

УТВЕРЖДАЮ

Начальник ЦДП МБОУ СОШ с. Верхотор

Гвоздецкий Е.А.



**ПРИМЕРНОЕ 21 ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ЦЕНТРЕ ДНЕВНОГО  
ПРЕБЫВАНИЯ И ЛТО ПРИ СОШ с. ВЕРХОТОР МР ИШИМБАЙСКИЙ РАЙОН  
РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН**

(с 01 июня по 21 июня 2023г.)

**Меню составлено из возможных мощностей, имеющегося оборудования в образовательных учреждениях.**

**Меню составлено исходя из рекомендуемых величин потребления энергии для подростков в возрасте от 7 до 11 лет.**

Завтрак 25%,

обед 35%

(итого: 1351ккал или 60%).

МЕНЮ \_\_\_\_\_

**Меню для лагеря 2023г. Рабочее**

|        | Завтрак                               | Выход, гр | Обед                                    | Выход, гр |
|--------|---------------------------------------|-----------|---|-----------|
| 1 день | Каша рисовая молочная с маслом        | 185       | Помидор порционно                       | 40        |
|        | Сыр (100г/порционно)                  | 10        | Рисовыйник Ленинградский со сметаной    | 250       |
|        | Чай с сахаром                         | 200       | Каша гречневая рассыпчатая              | 185       |
|        | Хлеб пшеничный витаминизированный     | 50        | Плов из говядины                        | 100       |
|        | Свежий фрукт                          | 120       | Сок фруктовый                           | 200       |
|        |                                       | 565       | Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный | 60        |
| 2 день | Макаронные изделия запеченные с сыром | 185       | Салат из свежей капусты                 | 40        |
|        | Каша с молоком                        | 200       | Суп картофельный с лапшой домашней      | 250       |
|        | Хлеб пшеничный витаминизированный     | 50        | Птица тушеная с овощами                 | 200       |
|        | Йогурт питьевой                       | 100       | Напиток из плодов                       | 200       |
|        |                                       |           | Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный | 60        |
|        |                                       | 535       | Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный | 750       |
| 3 день | Каша манная молочная с маслом         | 185       | Салат из моркови                        | 40        |
|        | Чай с сахаром и лимоном               | 200       | Суп картофельный с кабачками            | 250       |
|        | Хлеб пшеничный витаминизированный     | 40        | Плов из птицы                           | 200       |
|        | Масло сливочное (порционно)           | 10        | Кисель витаминизированный               | 200       |
|        | Выпечка:                              | 80        | Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный | 60        |
|        |                                       | 515       | Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный | 750       |
| 4 день | Запеканка из творога со сметанкой     | 170       | Салат из помидор и огурцов              | 40        |
|        | Чай с сахаром                         | 200       | Суп картофельный с рисовой крупой       | 250       |
|        | Хлеб пшеничный витаминизированный     | 50        | Макаронные изделия отварные             | 185       |
|        | Свежий фрукт                          | 120       | Котлеты из птицы с соусом               | 100       |
|        |                                       |           | Компот из сухофруктов                   | 200       |
|        |                                       | 540       | Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный | 60        |
| 5 день | Каша "Дружба" молочная                | 185       | Огурец свежий (порционно)               | 40        |
|        | Кофейный напиток на молоке            | 200       | Борщ из свежей капусты с картофелем     | 250       |
|        | Масло сливочное (порционно)           | 10        | Выпечка рыбный с соусом                 | 100       |
|        | Хлеб пшеничный витаминизированный     | 50        | Картофельное пюре                       | 180       |
|        | Печенье:                              | 62        | Напиток из лимонника                    | 200       |
|        |                                       | 507       | Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный | 60        |
|        |                                       | 2 недели  | Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный | 830       |
| 6 день | Каша ячменная молочная с маслом       | 185       | Помидор порционно                       | 40        |
|        | Хлеб пшеничный витаминизированный     | 40        | Рисовыйник Ленинградский со сметаной    | 250       |
|        | Сыр (порционно)                       | 10        | Гарелина из говядины с соусом           | 100       |
|        | Чай с сахаром                         | 200       | Макаронные изделия отварные             | 180       |
|        | Свежий фрукт                          | 100       | Кисель витаминизированный               | 200       |
|        |                                       | 535       | Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный | 60        |
| 7 день | Каша "Дружба" молочная с маслом       | 180       | Салат витаминный                        | 40        |
|        | Кофейный напиток на молоке            | 200       | Щи из св.капусты с картофелем           | 250       |
|        | Хлеб пшеничный витаминизированный     | 30        | Пороховое пюре                          | 185       |
|        | Йогурт питьевой                       | 100       | Котлеты из птицы с соусом               | 100       |
|        |                                       |           | Компот из сухофруктов                   | 200       |
|        |                                       | 510       | Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный | 60        |
| 8 день | Омлет                                 | 158       | Огурец свежий (порционно)               | 40        |
|        | Чай с маслом и сахаром                | 200       | Суп картофельный с порохом              | 250       |
|        | Хлеб пшеничный витаминизированный     | 50        | Плов из птицы                           | 200       |
|        | Свежий фрукт                          | 120       | Напиток из лимонника                    | 200       |

|         |     |  |   |     |
|---------|-----|--|---|-----|
|         |     |  | Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный | 60  |
|         | 528 |  |   | 750 |
|         | 185 |  | Салат из свежей капусты                 | 40  |
|         | 50  |  | Суп картофельный с рисовой крупой       | 250 |
|         | 200 |  | Картофельное пюре                       | 180 |
|         | 100 |  | Котлеты рыбные с соусом                 | 100 |
|         |     |  | Напиток Витопка                         | 200 |
|         |     |  | Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный | 50  |
| 9 день  | 535 |  |   | 820 |
|         | 185 |  | Свежая отварная                         | 40  |
|         | 57  |  | Суп картофельный с картофелем домашней  | 250 |
|         | 50  |  | Выпечка мясная с соусом                 | 100 |
|         | 200 |  | Каша гречневая рассыпчатая              | 185 |
|         |     |  | Напиток из плодов                       | 200 |
|         |     |  | Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный | 60  |
| 10 день | 492 |  |   | 835 |

|          |     |  |  |     |
|----------|-----|--|--|-----|
| 3 недели |     |  |  |     |
|          | 185 |  | Огурец порционно                               | 40  |
|          | 200 |  | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной  | 250 |
|          | 45  |  | Макаронные изделия отварные                    | 180 |
|          | 8   |  | Котлеты из птицы с соусом                      | 100 |
|          | 100 |  | Компот из сухофруктов                          | 200 |
|          |     |  | Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный        | 60  |
| 11 день  | 503 |  |  | 830 |
|          | 185 |  | Салат из моркови с яблоками                    | 40  |
|          | 50  |  | Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной | 250 |
|          | 100 |  | Гороховое пюре                                 | 180 |
|          | 200 |  | Шницель из говядины с соусом                   | 100 |
|          |     |  | Чай с сахаром                                  | 200 |
|          |     |  | Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный        | 60  |
| 12 день  | 535 |  |  | 830 |
|          | 180 |  | Салат витаминный                               | 40  |
|          | 200 |  | Рассольник Ленинградский со сметаной           | 250 |
|          | 40  |  | Плов из птицы                                  | 200 |
|          | 120 |  | Кисель   | 200 |
|          | 10  |  | Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный        | 60  |
| 13 день  | 550 |  |  | 750 |
|          | 185 |  | Помидор порционно                              | 40  |
|          | 10  |  | Суп картофельный с макаронными изд.            | 250 |
|          | 200 |  | Жаркое по - домашнему                          | 200 |
|          | 40  |  | Напиток из плодов                              | 200 |
|          | 60  |  | Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный        | 60  |
| 14 день  | 495 |  |  | 700 |
|          | 158 |  | Салат из капусты                               | 40  |
|          | 200 |  | Суп картофельный с клецками                    | 250 |
|          | 50  |  | Каша гречневая рассыпчатая                     | 180 |
|          | 100 |  | Рыба тушенная с овощами                        | 100 |
|          | 10  |  | Сок фруктовый                                  | 200 |
|          |     |  | Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный        | 60  |
| 15 день  | 518 |  |  | 830 |

|          |     |  |                                |     |
|----------|-----|--|--------------------------------|-----|
| 4 недели |     |  |                                |     |
|          | 185 |  | Огурец свежий (порционно)      | 40  |
|          | 200 |  | Щи с картофелем из св. капусты | 250 |
|          | 50  |  | Макаронные изделия отварные    | 180 |
|          | 120 |  | Фрикадельки из птицы с соусом  | 100 |
| 6 день   |     |  |                                |     |

|         |     |  |   |     |
|---------|-----|--|---|-----|
| 1       |     |  | Компот из сухофруктов                   | 200 |
|         |     |  | Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный | 60  |
|         | 555 |  |   | 830 |
|         | 57  |  | салат луковый                           | 40  |
|         | 185 |  | Суп картофельный с горохом              | 250 |
|         | 50  |  | говядина, тушенная с капустой           | 200 |
|         | 200 |  | Сок фруктовый                           | 200 |
|         |     |  | Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный | 60  |
| 17 день | 492 |  |   | 700 |
|         | 185 |  | Помидор порционно                       | 40  |
|         | 200 |  | Борщ из квашеной капусты с картофелем   | 250 |
|         | 40  |  | Плов из птицы                           | 200 |
|         | 10  |  | Напиток из шиповника                    | 60  |
|         | 120 |  | Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный | 60  |
|         | 555 |  |   | 700 |
|         |     |  | Йогурт питьевой                         | 40  |
| 18 день | 185 |  | Свежая отварная                         | 40  |
|         | 200 |  | Рассольник Ленинградский                | 250 |
|         | 50  |  | Котлеты мясные с соусом                 | 100 |
|         | 8   |  | Гороховое пюре                          | 180 |
|         | 80  |  | Кисель витаминизированный               | 200 |
|         |     |  | Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный | 60  |
|         | 523 |  |   | 830 |
| 19 день |     |  | Помидор, огулец св. порционно           | 40  |
|         | 185 |  | Суп картофельный с рисом                | 250 |
|         | 200 |  | Рожки отварные                          | 180 |
|         | 50  |  | Виточки Рыбные с соусом                 | 100 |
|         | 100 |  | Напиток Витоника                        | 200 |
|         |     |  | Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный | 60  |
| 20 день | 535 |  |   | 830 |
|         | 185 |  | Огулец свежий (порционно)               | 40  |
|         | 200 |  | Суп картофельный с макаронными изд.     | 250 |
|         | 50  |  | Каша гречневая раскатаная               | 180 |
|         | 100 |  | Котлеты из птицы с соусом               | 100 |
|         |     |  | Напиток из плодов                       | 200 |
| 21 день | 535 |  | Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный | 60  |
|         |     |  |   | 830 |