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** |  |  |  |  |  |