

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

**ПРИМЕРНОЕ 10 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
 для организации питания учащихся Краснокутского филиала МБОУ "СОШ №4" с.Прхоры  
 на пришкольный лагерь для детей от 6,6 лет до 10 лет(3-х разовое)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность 680 ккал	№ рецептуры
			Белки (23-23,5 г)	Жиры (23-23,5 г)	Углеводы (90-96г)		
<b>1 день</b>							
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	
<b>итого за завтрак</b>			<b>4,01</b>	<b>7,63</b>	<b>77,73</b>	<b>410,20</b>	
Обед	Суп гороховый с мясом	200	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	
<b>итого за обед</b>			<b>33,65</b>	<b>30,33</b>	<b>125,72</b>	<b>921,70</b>	
Полдник	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,00	28,00	№ 18
	Бутерброд с маслом и сыром	50	2,63	0,30	16,10	82,00	№ 9
<b>итого за полдник</b>			<b>2,63</b>	<b>0,30</b>	<b>30,10</b>	<b>110,00</b>	
<b>итого за день</b>			<b>40,29</b>	<b>38,26</b>	<b>233,55</b>	<b>1441,90</b>	
<b>2 день</b>							
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	
	<b>итого за завтрак</b>			<b>9,62</b>	<b>5,28</b>	<b>60,92</b>	<b>265,90</b>
Обед	Суп картоф. с курицей	200	8,24	15,80	35,00	284,80	№ 101
	Рожки	150	7,14	4,76	35,90	265,40	№ 25
	Тефтеля	110	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	
<b>итого за обед</b>			<b>26,31</b>	<b>30,19</b>	<b>123,65</b>	<b>902,45</b>	
Полдник	Компот из смеси сухофруктов	200	0,20	0,00	9,30	38,00	№ 5
	Булочка	60	9,50	6,77	40,42	86,56	№ 45
<b>итого за полдник</b>			<b>9,70</b>	<b>6,77</b>	<b>49,72</b>	<b>124,56</b>	
<b>итого за день</b>			<b>45,63</b>	<b>42,24</b>	<b>234,29</b>	<b>1292,91</b>	
<b>3 день</b>							
Завтрак	морская капуста	50	2,97	5,18	1,70	10,15	
	Рожки	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	200	0,20	0,00	15,00	60,00	№18
	Хлеб пшеничный	30	3,05	0,43	24,15	117,00	№ 18
<b>итого за завтрак</b>			<b>23,36</b>	<b>23,07</b>	<b>95,25</b>	<b>680,35</b>	
Обед	Щи с мясом	200	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	

<b>4 день</b>							
<b>Завтрак</b>	Икра овощная	50	4,60	4,80	7,70	78,00	
	Картофельное пюре	150	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	200	11,67	12,90	12,70	261,70	№101
	Плов с мясом	180	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>Полдник</b>	Молоко	200	6,00	6,40	9,40	120,00	
	Пряник	50	2,80	2,50	38,15	181,00	
<b>итого за полдник</b>			<b>8,80</b>	<b>8,90</b>	<b>47,55</b>	<b>301,00</b>	
<b>итого за день</b>			<b>42,47</b>	<b>40,43</b>	<b>173,15</b>	<b>1754,85</b>	
<b>5 день</b>							
<b>Завтрак</b>	Салат с морской капустой	50	0,50	5,00	3,50	61,00	
	Каша рисовая	180	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	200	15,90	13,10	18,10	150,69	№ 102
	Картофельное пюре	150	2,45	3,20	34,90	180,10	№ 312
	Голень куриная	80	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>616,90</b>	
<b>Полдник</b>	Сок	200	0,00	12,00	22,00	90,00	
	Печенье ( Ломтишка)	36	2,16	9,72	5,40	163,80	
<b>итого за полдник</b>			<b>2,16</b>	<b>21,72</b>	<b>27,40</b>	<b>253,80</b>	
<b>итого за день</b>			<b>55,61</b>	<b>75,48</b>	<b>227,27</b>	<b>1551,40</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	160	14,20	12,50	46,00	307,40	№ 15
	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>Полдник</b>	Чай	200	0,20	0,00	9,30	38,00	№ 18
	Бутерброд с маслом и сыром	150	5,30	3,80	46,80	224,70	№ 304
<b>итого за полдник</b>			<b>5,50</b>	<b>3,80</b>	<b>56,10</b>	<b>224,70</b>	
<b>итого за день</b>			<b>17,10</b>	<b>9,36</b>	<b>147,40</b>	<b>1174,50</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	200	8,24	15,80	35,00	284,80	№101
	Рожки	150	7,14	4,76	35,90	265,40	№ 309
	Голень куриная	70	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>Полдник</b>	Какао	200	0,20	0,00	9,30	38,00	№ 3
	Пряник	50	2,80	2,50	38,15	181,00	
<b>итого за полдник</b>			<b>3,00</b>	<b>2,50</b>	<b>47,45</b>	<b>219,00</b>	
<b>итого за день</b>			<b>38,89</b>	<b>34,39</b>	<b>187,10</b>	<b>1317,60</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
	Салаянка	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	№22
<b>итого за обед</b>			<b>34,15</b>	<b>35,73</b>	<b>126,05</b>	<b>983,00</b>	
<b>Полдник</b>	Кисель	200	0,50	0,10	17,40	74,00	№ 5
	Сырники	100	18,00	15,00	23,00	236,00	№ 304
<b>итого за полдник</b>			<b>18,50</b>	<b>15,10</b>	<b>40,40</b>	<b>310,00</b>	
<b>итого за день</b>			<b>70,90</b>	<b>59,46</b>	<b>243,80</b>	<b>1792,90</b>	
<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	
<b>итого за завтрак</b>			<b>23,55</b>	<b>23,00</b>	<b>96,45</b>	<b>681,20</b>	
<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
	Тефтеля 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	
<b>итого за обед</b>			<b>22,37</b>	<b>19,93</b>	<b>98,65</b>	<b>843,30</b>	
<b>Полдник</b>	йогурт	200	6,20	4,80	9,00	120,00	
	Печенье	60	4,50	11,10	10,80	277,80	
<b>итого за полдник</b>			<b>10,70</b>	<b>15,90</b>	<b>19,80</b>	<b>397,80</b>	
<b>итого за день</b>			<b>38,37</b>	<b>44,33</b>	<b>136,55</b>	<b>1519,40</b>	
<b>10 день</b>							
<b>Завтрак</b>	Морская капуста	50	4,60	4,80	7,70	78,00	
	Картофельное пюре	180	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	
<b>итого за завтрак</b>			<b>23,30</b>	<b>8,43</b>	<b>91,25</b>	<b>540,70</b>	
<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	
<b>итого за обед</b>			<b>10,05</b>	<b>4,93</b>	<b>39,57</b>	<b>507,00</b>	
<b>Полдник</b>	Сок	200	0,00	12,00	22,00	90,00	
	Печенье Ломтишка	40	2,16	9,72	5,40	163,80	
<b>итого за полдник</b>			<b>2,16</b>	<b>21,72</b>	<b>27,40</b>	<b>253,80</b>	
<b>итого за день</b>			<b>12,21</b>	<b>26,65</b>	<b>81,97</b>	<b>1301,50</b>	

<b>итого за обед</b>			<b>27,27</b>	<b>29,43</b>	<b>98,75</b>	<b>802,80</b>	
<b>Полдник</b>	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,00	60,00	№ 22
	Блины	50	3,00	6,10	13,00	116,25	№ 304
<b>итого за полдник</b>			<b>3,00</b>	<b>6,10</b>	<b>28,00</b>	<b>176,25</b>	
<b>итого за день</b>			<b>37,17</b>	<b>46,93</b>	<b>142,65</b>	<b>1659,40</b>	