	0,3	232,0
176	каша рисовая рассыпчатая	150/4	3,6	3,9	36,6	199,0
301	напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,2	27,0	111,0
	хлеб ржаной	30	2	0,4	10	52,1
	хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	71,4
	кондитерское изделие	40	4	2	36	166,4
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ		36	29,7	146,8	993,9
7 День						
ЗАВТРАК						
194	каша пшеничная молочная жидкая	220/5	7,2	8,1	35,5	245,6
1	бутерброд с маслом	30\10	2,4	8,6	14,6	146
310	кисель из концентрата "Валетек"	200	0,0	0,0	23,9	93,0
	яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ		10,4	17,5	93,6	578,6
ОБЕД						
14	салат из свежих огурцов	80	0,6	3,6	2,4	44
63	суп картофельный с бобовыми и гречками	250/20	7,9	4,3	31,5	199
79	рыба припущенная	110	24,8	7,8	0,7	171,9
136	картофель отварной с маслом	180/4	3,5	3,9	26,5	159,0
292	компот из плодов или ягод сушеных	200	1,3	0	32,4	130
	хлеб ржаной	30	2	0,4	10	52,1
	хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	71,4
	Кисломолочный продукт (йогурт)	200	10	6,4	7	106
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ		52,5	26,7	125,0	933,4
8 День						
ЗАВТРАК						
76	суп молочный с крупой	250	5,5	5,2	20,5	150,0
3	бутерброд с сыром	30\10	5,00	3,00	14,50	107,00
288	какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	94
	яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ		14,6	12,1	68,2	445,0
ОБЕД						
15	салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,6	3,8	2,9	48
57	рассольник домашний	250\10	2,1	5,2	13,6	111,0
211	макаронные изделия отварные	180\5	6,6	4,7	39,4	230,0
106	тефтели из говядины с рисом	100/50	11,4	16,2	13,4	246,0
290	напиток яблочно-лимонный	200	0,2	0,2	22,8	92,0
	хлеб ржаной	30	2	0,4	10	52,1

	хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	71,4
	кондитерское изделие	40	4	2	36	166,4
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ		29,3	32,8	152,6	1016,9
9 День						
ЗАВТРАК						
184	каша "Артек" молочная вязкая	200/10	8	8,08	40,88	268,8
2	бутерброд с маслом и сыром	30\5\10	5	7,1	14,5	144
299	напиток "Валетек" витаминный	200	0	0	15,8	60
	кондитерское изделие	40	4	2	36	166,4
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ		17,0	17,2	107,2	639,2
ОБЕД						
34	салат "Мазайка"	80	1,1	6,7	6,5	91,0
55	щи по-уральски (с крупой и сметаной)	250/10	1,8	5,5	7,0	87,0
131	плов из курицы	180/60	17,1	21,4	28,4	377
293	компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121
	хлеб ржаной	30	2	0,4	10	52,1
	хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	71,4
	Кисломолочный продукт (йогурт)	200	10	6,4	7	106
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ		34,9	40,8	104,6	905,5
10 День						
ЗАВТРАК						
192	каша рисовая молочная жидкая	200	5,0	8,0	30,7	216,0
1	бутерброд с маслом	30\10	2,4	8,6	14,6	146
283	чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,4	11,2	61
	яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ		9,6	18,8	76,1	517,0
ОБЕД						
14	салат из свежих огурцов	80	0,6	3,6	2,4	44
56	борщ с капустой и картофелем	250/10	1,7	5	11,6	97
138	картофельное пюре	200	4,1	6,5	26,7	184,5
98	котлеты	100\40	20,6	18,3	17,5	320
294	компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68
	хлеб ржаной	30	2	0,4	10	52,1
	хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	71,4
	кондитерское изделие	40	4	2	36	166,4
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ		35,6	36,2	135,9	1003,4
11 День						
ЗАВТРАК						
184	каша "Артек" молочная вязкая	200/10	8	8,08	40,88	268,8
3	бутерброд с сыром	30\10	5	3	14,5	107
282	чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,1	35,0
	банан	200	3	1	41	192
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ		16,1	12,1	105,5	602,8
ОБЕД						
13	салат из свежих помидоров	80	0,7	3,6	3,6	51
60	суп картофельный с лапшой домашней	250	2,8	2,7	17,9	109
172	каша гречневая рассыпчатая	180\5	10,4	6,8	45,4	288,7
124	сосиски, сардельки отварные	100/5	10	21,7	0,8	238

233	соус томатный	30	0,6	2,2	3,4	36
292	компот из плодов или ягод сушеных	200	1,3	0	32,4	130
	хлеб ржаной	30	2	0,4	10	52,1
	хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	71,4
	кондитерское изделие	40	4	2	36	166,4
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ		34,2	39,7	164,0	1142,6
12 День						
ЗАВТРАК						
190	каша манная молочная жидкая	200/6	6	8	29,8	215,2
1	бутерброд с маслом	30\10	2,4	8,6	14,6	146
299	напиток "Валетек" витаминный	200	0	0	15,8	60
	яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ		9,2	17,4	79,8	515,2
ОБЕД						
15	салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,6	3,8	2,9	48
54	рассольник ленинградский	250/10	2,1	5,2	15,4	119,0
97	жаркое по-домашнему	140/60	19,3	19,9	18,9	334,0
305	кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,0	0,0	20,0	76,0
	хлеб ржаной	30	2	0,4	10	52,1
	хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	71,4
	кондитерское изделие	40	4	2	36	166,4
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ		30,4	31,6	117,7	866,9
13 День						
ЗАВТРАК						
78	каша пшеничная молочная жидкая	200/6	7,3	8,9	34,1	245,6
2	бутерброд с маслом и сыром	30\5\10	5	7,1	14,5	144
282	чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,1	35,0
	яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ		13,2	16,8	77,3	518,6
ОБЕД						
14	салат из свежих огурцов	80	0,6	3,6	2,4	44
59	суп картофельный с макаронными изделиями	220,0	2,4	2,2	16,5	97,7
131	плов из говядины	250	26,1	25,3	38,6	490
293	компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121
	хлеб ржаной	30	2	0,4	10	52,1
	хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	71,4
	кондитерское изделие	40	4	2	36	166,4
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ		38,0	33,9	149,2	1042,6
14 День						
ЗАВТРАК						
183	каша ячневая молочная вязкая	200/6	7	8	35,8	244
1	бутерброд с маслом	30\10	2,4	8,6	14,6	146
284	чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	9,3	37
	апельсин	200	1,8	0,4	16,2	86
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ		11,3	17	75,9	513
ОБЕД						
42	винегрет овощной	80	1	1,9	5,7	44

74	уря с птицей	250/40	13,3	10,3	18,9	223
172	каша гречневая рассыпчатая	150/4	8,6	5,6	37,7	239,0
80	рыба, тушенная в томате с овощами	150/100	23,2	11,6	4,7	216,0
294	компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68,0
	хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,1
	хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	71,4
	кондитерское изделие	40	4	2	36	166,4
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ		54,7	32,2	144,7	1080,0