

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Гуринская основная общеобразовательная школа»
427383, УР, Сюмсинский район, с. Гура, ул. Школьная, д. 10
Тел.: (8-341-52)-52112, e-mail: Shchuga@yandex.ru

ПРИМЕРНОЕ 10 –ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ (весна)

Для питания в пришкольном лагере труда и отдыха с дневным пребыванием детей, разработано в соответствии с
требованием СанПин 2,3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические организации общественного питания населения»
на 2024 год.

Возрастная категория детей: 12 – 15 лет.

Приемы пищи: обед.

Директор МКОУ «Гуринская ООШ»

С.Н.Воронин


Примерное меню 10-дневное
на лагерь

№ рецепту ры	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ДЕНЬ 1						
ЗАВТРАК :						
№104 2008 Пермь	Каша гречневая вязкая на молоке	200/5	7,94	8,21	35,13	246,17
№272 2008 Пермь	Кисломолочный продукт	100	2,80	3,19	4,09	56,26
№298 2008 Пермь	Чай с молоком	200	2,79	2,55	13,27	87,25
	Фрукты - яблоки	100	0,60	0,60	14,70	70,50
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,50	24,90	131,00
ИТОГО ЗАВТРАК:			17,98	16,05	92,09	591,18
ОБЕД:						
№ 16 2013 Ижевск	Салат "Сезонный" (удмуртское блюдо)	100	1,81	4,99	7,98	84,01
№ 52 2013 Ижевск	Ши-по Уральски с говядиной и сметаной	250/25/10	4,34	9,87	6,25	126,40
№182 2013 Ижевск	Колобки мясо- картофельные(удм.бл.)	100/100	8,90	20,30	8,90	251,70
№ 227 2008 Пермь	Макаронные изделия отварные	200	7,36	7,07	47,11	281,47
№ 278 2008 Пермь	Компот из апельсинов с яблоками + витамин С	200/20	0,48	0,25	26,81	110,96
	Хлеб ржано-пшеничный	80	6,16	2,40	39,84	209,60
ИТОГО ОБЕД:			29,05	44,88	136,89	1064,14
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:			47,03	60,93	228,98	1655,32

№ рецепту ры	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ДЕНЬ 2						
ЗАВТРАК :						
№103 2008 Пермь	Каша боярская (пшенная с изюмом)	200/5	9,80	13,94	41,73	331,58
№376 2008 Пермь	Бутерброд с сыром	20/5/20	6,62	9,48	10,06	152,00
№270 2008 Пермь	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71
	Фрукты - апельсины	100	0,90	0,20	8,10	43,00
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,50	24,90	131,00
			26,02	30,16	117,52	853,29
ИТОГО ЗАВТРАК:						
ОБЕД:						
№ 19 2008 Пермь	Салат из свежих помидоров и яблок	100	0,72	10,24	6,38	120,72
№ 49 2008 Ижевск	Нугылишyd с цыпленком (удмуртское блюдо)	250/24/25	9,00	4,95	27,50	171,30
№167 2008 Пермь	Рыба, запеченная в сметанном соусе	270 (90/180)	23,58	28,70	56,66	579,22
№ 283 2008 Пермь	Компот из смеси сухофруктов + витамин С	200/20	0,56	0,00	27,89	113,79
	Хлеб ржано-пшеничный	80	6,16	2,40	39,84	209,60
			40,02	46,29	158,27	1194,63
ИТОГО ОБЕД:						
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:						
			66,04	76,45	275,79	2047,92

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ДЕНЬ 3						
ЗАВТРАК :						
№155 2008 Пермь	Сырники из творога с соусом сладким фруктовым	200	38,13	9,95	52,65	452,68
№ 379 2008 Пермь	Бутерброд с маслом	20/20	1,70	15,10	10,26	183,60
№ 286 2008 Пермь	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69
	Фрукты - бананы	100	1,50	0,50	21,00	96,00
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,50	24,90	131,00
ИТОГО ЗАВТРАК:			47,97	30,24	128,52	981,97
ОБЕД:						
№ 37 2013 Ижевск	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,51	7,86	7,25	118,00
№ 48 2008 Пермь	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	9,76	6,82	19,01	175,10
№ 65 2008 Ижевск	Бифштекс рубленый "школьный"	100	20,90	15,90	5,80	249,40
№ 235 2008 Пермь	Капуста тушеная	200	5,24	6,47	26,91	174,32
№ 284 2008 Пермь	Компот из яблок с лимоном + витамин С	200/20	0,25	0,25	25,35	104,07
	Хлеб ржано-пшеничный	80	6,16	2,40	39,84	209,60
ИТОГО ОБЕД:			46,82	39,70	124,16	1030,49
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:			94,79	69,94	252,68	2012,46

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ДЕНЬ 4						
ЗАВТРАК :						
№ 105 2008 Пермь	Каша манная молочная жидкая с изюмом	200/5	7,24	7,21	40,74	256,81
№ 139/111 Пермь 2008	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,80
№ 272 2008 Пермь	Кисломолочный продукт	100	2,80	3,19	4,09	56,26
№ 262 2013 Ижевск	Чай с лимоном	200/9/4,7	0,09	0,01	9,47	38,67
	Фрукты - груши	100	0,40	0,30	10,30	47,00
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,50	24,90	131,00
			19,46	16,81	89,78	592,54
ИТОГО ЗАВТРАК:						
ОБЕД:						
№ 5 2008 Ижевск	Салат из сыра, яблок и свежих огурцов	100	10,10	19,80	2,90	227,30
№ 37 2008 Пермь	Борщ из свеж. капусты с картоф. с говяд. и сметаной	250/25/10	9,90	10,58	10,81	178,31
№ 159 2013 Ижевск	Чогыг селянка (рыба в омлете) (удмурт. блюдо)	100/100	35,42	9,66	6,44	255,00
№ 240 2008 Пермь	Картофель в молоке	200	4,18	9,38	36,28	243,28
№ 293 2008 Пермь	Сок фруктовый	200	2,00	0,20	5,80	36,00
	Хлеб ржано-пшеничный	80	6,16	2,40	39,84	209,60
			67,76	52,02	102,07	1149,49
ИТОГО ОБЕД:			87,22	68,83	191,85	1742,03
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:						

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ДЕНЬ 5						
ЗАВТРАК :						
№ 149 2008 Пермь	Лапшевник с творогом и с соусом молочным сладким	200/50	20,89	9,40	53,79	380,35
№ 379 2008 Пермь	Бутерброд с маслом	20/20	1,70	15,10	10,26	183,60
№ 253 2008 Пермь	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69
	Фрукты - бананы	100	1,50	0,50	21,00	96,00
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,50	24,90	131,00
ИТОГО ЗАВТРАК:			30,73	29,69	129,66	909,64
ОБЕД:						
№ 18 2008 Пермь	Салат из сежих помидоров и огурцов	100	0,98	5,13	4,54	65,81
№ 44 2008 Ижевск	Агырчишyd с цыпленком (удмуртское блюдо)	250/25	12,10	9,60	16,50	178,90
№ 211 2008 Пермь	Плов из отварной птицы	250	44,29	53,96	48,87	889,39
№ 283 2008 Пермь	Компот из смеси сухофруктов + витамин С	200/20	0,56	0,00	27,89	113,79
	Хлеб ржано-пшеничный	80	6,16	2,40	39,84	209,60
ИТОГО ОБЕД:			64,09	71,09	137,64	1457,49
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:			94,82	100,78	267,30	2367,13

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ДЕНЬ 6						
ЗАВТРАК :						
№ 109 2008 Пермь	Каша овсяная из "Геркулес" жидкая	200/5	6,33	8,90	25,49	207,38
№272 2008 Пермь	Кисломолочный продукт	100	2,80	3,19	4,09	56,26
№381 Пермь 2008	Бутерброд с повидлом и сливочным маслом	5/35/20	1,72	4,20	32,90	176,30
№270 2008 Пермь	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71
	Фрукты - груши	100	0,40	0,30	10,30	47,00
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,50	24,90	131,00
ИТОГО ЗАВТРАК:			19,95	23,13	130,41	813,65
ОБЕД:						
№ 6 2008 Пермь	Салат из свежей капусты с яблоками	100	1,08	10,20	6,32	121,40
№ 60 2008 Ижевск	Уха со взбитым яйцом	250	13,50	3,60	12,50	132,00
№ 194 Ижевск 2013	Макаронник с печенью	250	27,19	18,09	50,55	471,54
№ 156 2008 Ижевск	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	24,20	93,00
	Хлеб ржано-пшеничный	80	6,16	2,40	39,84	209,60
ИТОГО ОБЕД:			48,03	34,29	133,41	1027,54
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:			67,98	57,42	263,82	1841,19

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ДЕНЬ 7						
ЗАВТРАК :						
№ 133 2008 Пермь	Омлет с зеленым горошком и с сливочным маслом	150/5	10,24	12,50	5,00	173,46
№376 2008 Пермь	Бутерброд с сыром	20/5/20	6,62	9,48	10,06	152,00
№298 2008 Пермь	Чай с молоком	200	2,79	2,55	13,27	87,25
	Фрукты - яблоки	100	0,60	0,60	14,70	70,50
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,50	24,90	131,00
ИТОГО ЗАВТРАК:			24,10	26,63	67,93	614,21
ОБЕД:						
№ 41/ 9 Москва 2011	Салат картофельный с капустой свежей и кукурузой	100	3,36	6,39	24,76	169,90
№ 46 2008 Пермь	Суп картофельный с клецками и цыпленком	250/30/20	7,11	4,97	16,84	133,54
№ 81 2008 Ижевск	Фрикадельки "Петушек"	100	14,30	17,10	9,50	247,30
№ 101 2008 Ижевск	Овощи в молочном соусе	200	4,54	3,95	18,27	127,68
№ 278 2008 Пермь	Компот из апельсинов с яблоками + витамин С	200/20	0,48	0,25	26,81	110,96
	Хлеб ржано-пшеничный	80	6,16	2,40	39,84	209,60
ИТОГО ОБЕД:			35,95	35,06	136,02	998,98
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:			60,05	61,69	203,95	1613,19

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)		
			Б	Ж	У
ДЕНЬ 8					
ЗАВТРАК :					
№ 105 2013 Ижевск	Каша рассыпчатая с фруктами	200/5	3,71	6,29	28,80
№376 2008 Пермь	Бутерброд с сыром	20/5/20	6,62	9,48	10,06
№ 272 2008 Пермь	Кисломолочный продукт	100	2,80	3,19	4,09
№262 2013 Ижевск	Чай с лимоном	200/9/4,7	0,09	0,01	9,47
	Фрукты - бананы	100	1,50	0,50	21,00
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,50	24,90
ИТОГО ЗАВТРАК:			22,28	27,26	127,12
ОБЕД:					
№ 18 2008 Пермь	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,98	5,13	4,54
№ 51 Удм. 2008г	Суп-лапша с помидорами и цыпленком	250/25/10	12,1	13,10	14,30
№ 166 2008 Пермь	Рыба, запеченная в омлете	100/50	24,90	15,50	7,49
№ 241 2008 Пермь	Картофельное пюре	200	4,27	8,08	31,07
№ 284 2008 Пермь	Компот из яблок с лимоном + витамин С	200/20	0,25	0,25	25,35
	Хлеб ржано-пшеничный	80	6,16	2,40	39,84
ИТОГО ОБЕД:			36,56	44,46	122,59
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:			58,84	71,72	334,56

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ДЕНЬ 9						
ЗАВТРАК :						
№ 141 Пермь 2008	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/50	38,86	16,11	38,70	455,17
№ 272 2008 Пермь	Кисломолочный продукт	100	2,80	3,19	4,09	56,26
№ 270 2008	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71
	Фрукты - апельсины	100	0,90	0,20	8,10	43,00
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,50	24,90	131,00
ИТОГО ЗАВТРАК:			51,26	26,04	108,52	881,14
ОБЕД:						
№ 15 2013 Ижевск	Салат "Тазалык" (удмуртское блюдо)	100	1,08	9,99	8,90	129,80
№ 44 2008 Пермь	Суп из овощей с говядиной и сметаной	250/20/10	8,17	6,98	12,59	152,04
№ 66 2008 Ижевск	Биточки мясные с омлетом и сливочным маслом	100/5	15,70	30,50	8,70	366,50
№ 235 2008 Пермь	Капуста тушеная	200	5,24	6,47	26,91	174,32
№ 156 2008	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	24,20	93,00
	Хлеб ржано-пшеничный	80	6,16	2,40	39,84	209,60
ИТОГО ОБЕД:			36,45	56,34	121,14	1125,26
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:			87,71	82,38	229,66	2006,40

№ рецепту ры	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ДЕНЬ 10						
ЗАВТРАК :						
№ 109 2008 Пермь	каша овсянная из "Геркулеса" жидкая	200/5	6,33	8,90	25,49	207,38
№376 2008 Пермь	Бутерброд с сыром	20/5/20	6,62	9,48	10,06	152,00
№ 253 2008 Пермь	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69
	Фрукты - груши	100	0,40	0,30	10,30	47,00
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,50	24,90	131,00
ИТОГО ЗАВТРАК:			19,99	23,37	90,46	656,07
ОБЕД:						
№ 2 2008 Ижевск	Салат из свежих помидоров	100	1,10	5,00	4,70	62,90
№ 42 2008 Пермь	Рассольник ленинградский с цыпленком и сметаной	250/20/10	8,39	12,90	32,38	171,20
№ 169 2008 Пермь	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	90/220 (310)	24,66	10,59	34,28	330,52
№ 283 2008 Пермь	Компот из смеси сухофруктов + витамин С	200/20	0,56	0,00	27,89	113,79
	Хлеб ржано-пшеничный	80	6,16	2,40	39,84	209,60
ИТОГО ОБЕД:			40,87	30,89	139,09	888,01
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:			60,86	54,26	229,55	1544,08