**Утверждаю**

**И.о. директора МКОУ СОШ с.п. Верхний Курп**

**Р.М. Шериева**

**Двенадцатидневное меню пришкольного лагеря на базе**

**МКОУ СОШ с.п. Верхний Курп**

|  |
| --- |
| **День первый** |
|  **ЗАВТРАК** |
| № п/п |  | Масса порции | Белки  | Жиры  | Углеводы  | Эн\ ц,ккал  | Номер рецептуры |
| 1 | Омлет натуральный с сыром | 200 | 16,06 | 27,87 | 2,46 | 324,91 | 216 |
| 2 | Масло сливочное | 10 | 0,00 | 8,20 | 0,10 | 74,20 | 14 |
| 3 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,06 | 9,54 | 18,28 | 171,22 | 1 |
| 4 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 56,80 | 376 |
| 5 | Фрукты свежие | 160 | 2,40 | 2,40 | 12,80 | 68 | 368 |
| **Итого завтрак:**  |  | 21,72 | 46,41 | 47,64 | 695,13 |  |
|  **ОБЕД**  |
| № п/п |  | Масса порции | Белки  | Жиры  | Углеводы  | Эн\ ц.ккал  | Номер рецептуры |
| 1 | Суп картофельный с макаронными и | 250 | 2,69 | 2,84 | 17,14 | 104,88 | 103 |
| 2 | Жаркое по домашнему | 280 | 29,79 | 18,72 | 25,60 | 390,04 | 259 |
| 3 | Салат из помидоров с перцем болгарским | 100 | 0,76 | 5,09 | 3,82 | 64,13 | 23 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,06 | 9,54 | 18,28 | 171,22 | 1 |
| 5 | Сок фруктовый | 180 | 0,90 | 0,00 | 18,18 | 76,32 | 399 |
| 6 | Кондитерское изделие (печенье) | 35 | 2,62 | 4,13 | 26,22 | 152,53 |  |
| **Итого обед:** |  | 39,82 | 40,32 | 109,24 | 959,12 |  |
| **Итого за день:** |  | 61,54 | 86,73 | 156,88 | 1654,25 |  |

|  |
| --- |
| **День второй** |
|  **ЗАВТРАК** |
| № п/п |  | Масса порции | Белки  | Жиры  | Углеводы  | Эн\ ц.ккал  | Номер рецептуры |
| 1 | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 200\30 | 21,93 | 35,70 | 21,44 | 171,22 | 1 |
| 2 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,06 | 9,54 | 18,28 | 35,83 | 15 |
| 3 | Сыр твердый | 10 | 2,32 | 2,95 | 0,00 | 35,83 | 376 |
| 4 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 56,80 | 368 |
| 5 | Фрукты свежие | 155 | 0,62 | 0,62 | 15,19 | 68,82 |  |
| **Итого завтрак:**  |  | 28,13 | 48,81 | 68,91 | 827,45 |  |
|  **ОБЕД**  |
| № п/п |  | Масса порции | Белки  | Жиры  | Углеводы  | Эн\ц. ккал  | Номер рецептуры |
| 1 | Суп картофельный с горохом | 250 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,80 | 102 |
| 2 | Голубцы с мясом и рисом | 280 | 23,63 | 14,89 | 35,06 | 368,75 | 288 |
| 3 | Салат из свежих помидоров и огурцов | 100 | 1,08 | 6,16 | 3,46 | 73,60 |  |
| 4 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,06 | 9,54 | 18,28 | 171,22 | 1 |
| 5 | Сок фруктовый | 180 | 0,90 | 0,00 | 18,18 | 76,32 | 399 |
| 6 | Йогурт молочный | 1шт | 5,10 | 2,80 | 15,70 | 105,00 |  |
| **Итого обед:**  |  | 39,26 | 38,67 | 107,01 | 928,69 |  |
| **Итого за день:** |  | 67,39 | 87,48 | 175,92 | 1757,14 |  |

|  |
| --- |
| **День третий** |
|  **ЗАВТРАК** |
| № п/п |  | Масса порции | Белки  | Жиры  | Углеводы  | Эн\ц. ккал  | Номер рецептуры |
| 1 | Плов из курицы | 280 | 26,15 | 21,90 | 46,03 | 485,82 | 291 |
| 2 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,06 | 9,54 | 18,28 | 171,22 | 1 |
| 3 | Масло сливочное | 10 | 0,00 | 8,20 | 0,10 | 74,20 | 14 |
| 4 | Какао с молоком | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 149,52 | 382 |
| 5 | Фрукты свежие | 150 | 0,90 | 0,00 | 9,00 | 39,60 | 368 |
| **Итого завтрак:**  |  | 33,63 | 43,36 | 98,90 | 920,36 |  |
|  **ОБЕД**  |
| № п/п |  | Масса порции | Белки  | Жиры  | Углеводы  | Эн\й. ккал  | Номер рецептуры |
| 1 | Свекольник со сметаной | 250\10 | 2,04 | 5,00 | 14,10 | 109,56 | 58 |
| 2 | Тефтели мясные с соусом | 100\50 | 8,98 | 13,96 | 10,68 | 204,28 | 279 |
| 3 | Картофель, запеченный в сметане | 180 | 4,14 | 6,90 | 30,77 | 201,74 | 110 |
| 4 | Салат из капусты ,огурцов и перца болгарского | 100 | 1,34 | 7,08 | 4,04 | 85,24 | 11 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,06 | 9,54 | 18,28 | 171,22 | 1 |
| 6 | Сок фруктовый | 180 | 0,90 | 0,00 | 18,18 | 76,32 | 399 |
| 7 | Кондитерское изделие (конфеты) | 50 | 1,80 | 17,80 | 26,55 | 281,20 |  |
| **Итого обед:**  |  | 22,26 | 60,28 | 122,60 | 1129,56 |  |
| **Итого за день:** |  | 55,89 | 103,64 | 221,50 | 2049,92 |  |

|  |
| --- |
| **День четвертый** |
|  **ЗАВТРАК** |
| № п/п |  | Масса порции | Белки  | Жиры  | Углеводы  | Эн\ц. ккал  | Номер рецептуры |
| 1 | Рагу овощное | 200 | 4,8 | 12,00 | 28,66 | 238,96 | 23 |
| 2 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,06 | 9,54 | 18,28 | 171,22 | 1 |
| 3 | Сыр твердый | 10 | 2,32 | 2,95 | 0,00 | 35,83 | 15 |
| 4 | Масло сливочное | 10 | 0,00 | 8,20 | 0,10 | 74,20 | 14 |
| 5 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 56,80 | 376 |
| 6 | Фрукты свежие | 200 | 3,00 | 1,00 | 16,00 | 85,00 | 368 |
| **Итого завтрак:**  |  | 12,66 | 33,69 | 77,04 | 662,01 |  |
|  **ОБЕД**  |
| № п/п |  | Масса порции | Белки  | Жиры  | Углеводы  | Эн\ц. ккал  | Номер рецептуры |
| 1 | Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной | 250\10 | 1,81 | 4,91 | 12,52 | 101,51 | 82 |
| 2 | Бефстроганов из говядины | 100 | 12,93 | 22,91 | 2,74 | 268,87 | 278 |
| 3 | Каша гречневая гарнир | 180 | 10,35 | 7,31 | 46,37 | 292,67 | 302 |
| 4 | Салат из свежих помидоров и огурцов | 100 | 1,08 | 6,16 | 3,46 | 73,60 | 15 |
| 5 | Сок фруктовый | 180 | 0,90 | 0,00 | 18,18 | 76,32 | 399 |
| 6 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,06 | 9,54 | 18,28 | 171,22 | 1 |
| 7 | Йогурт молочный | 1шт | 5,10 | 2,80 | 15,70 | 105,00 |  |
| **Итого обед:**  |  | 35,23 | 53,63 | 117,25 | 1089,19 |  |
| **Итого за день:** |  | 47,89 | 87,32 | 194,29 | 1751,20 |  |

|  |
| --- |
| **День пятый** |
|  **ЗАВТРАК** |
| № п/п |  | Масса порции | Белки  | Жиры  | Углеводы  | Эн\ц. ,ккал  | Номер рецептуры |
| 1 | Куры запеченные в духовом шкафу | 100 | 22,06 | 18,23 | 5,88 | 275,83 | 293 |
| 2 | Каша пшеничная гарнир | 180 | 7,92 | 6,88 | 45,47 | 275,48 | 302 |
| 3 | Масло сливочное | 10 | 0,00 | 8,20 | 0,10 | 74,20 | 14 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,06 | 9,54 | 18,28 | 171,22 | 1 |
| 5 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 56,80 | 376 |
| 6 | Фрукты свежие | 165 | 0,66 | 0,50 | 16,99 | 75,10 | 368 |
| **Итого завтрак:**  |  | 33,90 | 43,35 | 100,72 | 982,63 |  |
|  **ОБЕД**  |
| № п/п |  | Масса порции | Белки  | Жиры  | Углеводы  | Эн\. цккал  | Номер рецептуры |
| 1 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,69 | 2,84 | 17,14 | 104,88 | 103 |
| 2 | Плов из говядины | 280 | 36,21 | 17,73 | 64,77 | 563,49 | 265 |
| 3 | Салат из свежей капусты и моркови  | 100 | 1,41 | 5,08 | 9,02 | 87,44 | 45 |
| 4 | Сок фруктовый | 180 | 0,90 | 0,00 | 18,18 | 76,32 | 399 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,06 | 9,54 | 18,28 | 171,22 | 1 |
| 6 | Кондитерское изделие (конфеты) | 50 | 1,80 | 17,80 | 26,55 | 281,20 |  |
| **Итого обед:**  |  | 46,07 | 52,99 | 153,94 | 1284,55 |  |
| **Итого за день:** |  | 79,97 | 96,34 | 254,66 | 2213,18 |  |

|  |
| --- |
| **День шестой** |
|  **ЗАВТРАК** |
| № п/п |  | Масса порции | Белки  | Жиры  | Углеводы  | Эн\ц. ккал  | Номер рецептуры |
| 1 | Рыба тушеная с овощами | 110 | 10,52 | 5,44 | 47,64 | 281,60 | 229 |
| 2 | Пюре картофельное гарнир | 180 | 4,08 | 7,27 | 24,62 | 180,23 | 321 |
| 3 | Масло сливочное | 10 | 0,00 | 8,20 | 0,10 | 74,20 | 14 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,06 | 9,54 | 18,28 | 171,22 | 1 |
| 5 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 56,80 | 376 |
| 6 | Фрукты свежие | 160 | 0,64 | 0,64 | 15,68 | 71,04 | 368 |
| **Итого завтрак:**  |  | 18,50 | 31,09 | 120,32 | 835,09 |  |
|  **ОБЕД**  |
| № п/п |  | Масса порции | Белки  | Жиры  | Углеводы  | Эн\ц. ккал  | Номер рецептуры |
| 1 | Рассольник «Ленинградский» со сметаной | 250\15 | 1,99 | 5,11 | 16,92 | 121,63 | 76 |
| 2 | Рагу овощное с мясом | 280 | 30,39 | 23,17 | 21,03 | 414,21 | 331 |
| 3 | Салат из свежих помидоров и огурцов и болгарского перца | 100 | 0,88 | 6,08 | 3,86 | 73,68 | 61 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,06 | 9,54 | 18,28 | 171,22 | 1 |
| 5 | Сок фруктовый | 180 | 0,90 | 0,00 | 18,18 | 76,32 | 399 |
| 6 | Кондитерское изделие (печенье) | 35 | 2,62 | 4,13 | 26,22 | 152,53 |  |
| **Итого обед:**  |  | 39,84 | 48,03 | 104,49 | 1009,59 |  |
| **Итого за день:** |  | 58,34 | 79,12 | 224,81 | 1844,68 |  |

|  |
| --- |
| **День седьмой** |
|  **ЗАВТРАК** |
| № п/п |  | Масса порции | Белки  | Жиры  | Углеводы  | Эн\ц. ккал  | Номер рецептуры |
| 1 | Котлеты рыбные «Любительские» | 100 | 17,98 | 5,65 | 14,25 | 179,77 | 88 |
| 2 | Картофель запеченый, в сметане | 180 |  |  |  |  |  |
| 3 | Масло сливочное | 10 | 0,00 | 8,20 | 0,10 | 74,20 | 14 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,06 | 9,54 | 18,28 | 171,22 | 1 |
| 5 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 56,80 | 376 |
| 6 | Фрукты свежие | 165 | 0,66 | 0,66 | 16,17 | 73,26 | 368 |
| **Итого завтрак:**  |  | 21,90 | 24,05 | 62,80 | 555,25 |  |
|  **ОБЕД**  |
| № п/п |  | Масса порции | Белки  | Жиры  | Углеводы  | Эн\ц. ккал  | Номер рецептуры |
| 1 | Суп картофельный с мясом куриным | 250\25 | 2,34 | 2,83 | 16,64 | 101,39 | 77 |
| 2 | Шницель из говядины с соусом | 100\50 | 15,54 | 24,72 | 15,70 | 347,44 | 282 |
| 3 | Макароны отварные гарнир | 180 | 8,46 | 10,23 | 47,86 | 317,35 | 309 |
| 4 | Салат из капусты с зеленым горошком | 100 | 1,41 | 5,08 | 9,02 | 87,44 | 45 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,06 | 9,54 | 18,28 | 171,22 | 1 |
| 6 | Сок фруктовый | 180 | 0,90 | 0,00 | 18,18 | 76,32 | 399 |
| 7 | Йогурт молочный | 1шт | 5,10 | 2,80 | 15,70 | 105,00 |  |
| **Итого обед:**  |  | 36,81 | 55,20 | 141,38 | 1206,16 |  |
| **Итого за день:** |  | 58,71 | 79,25 | 204,18 | 1761,41 |  |

|  |
| --- |
| **День восьмой** |
|  **ЗАВТРАК** |
| № п/п |  | Масса порции | Белки  | Жиры  | Углеводы  | Эн\ц. ккал  | Номер рецептуры |
| 1 | Пудинг из творога с яблоками и со сгущенным молоком | 200\30 | 27,22 | 29,54 | 29,26 | 491,78 | 240 |
| 2 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 56,80 | 376 |
| 3 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,06 | 9,54 | 18,28 | 171,22 | 1 |
| 4 | Сыр твердый | 10 | 2,32 | 2,95 | 0,00 | 35,83 | 15 |
| 5 | Фрукты свежие | 160 | 2,02 | 0,00 | 9,60 | 46,48 | 368 |
| **Итого завтрак:**  |  | 34,82 | 42,03 | 71,14 | 802,11 |  |
|  **ОБЕД**  |
| № п/п |  | Масса порции | Белки  | Жиры  | Углеводы  | Эн\ц. ккал  | Номер рецептуры |
| 1 | Суп картофельный с рисом | 250 | 1,98 | 2,74 | 14,58 | 90,90 | 101 |
| 2 | Гуляш из говядины | 100 | 12,84 | 22,61 | 3,42 | 268,53 | 277 |
| 3 | Каша пшенная гарнир | 180 | 7,92 | 6,88 | 45,47 | 275,48 | 302 |
| 4 | Салат из огурцов и помидоров | 100 | 1,08 | 6,16 | 3,46 | 73,60 | 15 |
| 5 | Сок фруктовый | 180 | 0,90 | 0,00 | 18,18 | 76,32 | 399 |
| 6 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,06 | 9,54 | 18,28 | 171,22 | 1 |
| 7 | Кондитерское изделие (печенье) | 35 | 2,62 | 4,13 | 26,22 | 152,53 |  |
| **Итого обед:**  |  | 30,40 | 52,06 | 129,61 | 1108,58 |  |
| **Итого за день:** |  | 65,22 | 94,09 | 200,75 | 1910,69 |  |

|  |
| --- |
| **День девятый** |
|  **ЗАВТРАК** |
| № п/п |  | Масса порции | Белки  | Жиры  | Углеводы  | Эн\ц. ккал  | Номер рецептуры |
| 1 | Капуста тушенная с мясом | 200 | 17,93 | 22,53 | 20,20 | 355,29 | 3 |
| 2 | Масло сливочное | 10 | 0,00 | 8,20 | 0,10 | 74,20 | 14 |
| 3 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,06 | 9,54 | 18,28 | 171,22 | 1 |
| 4 | Кофейный напиток | 200 | 3,17 | 5,58 | 15,96 | 126,74 | 395 |
| 5 | Фрукты свежие | 180 | 2,70 | 0,90 | 14,40 | 76,50 | 368 |
| **Итого завтрак:**  |  | 26,86 | 46,75 | 68,94 | 803,95 |  |
|  **ОБЕД**  |
| № п/п |  | Масса порции | Белки  | Жиры  | Углеводы  | Эн\ц. ккал  | Номер рецептуры |
| 1 | Суп картофельный с горохом | 250 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,80 | 101 |
| 2 | Рагу из курицы | 280 | 19,27 | 26,98 | 27,06 | 428,14 | 56 |
| 3 | Салат из свежих помидоров, огурцов и болгарского перца | 100 | 0,88 | 6,08 | 3,86 | 73,68 | 61 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,06 | 9,54 | 18,28 | 171,22 | 1 |
| 5 | Сок фруктовый | 180 | 0,90 | 0,00 | 18,18 | 76,32 | 99 |
| 6 | Кондитерское изделие(конфеты) | 50 | 1,80 | 17,80 | 26,55 | 281,20 |  |
| **Итого обед:**  |  | 31,40 | 65,68 | 110,26 | 1165,36 |  |
| **Итого за день:** |  | 58,26 | 112,43 | 179,20 | 1969.31 |  |

|  |
| --- |
| **День десятый** |
|  **ЗАВТРАК** |
| № п/п |  | Масса порции | Белки  | Жиры  | Углеводы  | Эн\ц. ккал  | Номер рецептуры |
| 1 | Рыба запеченная | 100 | 10,52 | 5,44 | 47,64 | 281,60 |  |
| 2 | Пюре картофельное гарнир | 180 | 4,08 | 7,27 | 24,62 | 180,23 | 321 |
| 3 | Салат из помидоров с перцем болгарским | 100 | 0,76 | 5,09 | 3,82 | 65,05 | 23 |
| 4 | Сыр твердый | 10 | 2,32 | 2,95 | 0,00 | 35,83 | 15 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,06 | 9,54 | 18,28 | 171,22 | 1 |
| 6 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 56,80 | 276 |
| 7 | Фрукты свежие | 165 | 0,66 | 0,66 | 16,17 | 73,26 | 368 |
| **Итого завтрак:**  |  | 21,60 | 30,95 | 124,53 | 863,99 |  |
|  **ОБЕД**  |
| № п/п |  | Масса порции | Белки  | Жиры  | Углеводы  | Эн\ц. ккал  | Номер рецептуры |
| 1 | Суп картофельный с клецками | 250 | 3,38 | 4,48 | 22,48 | 143,77 | 42 |
| 2 | Бефстроганов из говядины | 100 | 12,93 | 22,91 | 2,74 | 268,87 | 278 |
| 3 | Каша гречневая гарнир | 180 | 10,35 | 7,31 | 46,37 | 292,87 | 302 |
| 4 | Салат из свежей капусты | 100 | 1,41 | 5,08 | 9,02 | 87,44 | 45 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,06 | 9,54 | 18,28 | 171,22 | 1 |
| 6 | Сок фруктовый | 180 | 0,90 | 0,00 | 18,18 | 76,32 | 399 |
| 7 | Йогурт молочный | 1шт | 5,10 | 2,80 | 15,70 | 105,00 |  |
| **Итого обед:**  |  | 37,13 | 52,12 | 132,77 | 1145,29 |  |
| **Итого за день:** |  | 58,73 | 83,07 | 257,30 | 2009,28 |  |

|  |
| --- |
| **21 день** |
|  **ЗАВТРАК** |
| № п/п |  | Масса порции | Белки  | Жиры  | Углеводы  | Эн\ц. ккал  | Номер рецептуры |
| 1 | Суфле твороженное запеченное | 200\30 | 29,20 | 19,06 | 25,52 | 390,42 | 84 |
| 2 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,06 | 9,54 | 18,28 | 171,22 | 1 |
| 3 | Масло сливочное | 10 | 0,00 | 8,20 | 0,10 | 74,20 | 14 |
| 4 | Какао с молоком | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 149,52 | 382 |
| 5 | Фрукты свежие | 170 | 2,15 | 0,00 | 10,20 | 49,40 | 368 |
| **Итого завтрак:**  |  | 37,93 | 40,52 | 79,59 | 834,76 |  |
|  **ОБЕД**  |
| № п/п |  | Масса порции | Белки  | Жиры  | Углеводы  | Эн\ц. ккал  | Номер рецептуры |
| 1 | Борщ из свежей капусты с картофелей и со сметаной | 250\15 | 1,81 | 4,91 | 12,52 | 101,51 | 82 |
| 2 | Шницель рубленный куриный с соусом | 100\50 | 11,93 | 23,42 | 8,09 | 290,86 | 306 |
| 3 | Рис отварной гарнир | 180 | 4,32 | 5,18 | 45,03 | 244,02 | 302 |
| 4 | Салат из свежих помидоров и огурцов | 100 | 1,08 | 6,16 | 3,46 | 73,60 | 15 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,06 | 9,54 | 18,28 | 171,22 | 1 |
| 6 | Сок фруктовый | 180 | 0,90 | 0,00 | 18,18 | 76,32 | 399 |
| 7 | Кондитерское изделие (печенье) | 35 | 2,62 | 4,13 | 26,22 | 152,53 |  |
| **Итого обед:**  |  | 25,72 | 53,34 | 131,78 | 1110,06 |  |
| **Итого за день:** |  | 63,65 | 93,86 | 211,37 | 1944,82 |  |

Составила

повар МКОУ СОШ с.п. Верхний Курп Альбердиева Л.Х.