

УТВЕРЖДАЮ  
Директор Краснокутского филиала  
МБОУ "СОШ №4" с. Прохоры  
Т. С. Станищкая  
"12" мая 2023 г.

**ПРИМЕРНОЕ 10 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
для организации питания учащихся Краснокутского филиала МБОУ "СОШ №4" с. Прохоры  
на пришкольный лагерь для детей от 6,5 лет до 10 лет ( 2-х разовое)

| Прием<br>пищи    | Наименование блюда          | Вес блюда | Пищевые вещества      |                      |                       | Энерг.<br>ценность<br>680 ккал | №<br>рецепту<br>ры |
|------------------|-----------------------------|-----------|-----------------------|----------------------|-----------------------|--------------------------------|--------------------|
|                  |                             |           | Белки (23-<br>23,5 г) | Жиры (23-<br>23,5 г) | Углеводы<br>(90- 96г) |                                |                    |
| 1 день           |                             |           |                       |                      |                       |                                |                    |
| Завтрак          | Овощи свежие с раст. маслом | 100       | 0,76                  | 5,00                 | 2,38                  | 61,00                          | № 15               |
|                  | Омлет                       | 100       | 0,00                  | 2,20                 | 37,20                 | 204,20                         | №302               |
|                  |                             |           |                       |                      |                       |                                |                    |
|                  | Чай с сахаром лимоном       | 200       | 0,20                  | 0,00                 | 14,00                 | 28,00                          | № 18               |
|                  | Хлеб пшеничный              | 30        | 3,05                  | 0,43                 | 24,15                 | 117,00                         |                    |
| итого за завтрак |                             |           | 4,01                  | 7,63                 | 77,73                 | 410,20                         |                    |
| Обед             | Суп гороховый с мясом       | 250       | 11,00                 | 12,00                | 34,00                 | 302,00                         | № 107              |
|                  | Каша рисовая                | 150       | 5,30                  | 3,80                 | 46,80                 | 224,70                         | № 304              |
|                  | Гуляш                       | 80        | 14,30                 | 14,10                | 5,77                  | 218,00                         | № 591              |
|                  | Чай с сахаром               | 200       | 0,00                  | 0,00                 | 15,00                 | 60,00                          | № 22               |
|                  | Хлеб пшеничный              | 30        | 3,05                  | 0,43                 | 24,15                 | 117,00                         |                    |
| итого за обед    |                             |           | 33,65                 | 30,33                | 125,72                | 921,70                         |                    |
| итого за день    |                             |           | 37,66                 | 37,96                | 203,45                | 1331,90                        |                    |
| 2 день           |                             |           |                       |                      |                       |                                |                    |
| Завтрак          | Овощи кусочками             | 70        | 2,63                  | 0,30                 | 16,10                 | 82,00                          | №52                |
|                  | Яйцо отварное               | 46        | 3,86                  | 4,28                 | 0,32                  | 62,80                          | № 53               |
|                  | Бутерброд с маслом и сыром  | 50        | 2,63                  | 0,30                 | 16,10                 | 82,00                          | №9                 |
|                  | Чай с сахаром               | 200       | 0,00                  | 0,00                 | 15,00                 | 60,00                          | №22                |
|                  | Яблоко                      | 130       | 0,50                  | 0,40                 | 13,40                 | 61,10                          |                    |
| итого за завтрак |                             |           | 9,62                  | 5,28                 | 60,92                 | 265,90                         |                    |
| Обед             | Суп картоф. с курицей       | 250       | 8,24                  | 15,80                | 35,00                 | 284,80                         | № 101              |
|                  | Рожки                       | 150       | 7,14                  | 4,76                 | 35,90                 | 265,40                         | № 25               |
|                  | Тефтеля                     | 80        | 7,68                  | 9,20                 | 13,60                 | 175,25                         | №279               |
|                  | Чай с сахаром               | 200       | 0,20                  | 0,00                 | 15,00                 | 60,00                          | №22                |
|                  | Хлеб пшеничный              | 30        | 3,05                  | 0,43                 | 24,15                 | 117,00                         |                    |
| итого за обед    |                             |           | 26,31                 | 30,19                | 123,65                | 902,45                         |                    |
| итого за день    |                             |           | 35,93                 | 35,47                | 184,57                | 1168,35                        |                    |
| 3 день           |                             |           |                       |                      |                       |                                |                    |
| Завтрак          | морская капуста             | 50        | 2,97                  | 5,18                 | 1,70                  | 10,15                          |                    |
|                  | Рожки отварные              | 160       | 7,14                  | 4,76                 | 35,90                 | 265,40                         | №309               |
|                  | Голень куриная              | 120       | 10,00                 | 12,70                | 18,50                 | 227,80                         | №243               |
|                  | Чай с сахаром и лимоном     | 200       | 0,00                  | 0,00                 | 15,00                 | 60,00                          | № 18               |
|                  | Хлеб пшеничный              | 30        | 3,05                  | 0,43                 | 24,15                 | 117,00                         |                    |
| итого за завтрак |                             |           | 23,16                 | 23,07                | 95,25                 | 680,35                         |                    |
| Обед             | Щи с мясом                  | 250       | 6,90                  | 11,40                | 15,90                 | 242,80                         | № 106              |
|                  | Каша гречневая              | 150       | 7,62                  | 2,50                 | 26,80                 | 187,00                         | №302               |
|                  | Котлета мясная с соусом     | 110       | 9,70                  | 15,10                | 16,90                 | 196,00                         | № 608              |
|                  | Кисель                      | 200       | 0,00                  | 0,00                 | 15,00                 | 60,00                          | №73                |
|                  | Хлеб пшеничный              | 30        | 3,05                  | 0,43                 | 24,15                 | 117,00                         |                    |
| итого за обед    |                             |           | 27,27                 | 29,43                | 98,75                 | 802,80                         |                    |
| итого за день    |                             |           | 50,43                 | 52,50                | 194,00                | 1483,15                        |                    |

|                         |                                |     |              |              |               |                |       |
|-------------------------|--------------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|-------|
| <b>4 день</b>           |                                |     |              |              |               |                |       |
| <b>Завтрак</b>          | Икра овощная                   | 45  | 4,60         | 4,80         | 7,70          | 78,00          |       |
|                         | Картофельное пюре              | 180 | 2,45         | 3,20         | 21,90         | 140,10         | №312  |
|                         | печень в соусе                 | 100 | 11,43        | 15,75        | 2,51          | 197,00         | №261  |
|                         | Чай с сахаром                  | 200 | 0,08         | 0,01         | 10,99         | 56,85          | №22   |
|                         | Хлеб пшеничный                 | 30  | 3,05         | 0,43         | 24,15         | 117,00         |       |
| <b>итого за завтрак</b> |                                |     | <b>21,61</b> | <b>24,19</b> | <b>67,25</b>  | <b>588,95</b>  |       |
| <b>Обед</b>             | Суп картоф. с гречкой и курица | 250 | 11,67        | 12,90        | 12,70         | 261,70         | №101  |
|                         | Плов с мясом                   | 200 | 15,30        | 17,77        | 35,60         | 375,20         | № 27  |
|                         | Компот из смеси сухофруктов    | 200 | 0,60         | 0,00         | 29,00         | 111,00         | № 35  |
|                         | Хлеб пшеничный                 | 30  | 3,05         | 0,43         | 24,15         | 117,00         |       |
| <b>итого за обед</b>    |                                |     | <b>30,62</b> | <b>31,10</b> | <b>101,45</b> | <b>864,90</b>  |       |
| <b>итого за день</b>    |                                |     | <b>52,23</b> | <b>55,29</b> | <b>168,70</b> | <b>1453,85</b> |       |
| <b>5 день</b>           |                                |     |              |              |               |                |       |
| <b>Завтрак</b>          | Морская капуста                | 50  | 0,50         | 5,00         | 3,50          | 61,00          |       |
|                         | Каша рисовая                   | 200 | 5,30         | 3,80         | 46,80         | 224,70         | № 302 |
|                         | Гуляш                          | 110 | 14,30        | 14,10        | 5,77          | 218,00         | №591  |
|                         | Чай с сахаром                  | 200 | 0,00         | 0,00         | 15,00         | 60,00          | № 22  |
|                         | Хлеб пшеничный                 | 30  | 3,05         | 0,43         | 24,15         | 117,00         |       |
| <b>итого за завтрак</b> |                                |     | <b>23,15</b> | <b>23,33</b> | <b>95,22</b>  | <b>680,70</b>  |       |
| <b>Обед</b>             | Суп вермишелевый с курицей     | 250 | 15,90        | 13,10        | 18,10         | 278,30         | № 102 |
|                         | Картофельное пюре              | 150 | 2,45         | 3,20         | 34,90         | 180,10         | № 312 |
|                         | Голень куриная                 | 120 | 8,90         | 13,70        | 12,50         | 259,80         | № 243 |
|                         | Какао                          | 200 | 0,00         | 0,00         | 15,00         | 60,00          | № 3   |
|                         | Хлеб пшеничный                 | 30  | 3,05         | 0,43         | 24,15         | 117,00         |       |
| <b>итого за обед</b>    |                                |     | <b>30,30</b> | <b>30,43</b> | <b>104,65</b> | <b>895,20</b>  |       |
| <b>итого за день</b>    |                                |     | <b>53,45</b> | <b>53,76</b> | <b>199,87</b> | <b>1575,90</b> |       |
| <b>6 день</b>           |                                |     |              |              |               |                |       |
| <b>Завтрак</b>          | Овощи свежие с раст. маслом    | 100 | 0,76         | 5,00         | 2,38          | 61,00          | № 15  |
|                         | Макароны с сыром               | 200 | 14,20        | 12,50        | 46,00         | 307,40         | № 25  |
|                         | Чай с сахаром и лимоном        | 200 | 0,00         | 0,00         | 15,00         | 60,00          | № 18  |
|                         | Хлеб пшеничный                 | 30  | 3,05         | 0,43         | 24,15         | 117,00         |       |
| <b>итого за завтрак</b> |                                |     | <b>18,01</b> | <b>17,93</b> | <b>87,53</b>  | <b>545,40</b>  |       |
| <b>Обед</b>             | Жаркое по домашнему            | 200 | 5,50         | 4,70         | 28,00         | 227,40         | № 31  |
|                         | Кисель                         | 200 | 0,00         | 0,00         | 15,00         | 60,00          | № 376 |
|                         | Хлеб пшеничный                 | 30  | 3,05         | 0,43         | 24,15         | 117,00         |       |
| <b>итого за обед</b>    |                                |     | <b>8,55</b>  | <b>5,13</b>  | <b>67,15</b>  | <b>404,40</b>  |       |
| <b>итого за день</b>    |                                |     | <b>26,56</b> | <b>23,06</b> | <b>154,68</b> | <b>949,80</b>  |       |
| <b>7 день</b>           |                                |     |              |              |               |                |       |
|                         | твороженная запеканка          | 50  | 1,10         | 2,36         | 14,88         | 31,40          | № 79  |
|                         | Груша                          | 130 | 0,50         | 0,40         | 15,40         | 93,10          | №62   |
|                         | Чай с сахаром                  | 200 | 0,00         | 0,00         | 15,00         | 60,00          | № 22  |
| <b>итого за завтрак</b> |                                |     | <b>1,60</b>  | <b>2,76</b>  | <b>45,28</b>  | <b>184,50</b>  |       |
| <b>Обед</b>             | Овощи кусочками                | 70  | 2,63         | 0,30         | 16,10         | 82,00          | №52   |
|                         | Суп картоф. с рисом и курицей  | 250 | 8,24         | 15,80        | 35,00         | 284,80         | №101  |
|                         | Рожки                          | 150 | 7,14         | 4,76         | 35,90         | 265,40         | № 309 |
|                         | Голень куриная                 | 120 | 12,20        | 10,30        | 12,40         | 207,40         | № 243 |
|                         | Чай с сахаром                  | 200 | 0,00         | 0,00         | 15,00         | 60,00          | №22   |
|                         | Хлеб пшеничный                 | 30  | 3,05         | 0,43         | 24,15         | 117,00         |       |
| <b>итого за обед</b>    |                                |     | <b>33,26</b> | <b>31,59</b> | <b>123,55</b> | <b>1016,60</b> |       |
| <b>итого за день</b>    |                                |     | <b>34,86</b> | <b>34,35</b> | <b>168,83</b> | <b>1201,10</b> |       |
| <b>8 день</b>           |                                |     |              |              |               |                |       |
| <b>Завтрак</b>          | Каша рисовая с молоком         | 200 | 15,20        | 8,20         | 38,20         | 322,90         | № 302 |
|                         | Чай с сахаром                  | 200 | 0,00         | 0,00         | 15,00         | 60,00          | № 376 |
|                         | Хлеб пшеничный                 | 30  | 3,05         | 0,43         | 24,15         | 117,00         | №18   |
| <b>итого за завтрак</b> |                                |     | <b>18,25</b> | <b>8,63</b>  | <b>77,35</b>  | <b>499,90</b>  |       |
| <b>Обед</b>             | Икра овощная                   | 40  | 4,60         | 4,80         | 7,70          | 78,00          |       |



|                  |                             |     |       |       |        |         |       |
|------------------|-----------------------------|-----|-------|-------|--------|---------|-------|
|                  | Суп гороховый с мясом       | 250 | 11,00 | 12,00 | 34,00  | 302,00  | № 103 |
|                  | Салюнка                     | 150 | 15,50 | 18,50 | 45,20  | 426,00  | № 105 |
|                  | Чай с сахаром               | 200 | 0,00  | 0,00  | 15,00  | 60,00   | №22   |
|                  | Хлеб пшеничный              | 30  | 3,05  | 0,43  | 24,15  | 117,00  |       |
| итого за обед    |                             |     | 34,15 | 35,73 | 126,05 | 983,00  |       |
| итого за день    |                             |     | 52,40 | 44,36 | 203,40 | 1482,90 |       |
| <b>9 день</b>    |                             |     |       |       |        |         |       |
| <b>Завтрак</b>   | Икра овощная                | 40  | 4,60  | 4,80  | 7,70   | 78,00   |       |
|                  | Плов с мясом                | 200 | 15,30 | 17,77 | 35,60  | 375,20  | №27   |
|                  | Чай с сахаром и лимоном     | 200 | 0,60  | 0,00  | 29,00  | 111,00  | № 18  |
|                  | Хлеб пшеничный              | 30  | 3,05  | 0,43  | 24,15  | 117,00  |       |
| итого за завтрак |                             |     | 23,55 | 23,00 | 96,45  | 681,20  |       |
| <b>Обед</b>      | Суп сайровый                | 200 | 5,30  | 8,50  | 18,10  | 278,30  | № 102 |
|                  | Каша гречневая              | 150 | 7,62  | 2,50  | 26,80  | 187,00  | № 302 |
|                  | Тефтели с соусом            | 110 | 6,40  | 8,50  | 14,60  | 201,00  | № 43  |
|                  | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,00  | 0,00  | 15,00  | 60,00   | № 5   |
|                  | Хлеб пшеничный              | 30  | 3,05  | 0,43  | 24,15  | 117,00  |       |
| итого за обед    |                             |     | 22,37 | 19,93 | 98,65  | 843,30  |       |
| итого за день    |                             |     | 45,92 | 42,93 | 195,10 | 1524,50 |       |
| <b>10 день</b>   |                             |     |       |       |        |         |       |
| <b>Завтрак</b>   | Морская капуста             | 50  | 4,60  | 4,80  | 7,70   | 78,00   |       |
|                  | Картофельное пюре           | 200 | 2,45  | 3,20  | 21,90  | 140,10  | № 20  |
|                  | Рыба припущенная            | 100 | 13,20 | 15,00 | 22,50  | 285,70  | №245  |
|                  | Чай с сахаром               | 200 | 0,00  | 0,00  | 15,00  | 60,00   | № 22  |
|                  | Хлеб пшеничный              | 30  | 3,05  | 0,43  | 24,15  | 117,00  |       |
| итого за завтрак |                             |     | 23,30 | 8,43  | 91,25  | 540,70  |       |
| <b>Обед</b>      | Жаркое с мясом              | 200 | 7,00  | 4,50  | 0,42   | 330,00  | № 31  |
|                  | Чай с сахаром               | 200 | 0,00  | 0,00  | 15,00  | 60,00   | № 22  |
|                  | Хлеб пшеничный              | 30  | 3,05  | 0,43  | 24,15  | 117,00  |       |
| итого за обед    |                             |     | 10,05 | 4,93  | 39,57  | 507,00  |       |
| итого за день    |                             |     | 33,35 | 13,36 | 130,82 | 1047,70 |       |

Меню составлено по рецептуре используемых блюд и кулинарных изделий в соответствии со сборником рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных организациях под редакцией М.П. Могильного, В.А. Тутельяна- М.: ДеЛи принт, 2011 год; сборника методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга под редакцией В.Т. Лапиной, 2008 г.