

Утверждаю  
Директор школы:

Р.Н.Синькова

**Примерное семидневное меню оздоровительного лагеря с дневным  
пребыванием детей «Юный патриот» при  
ОСП «Тарасовская средняя школа»  
МБОУ «Аловская средняя школа» на период осенних каникул 2022-2023 уч. года**

**МЕНЮ**  
**оздоровительного лагеря с дневным**  
**пребыванием детей «Юный патриот» при ОСП «Тарасовская средняя школа»**  
**МБОУ «Аловская средняя школа» на период осенних каникул 2022-2023 уч. года**

**26 октября 2022 г**

№ реп	Наименование блюда	Цена, руб.	Выход	Пищевые вещества			Энергетич Ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
	<b>Завтрак</b>						
	Сыр	12,0	30	<b>25</b>	<b>15</b>	<b>0</b>	150
173	Каша пшенная	17,0	230	<b>4</b>	<b>0,7</b>	<b>3,2</b>	260
376	Чай с витамином «С»	7,0	200	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	61
	<b>Обед</b>						
29	Салат из св. моркови с яблоком	14,0	100	<b>1,5</b>	<b>10</b>	<b>5</b>	44
774	Суп гороховый	26,2	250	<b>3,4</b>	<b>2,2</b>	<b>8,2</b>	197
312	Картофельное пюре	18,0	150	<b>2,4</b>	<b>0,4</b>	<b>11</b>	134
229	Рыба припущенная	27,0	80	<b>15,8</b>	<b>5,4</b>	<b>3,5</b>	126
	Сок	11,0	200	<b>0,7</b>	<b>0</b>	<b>12,8</b>	110
	яблоко	20,0	200	<b>1,5</b>	<b>0,1</b>	<b>19</b>	105
	<b>ИТОГО</b>	<b>152,2</b>	<b>1440</b>	<b>54.3</b>	<b>33.8</b>	<b>70.7</b>	<b>1187</b>

**МЕНЮ**  
**оздоровительного лагеря с дневным**  
**пребыванием детей детей «Юный патриот» при ОСП «Тарасовская средняя школа»**  
**МБОУ «Аловская средняя школа» на период осенних каникул 2022-2023 уч. года**

**27 октября 2022 г.**

№ рец	Наименование блюда	Цена, руб.	Выход	Пищевые вещества			Энергетич Ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
	<b>Завтрак</b>						
174	Каша манная	17,0	200	<b>10,3</b>	<b>1</b>	<b>37,9</b>	220
	Сок	11	200	<b>0,7</b>	<b>0</b>	<b>12,8</b>	110
			50	<b>6,5</b>	<b>11,8</b>	<b>23,6</b>	436
	<b>Обед</b>						
20	Салат из св. огурцов	14,0	100	<b>1,2</b>	<b>6</b>	<b>4,7</b>	10
82	Борщ со св.капустой	35,2	250	<b>1</b>	<b>12</b>	<b>4,5</b>	152
203	Макароны отварные	16,0	150	<b>4,1</b>	<b>3,4</b>	<b>19</b>	180
260	Мясо отварное	23,0	80	<b>25,2</b>	<b>7,4</b>	<b>22</b>	136
342	Напиток из фруктов (с-фр)	80	200	<b>0,7</b>	<b>0</b>	<b>12,8</b>	110
	Банан	20,0	200	<b>1,5</b>	<b>0,1</b>	<b>19</b>	105
	Хлеб пшеничный	40	40	<b>3</b>	<b>0,3</b>	<b>19,1</b>	94
	Хлеб ржаной	4,0	60	<b>4</b>	<b>0,7</b>	<b>20,1</b>	115
	<b>ИТОГО</b>	<b>152,2</b>	<b>1530</b>	<b>51,7</b>	<b>30,9</b>	<b>151,8</b>	<b>1232</b>

**МЕНЮ**  
**оздоровительного лагеря с дневным**  
**пребыванием детей детей «Юный патриот» при ОСП «Тарасовская средняя школа»**  
**МБОУ «Аловская средняя школа» на период осенних каникул 2022-2023 уч. года**

**28 октября 2022 г**

№ реп	Наименование блюда	Цена, руб.	Выход	Пищевые вещества			Энергетич Ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
	<b>Завтрак</b>						
187	Запеканка творожная	24,0	200	<b>17,6</b>	<b>4,2</b>	<b>14,6</b>	200
	Печенье	9,0	50	<b>6.5</b>	<b>11.8</b>	<b>23,6</b>	336
	Сок	11,0	200	<b>0.7</b>	<b>0</b>	<b>12.8</b>	110
	<b>Обед</b>						
20	Салат из св. огурцов	14,0	100	<b>1,2</b>	<b>6</b>	<b>4.7</b>	10
770	Суп мясной	28,0	250	<b>1</b>	<b>8</b>	<b>5</b>	200
291	Плов	30,2	230	<b>27</b>	<b>5,1</b>	<b>25</b>	250
376	Чай	8,0	200	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	61
	Мандарин	20,0	130	<b>0,8</b>	<b>0,3</b>	<b>8,1</b>	100
	Хлеб пшеничный	4,0	40	<b>3</b>	<b>0,3</b>	<b>19,1</b>	94
	Хлеб ржаной	4,0	60	<b>4</b>	<b>0,7</b>	<b>20,1</b>	115
	<b>ИТОГО</b>	<b>152,2</b>	<b>1460</b>	<b>54,5</b>	<b>33,2</b>	<b>125,1</b>	<b>1496</b>

**МЕНЮ**  
**оздоровительного лагеря с дневным**  
**пребыванием детей «Юный патриот» при ОСП «Тарасовская средняя школа»**  
**МБОУ «Аловская средняя школа» на период осенних каникул 2022-2023 уч. года**

**29 октября 2022 г**

№ рец	Наименование блюда	Цена, руб.	Выход	Пищевые вещества			Энергетич Ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
	<b>Завтрак</b>						
	Сыр	13,0	30	<b>25</b>	<b>15</b>	<b>0</b>	150
173	Каша пшенная	17,0	230	<b>4</b>	<b>0,7</b>	<b>3,2</b>	260
376	Чай с витамином «С»	7,0	200	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	61
	<b>Обед</b>						
29	Салат из св. огур и помид	14,0	100	<b>1.5</b>	<b>10</b>	<b>5</b>	44
774	Суп рыбный	26,2	250	<b>3.4</b>	<b>2.2</b>	<b>8,2</b>	197
312	Картофельное пюре	18,0	150	<b>2,4</b>	<b>0,4</b>	<b>11</b>	134
260	Мясо отварное	26,0	80	<b>15,2</b>	<b>11,4</b>	<b>22</b>	136
	Сок	11,0	200	<b>0.7</b>	<b>0</b>	<b>12.8</b>	110
	Банан	20,0	200	<b>1,5</b>	<b>0,1</b>	<b>19</b>	105
	<b>ИТОГО</b>	<b>152,2</b>	<b>1440</b>	<b>53.7</b>	<b>39.8</b>	<b>89.2</b>	<b>1197</b>

**МЕНЮ**  
**оздоровительного лагеря с дневным**  
**пребыванием детей «Юный патриот» при ОСП «Тарасовская средняя школа»**  
**МБОУ «Аловская средняя школа» на период осенних каникул 2022-2023 уч. года**

**30 октября 2022 г**

№ реп	Наименование блюда	Цена, руб.	Выход	Пищевые вещества			Энергетич Ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
	<b>Завтрак</b>						
170	Каша рисовая	17,0	200	<b>3,2</b>	<b>0,1</b>	<b>16,3</b>	236
	Масло слив. /сыр	15,0	10/20	<b>25</b>	<b>53</b>	<b>0,8</b>	420
382	Какао с молоком	16,0	200	<b>1,9</b>	<b>1,9</b>	<b>12.1</b>	151
	<b>Обед</b>						
23	Салат из св. помидор	15,0	100	<b>0,5</b>	<b>9</b>	<b>2.1</b>	20
88	Щи со св.капустой	22,2	250	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>4,5</b>	140
590	Жаркое по домашнему	28,0	230	<b>42,54</b>	<b>10,91</b>	<b>37,85</b>	419,45
332	Кисель	18,0	200	<b>0,03</b>	<b>0</b>	<b>10,6</b>	74
	Кондитерское изделие	13,0	50	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9</b>	105
	Хлеб пшеничный	4,0	40	<b>3</b>	<b>0,3</b>	<b>19,1</b>	94
	Хлеб ржаной	4,0	60	<b>4</b>	<b>0,7</b>	<b>20,1</b>	115
	<b>ИТОГО</b>	<b>152,2</b>	<b>1510</b>	<b>66,03</b>	<b>68,5</b>	<b>119,6</b>	<b>1605</b>

**МЕНЮ**  
**оздоровительного лагеря с дневным**  
**пребыванием детей «Юный патриот» при ОСП «Тарасовская средняя школа»**  
**МБОУ «Аловская средняя школа» на период осенних каникул 2022-2023 уч. года**

**31 октября 2022 г**

№ рец	Наименование блюда	Цена, руб.	Выход	Пищевые вещества			Энергетич Ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
	<b>Завтрак</b>						
173	Каша пшенная	17,0	230	<b>4</b>	<b>0,7</b>	<b>3,2</b>	260
	Сок	11	200	<b>0,7</b>	<b>0</b>	<b>12,8</b>	110
	<b>Обед</b>						
29	Салат из св. огур и помид	18,0	100	<b>1,5</b>	<b>10</b>	<b>5</b>	44
770	Суп крестьянский	32,2	250	<b>1,4</b>	<b>12,1</b>	<b>8,4</b>	130
312	Картофельное пюре	18,0	150	<b>2,4</b>	<b>0,4</b>	<b>11</b>	134
260	Котлета	29,0	80	<b>25,2</b>	<b>10,4</b>	<b>22</b>	136
342	Напиток из фруктов (с-фр)	7,0	200	<b>0,7</b>	<b>0</b>	<b>12,8</b>	110
	мандарин	12,0	200	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>8,1</b>	80
	Хлеб пшеничный	4,0	40	<b>3</b>	<b>0,3</b>	<b>19,1</b>	94
	Хлеб ржаной	4,0	60	<b>4</b>	<b>0,7</b>	<b>20,1</b>	115
	<b>ИТОГО</b>	<b>152,2</b>	<b>1510</b>	<b>43,8</b>	<b>34,8</b>	<b>122,5</b>	<b>1213</b>

**МЕНЮ**  
**оздоровительного лагеря с дневным**  
**пребыванием детей «Юный патриот» при ОСП «Тарасовская средняя школа»**  
**МБОУ «Аловская средняя школа» на период осенних каникул 2022-2023 уч. года**

**01 ноября 2022 г**

№ рец	Наименование блюда	Цена, руб.	Выход	Пищевые вещества			Энергетич Ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
	<b>Завтрак</b>						
	Печенье	10,0	50	<b>6,5</b>	<b>11,8</b>	<b>23,6</b>	236
93	Суп лапша молочная	22,0	200	<b>12,3</b>	<b>1</b>	<b>31,9</b>	220
376	Чай	8,0	200	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	61
	<b>Обед</b>						
23	Салат из св. помидор	16,0	100	<b>0,5</b>	<b>9</b>	<b>2,1</b>	20
88	Щи со св.капустой	30,2	250	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>4,5</b>	140
291	Плов	30	230	<b>27</b>	<b>1,1</b>	<b>25</b>	250
342	Напиток из фруктов (с-фр)	8,0	200	<b>0,7</b>	<b>0</b>	<b>12,8</b>	110
	яблоко	20,0	200	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9</b>	105
	Хлеб пшеничный	4,0	40	<b>3</b>	<b>0,3</b>	<b>19,1</b>	94
	Хлеб ржаной	4,0	60	<b>4</b>	<b>0,7</b>	<b>20,1</b>	115
	<b>ИТОГО</b>	<b>152,2</b>	<b>1530</b>	<b>70,94</b>	<b>43,11</b>	<b>168,95</b>	<b>1520</b>

Наименование сборника рецептов: **Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях**  
**Могильный М.П. 2011 г.в**

Начальник лагеря:

С.И.Моисеева