ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 50 ГОРОДСКОГО ОКРУГА МАКЕЕВКА»

ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ

Примерное десятидневное меню основного (организованного) питания

В пришкольном лагере  
на 2024-2025 учебный год

|  |
| --- |
|  |
| **НЕДЕЛЯ 1** | | | | | | | | | | |
| рец.\*\*\* | | | Прием пищи, наименование блюда | | | Масса порции, (гр.) | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | | | 2 | | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **Понедельник 1** | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | |
| 309/М | | | Макаронные изделия отварные | | | 150 | 5,53 | 4,78 | 35,29 | 206,4 |
| 54-25м | | | Курица тушеная с морковью | | | 80/20 | 14.12 | 5.78 | 4.46 | 126.4 |
| 389/м | | | Сок фруктовый | | | 200 | 1,0 | 0 | 0 | 101,6 |
|  | | | Хлеб пшеничный | | | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 |
|  | | | Печенье | | | 15 | 1,2 | 2,4 | 11,7 | 80 |
| **Итого за Завтрак** | | | | | |  |  |  |  |  |
| **Обед** | | | | | |  |  |  |  |  |
| 54-9с \* | | | Суп фасолевый | | | *200* | 6.77 | 4.58 | 14.4 | 125.8 |
| 309/М\*\* | | | Каша гречневая рассыпчатая | | | 150 | 5,52 | 3,08 | 34,27 | 186,94 |
| 255/М\*\* | | | Печень говяжья по-строгановски | | | 80/20 | 13,4 | 12,6 | 5,3 | 189,2 |
|  | | | Хлеб пшеничный | | | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 |
| 377/М\*\* | | | Чай с сахаром и лимоном, 200/10 | | | 200 | 0,26 | 0,03 | 10,26 | 43,8 |
|  | | | вафли | | | 25 | 1,3 | 4 | 15 | 100 |
| **Итого за Обед** | | | | | |  |  |  |  |  |
| **Всего за день** | | | | | |  |  |  |  |  |
| **Вторник 1** | | | | | |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | | | | | |  |  |  |  |  |
| 415/М\*\* | | | Рис припущенный с овощами | | | 150 | 3,44 | 4,6 | 32,74 | 186,57 |
| 54-5м\* | | | Котлета из курицы | | | 90 | 17.2 | 3.88 | 12.04 | 151.8 |
|  | | | Хлеб пшеничный | | | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 |
| 389/м | | | Сок фруктовый | | | 200 | 1,0 | 0 | 0 | 101,6 |
|  | | | вафли | | | 25 | 1,3 | 4 | 15 | 100 |
| **Итого за Завтрак** | | | | | | **470** | **19,85** | **20,69** | **83,77** | **600,14** |
| Обед | | | | | |  |  |  |  |  |
| 212 Лабзина | | | Суп картофельный с гречкой и курицей | | | 200 | 8,5 | 9,0 | 20,7 | 125 |
| 204/М\*\* | | | Макароны отварные с сыром | | | 150/20 | 12,41 | 8,50 | 53,04 | 326,7 |
|  | | | Икра кабачковая | | | 40 | 1,24 | 0,08 | 2,6 | 16 |
| 342/М\* | | | Компот из свежих яблок, 200/10 | | | 200 | 0,16 | 0,16 | 13,9 | 58,7 |
|  | | | Хлеб пшеничный | | | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 |
|  | | | Печенье | | | 15 | 1,2 | 2,4 | 11,7 | 80 |
| **Итого за обед** | | | | | | **655** | **24,15** | **22,08** | **70,14** | **641,8** |
| **СРЕДА1** | | |  | | |  |  |  |  |  |
| **завтрак** | | |  | | |  |  |  |  |  |
| 173/М/ССЖ\*\* | | | Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев " Геркулес" | | | 150 | 5,69 | 6,38 | 26,61 | 187,04 |
| 209/М\*\* | | | Яйцо вареное | | | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,8 |
| 15/М\*\* | | | Сыр твердый | | | 10 | 3,48 | 4,43 | 0 | 37,6 |
|  | | | Хлеб пшеничный | | | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 |
|  | | | Печенье | | | 15 | 1,2 | 2,4 | 11,7 | 80 |
| 382/М/ССЖ\*\* | | | Какао на молоке (3,2%), 200/10 | | | 200 | 3,87 | 3,8 | 15,09 | 111,46 |
| **Итого за Завтрак** | | | | | |  |  |  |  |  |
| **Обед** | | | | | |  |  |  |  |  |
| 99/М\*\* | | | Суп овощной с зеленым горошком | | | 200 | 33,5 | 2,8 | 77,9 | 450,5 |
| 309/М\*\* | | | Рис отварной рассыпчатый | | | 150 | 8,73 | 14,61 | 75 | 447,7 |
| 54-9р | | | Рыба запеченная в сметанном соусе | | | 80/20 | 15,1 | 17,6 | 4,4 | 236,6 |
|  | | | Хлеб пшеничный | | | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 |
| 377/М\*\* | | | Чай с сахаром и лимоном, 200/10 | | | 200 | 0,26 | 0,03 | 10,26 | 43,8 |
|  | | | вафли | | | 25 | 1,3 | 4 | 15 | 100 |
| Итого за обед | | | | | |  |  |  |  |  |
| Всего за день | | | | | |  |  |  |  |  |
|  | | |  | | |  |  |  |  |  |
| № рец. | | | Прием пищи, наименование блюда | | | Масса порции, (гр.) | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | | | 2 | | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **Четверг 1** | | |  | | |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | | |  | | |  |  |  |  |  |
| 211/М\*\* | | | Омлет с сыром | | | 100 | 12,15 | 14,67 | 1,67 | 188,13 |
| 71/М\*\* | | | Зеленый горошек | | | 40 | 1,24 | 0,08 | 2,6 | 16,0 |
|  | | | Хлеб пшеничный | | | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 |
|  | | | вафли | | | 25 | 1,3 | 4 | 15 | 100 |
| 389/м \*\* | | | Сок фруктовый | | | 200 | 1,0 | 0 | 0 | 101,6 |
| **Итого за Завтрак** | | | | | |  |  |  |  |  |
|  | | | | | |  |  |  |  |  |
| **Обед** | | |  | | |  |  |  |  |  |
| 98/М\*\* | | | Суп крестьянский с рисом на курином бульоне | | | 200 | 4,34 | 7,99 | 11,52 | 135,49 |
| 312/М\*\* | | | Картофельное пюре | | | 150 | 3,42 | 7,8 | 23,82 | 179,64 |
| 54-24 м\* | | | Шницель из курицы | | | 75 | 14.3 | 3.24 | 10.02 | 126.4 |
|  | | | Хлеб пшеничный | | | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 |
| 342/М\* | | | Компот из свежих яблок, 200/10 | | | 200 | 0,16 | 0,16 | 13,9 | 58,7 |
|  | | | Печенье | | | 15 | 1,2 | 2,4 | 11,7 | 80 |
| **Итого за обед** | | | | | |  |  |  |  |  |
|  | | |  | | |  |  |  |  |  |
| № рец. | | | Прием пищи, наименование блюда | | | Масса порции, (гр.) | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | | | 2 | | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **Пятница 1** | | |  | | |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | | |  | | |  |  |  |  |  |
| 54-22м | | | Рагу из овощей с мясом | | | 200 | 20,9 | 7 | 17,6 | 217,4 |
|  | | | Икра кабачковая | | | 60 | 0,91 | 2,8 | 4,43 | 46,8 |
|  | | | Хлеб пшеничный | | | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 |
| 389/м \*\* | | | Сок фруктовый | | | 200 | 1,0 | 0 | 0 | 101,6 |
|  | | | Печенье | | | 15 | 1,2 | 2,4 | 11,7 | 80 |
| **Итого за Завтрак** | | | | | |  |  |  |  |  |
| **Обед** | | | | | |  |  |  |  |  |
| 84/М\*\* | | | Борщ с фасолью и картофелем | | | 210 | 1,66 | 4,66 | 8,12 | 81,53 |
| 309/М\*\* | | | Макаронные изделия отварные | | | 200 | 7,18 | 6,2 | 35,2945,8 | 270,6 |
| 290/М\*\* | | | Гуляш из курицы (филе) | | | 100 | 14,9 | 11,45 | 5,54 | 183,23 |
|  | | | Хлеб пшеничный | | | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 |
| 376/М | | | Чай с сахаром, 200/10 | | | 200 | 0,2 | 0,02 | 10,05 | 41,42 |
|  | | | вафли | | | 25 | 1,3 | 4 | 15 | 100 |
| 338/М | | | Яблоко\*\* | | | 130 | 0,52 | 0,52 | 12,74 | 61,1 |
| **Итого за обед** | | | | | | **650** | **24,93** | **29,02** | **99,73** | **778,52** |
| **всего** | | | | | |  |  |  |  |  |
|  | | | | | |  |  |  |  |  |
| **НЕДЕЛЯ 2** | | | | | |  |  |  |  |  |
| **Понедельник 2** | | | | | |  |  |  |  |  |
|  | | | | | |  |  |  |  |  |
|  | | | | | |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | | | | | |  |  |  |  |  |
| 309/М\*\* | | | Каша гречневая рассыпчатая | | | 150 | 5,52 | 3,08 | 34,27 | 186,94 |
| 290/М\*\* | | | Гуляш из курицы (филе) | | | 100 | 14,9 | 11,45 | 5,54 | 183,23 |
| 389/М\*\* | | | Сок фруктовый | | | 200 | 1,0 | 0 | 0 | 101,6 |
|  | | | Хлеб пшеничный | | | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 |
|  | | | Печенье | | | 15 | 1,2 | 2,4 | 11,7 | 80 |
| **Итого за Завтрак** | | | | | |  |  |  |  |  |
| **Обед** | | | | | |  |  |  |  |  |
| 54-7с | | | | Суп картофельный с макаронными изделиями | | 200 | 2,52 | 2,16 | 18,5 | 119,6 |
| 309/М\*\* | | | | Рис отварной рассыпчатый | | 200 | 12,5 | 14,61 | 100 | 581,1 |
| 229/М\*\* | | | | Рыба (минтай), тушеная в томате с овощами | | 100 | 14,6 | 12,6 | 46,8 | 346,5 |
|  | | | | Хлеб пшеничный | | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 |
| 377/М\*\* | | | | Чай с сахаром и лимоном, 200/10 | | 200 | 0,26 | 0,03 | 10,26 | 43,8 |
|  | | | | вафли | | 25 | 1,3 | 4 | 15 | 100 |
| **Итого за обед** | | | | | |  |  |  |  |  |
| **Всего за день** | | | | | |  |  |  |  |  |
|  | | | | | |  |  |  |  |  |
| **Вторник 2** | | | | | |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | | | | | |  |  |  |  |  |
| 309/М\*\* | | | | Макаронные изделия отварные | | 200 | 7,18 | 6,2 | 35,2945,8 | 270,6 |
| 255/М\*\* | | | | Печень говяжья по-строгановски | | 80/20 | 13,4 | 12,6 | 5,3 | 189,2 |
|  | | | | Хлеб пшеничный | | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 |
| 389/м | | | | Сок фруктовый | | 200 | 1,0 | 0 | 0 | 101,6 |
|  | | | | вафли | | 25 | 1,3 | 4 | 15 | 100 |
| **Итого за завтрак** | | | | | |  |  |  |  |  |
| **Обед** | | | | | |  |  |  |  |  |
| **54-5с** | | | | Суп из овощей с фрикадельками мясными | | 200 | 8,64 | 6,06 | 13,92 | 144,82 |
| **54-8г** | | | | Капуста тушеная | | 150 | 3,7 | 4,41 | 14,6 | 113,5 |
|  | | | | Хлеб пшеничный | | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 |
| 349/М | | | | Компот из смеси сухофруктов, 200/10 | | 200 | 0,59 | 0,05 | 17,59 | 73,95 |
|  | | | | печенье | | 30 | 2,4 | 4,8 | 23,3 | 160 |
| **Среда 2** | | | | | |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | | | | | |  |  |  |  |  |
| 173/М\*\* | | | | | Каша вязкая молочная из рисовой крупы | 150 | 3,66 | 6,32 | 26,83 | 178,27 |
| 209/М\*\* | | | | | Яйцо вареное | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,8 |
| 15/М\*\* | | | | | Сыр твердый | 10 | 3,48 | 4,43 | 0 | 37,6 |
|  | | | | | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 |
|  | | | | | Печенье | 15 | 1,2 | 2,4 | 11,7 | 80 |
| 379/М\*\* | | | | | Кофейный напиток | 200 | 3,15 | 3,2 | 18,52 | 117,54 |
| Всего за завтрак | | | | | |  |  |  |  |  |
| **Обед** | | | | | |  |  |  |  |  |
| 54-25с | | Суп картофельный с рыбой (минтай) | | | | 200 | 8,38 | 2,6 | 14,6 | 115,38 |
| 204/М\*\* | | Макароны отварные с сыром | | | | 150/20 | 12,41 | 8,50 | 53,04 | 326,7 |
|  | | Хлеб пшеничный | | | | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 |
| 389/м | | Сок фруктовый | | | | 200 | 1,0 | 0 | 0 | 101,6 |
|  | | вафли | | | | 25 | 1,3 | 4 | 15 | 100 |
| 338/М | | Яблоко\*\* | | | | 140 | 0,52 | 0,52 | 12,74 | 61,1 |
| **Всего за обед** | | | | | |  |  |  |  |  |
| **Всего за день** | | | | | |  |  |  |  |  |
| **Четверг 2** | | | | | |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | | | | | |  |  |  |  |  |
| 309/М | | Рис отварной рассыпчатый | | | | 150 | 8,73 | 14,61 | 75 | 447,7 |
| 54-9р | | Рыба запеченная в сметанном соусе | | | | 80/20 | 15,1 | 17,6 | 4,4 | 236,6 |
|  | | Хлеб пшеничный | | | | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 |
| 389/м\*\* | | Сок фруктовый | | | | 200 | 1,0 | 0 | 0 | 101,6 |
|  | | вафли | | | | 25 | 1,3 | 4 | 15 | 100 |
| **Всего за завтрак** | | | | | |  |  |  |  |  |
| **Обед** | | | | | |  |  |  |  |  |
| 99/М\*\* | | Суп овощной с зеленым горошком | | | | 200 | 33,5 | 2,8 | 77,9 | 450,5 |
| 312/М | | Картофельное пюре | | | | 150 | 3,42 | 7,8 | 23,82 | 179,64 |
| 54-5м\* | | Котлета из курицы | | | | 90 | 17.2 | 3.88 | 12.04 | 151.8 |
|  | | Хлеб пшеничный | | | | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 |
| 377/М\*\* | | Чай с сахаром и лимоном, 200/10 | | | | 200 | 0,26 | 0,03 | 10,26 | 43,8 |
|  | | печенье | | | | 30 | 2,4 | 4,8 | 23,3 | 160 |
| **Всего за обед** | | | | | |  |  |  |  |  |
| **Всего за день** | | | | | |  |  |  |  |  |
| **Пятница 1 Неделя 1** | | | | | |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | | | | | |  |  |  |  |  |
| 259/м\*\* | | Жаркое по-домашнему из говядины | | | | 250 | 31,8 | 10,3 | 38,1 | 381,1 |
|  | | Икра кабачковая | | | | 40 | 1,24 | 0,08 | 2,6 | 16 |
|  | | Хлеб пшеничный | | | | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 |
| 389/м\*\* | | Сок фруктовый | | | | 200 | 1,0 | 0 | 0 | 101,6 |
|  | | Печенье | | | | 15 | 1,2 | 2,4 | 11,7 | 80 |
| **Всего за завтрак** | | | | | |  |  |  |  |  |
| **Обед** | | | | | |  |  |  |  |  |
| 82/М/ССЖ | | Борщ из капусты с картофелем | | | | 210 | 1,66 | 4,66 | 8,12 | 81,53 |
|  | | Омлет с сыром | | | | 100/20 |  |  |  |  |
|  | | Зеленый горошек | | | | 40 |  |  |  |  |
|  | | Хлеб пшеничный | | | | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 |
| 342/М\* | | Компот из свежих яблок, 200/10 | | | | 200 | 0,16 | 0,16 | 13,9 | 58,7 |
|  | | вафли | | | | 25 | 1,3 | 4 | 15 | 100 |
| **Всего за обед** | | | | | |  |  |  |  |  |
| **Всего за день** | | | | | |  |  |  |  |  |