

Утверждено  
приказом по МБОУ «Атяшевская средняя  
школа» №39-у от 15.03. 2023 года

**МЕНЮ**  
**лагеря труда и отдыха**  
**при ОСП «Батушевская основная школа»**  
**МБОУ «Атяшевская средняя школа»**  
**на лето 2023 г.**

Возрастная категория: 12-15 лет

№рецеп. тех. карты	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергетич. цен.  ( ккал)
			Б	Ж	У	

**ПЕРВЫЙ ДЕНЬ**                      **ЗАВТРАК**

421 / 10	Макароны с сыром	60/200	9,67	10,19	41,36	281,30
943 / 25	Чай	200	0,20	0	14,0	28,00
11 / 32	Хлеб	50	1,3	2,25	17,9	96,8

**ОБЕД**

13/ 1	Икра овощная	100	1,3	4,9	7,06	62,08
170 / 5	Борщ их свежей капусты	250	1,45	3,93	100,20	82,00
304 / 16	Рис отварной с подливом из фарша	60/200	20,30	17,00	35,69	377,00
868 / 23	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,20
11/32	Хлеб	70	2,18	3,75	29,8	161,25

**ВТОРОЙ ДЕНЬ**                      **ЗАВТРАК**

390/11	Каша манная молочная	210	6,24	6,10	19,70	158,04
943 / 25	Чай с сахаром	200	0,20	0	14,0	28,00
11 / 32	Хлеб	50	2,18	37,5	29,8	161,25

**ОБЕД**

42 / 29	Салат из свежей капусты	100	0,85	3,05	5,19	51,54
279 / 86	Суп - лапша с курицей	250	19,4	5,9	91,43	496,65
203/15	Сыр твердый	60	3,48	4,43	1,1	54,60
679 / 19	Каша гречневая	200	9,91	7,48	47,78	307,26
11 / 32	Хлеб	70	2,18	37,5	29,8	161,25
869 / 24	Кисель	200	0,14	0,04	27,50	110,80

**ТРЕТИЙ ДЕНЬ**                      **ЗАВТРАК**

168 / 12	Каша рисовая молочная	200	2,32	3,96	28,97	161,00
959 / 26	Какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2
153/23	Бутерброд с маслом	55	1,7	7,5	0,4	113

**ОБЕД**

33/3	Салат из свеклы	100	0,86	3,65	5,02	56,34
47	Суп гороховый с курицей	250	6,66	4,68	19,34	146,64
312 / 21	Картофельное пюре с котлетой	60/200	2,16	3,73	14,7	104,00
10 / 31	Сок	200	1	0,2	19,8	86
11 / 32	Хлеб	70	2,18	3,75	29,8	161,25

**ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ ЗАВТРАК**

93 / 8	Суп молочный с вермишелью	200	5,75	5,21	18,84	145,20
943 / 25	Чай с лимоном	200	0,20	0	14,0	28,00
11 / 32	Хлеб	50	1,3	2,25	17,9	96,8

**ОБЕД**

15 / 3	Салат из огурцов и помидор	100	0,59	3,69	2,24	44,52
187 / 6	Щи из свежей капусты	250	1,40	3,91	6,79	67,80
639 / 17	Рис отварной	200	7,46	5,61	35,84	230,45
265/56	Блинчики с джемом	75	6,24	8,11	34,31	234,00
869 / 24	Кисель	200	0,14	0,04	27,50	110,80
11 / 32	Хлеб	70	2,18	3,75	29,8	161,25

**ПЯТЫЙ ДЕНЬ ЗАВТРАК**

390 / 11	Суп молочный с крупой	250	5,80	5,48	18,57	158,64
43 / 28	Бутерброд с сыром	60/30	11,63	24,74	26,76	381,17
959 / 26	Какао	200	3,512	3,72	25,49	145,2

**ОБЕД**

38	Винегрет	100	0,81	3,70	4,61	54,96
530 / 50	Суп рыбный	250	3,35	1,1	4,78	42,26
694 / 20	Макароны отварные	200	5,52	4,52	26,45	168,45
708/ 42	Рыба отварная	75	27,45	17,98	0,11	177,91
868 / 23	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,20
11 / 32	Хлеб	70	2,18	37,5	29,8	161,25

**ШЕСТОЙ ДЕНЬ ЗАВТРАК**

168 / 12	Каша пшеничная молочная	200	2,32	3,96	28,97	161,00
943 / 25	Чай с лимоном	200	0,20	0	14,00	28,00
11 / 32	Хлеб	50	2,18	37,5	29,8	161,25

**ОБЕД**

13 / 1	Салат из помидоров и лука	100	0,46	3,65	1,43	40,38
170 / 5	Рассольник домашний	250	1,45	3,93	100,20	82,00
304 / 16	Плов с мясом	60/200	20,30	17,00	35,69	377,00
203/15	Сыр твердый	60	3,48	4,43	1,1	54,60
10 / 31	Сок	200	1	0,2	19,8	86
11 / 32	Хлеб	70	2,18	37,5	29,8	161,25

**СЕДЬМОЙ ДЕНЬ****ЗАВТРАК**

390 / 11	Суп молочный с рисом	250	5,80	5,48	18,57	158,64
869 / 24	Кисель	200	0,14	0,04	27,50	110,80
11 / 32	Хлеб	50	1,3	2,25	17,9	96,8

**ОБЕД**

53/3	Салат из свеклы и зеленого горошка	100	11,56	8,40	30,09	234,73
52/104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	1,55	8,29	12,62	131,3
18 / 30	Каша «Дружба»	200	8,32	16,00	16,96	179,20
42/22	Курица отварная	60	19,37	1,2	0,78	91,67
943 / 25	Чай с лимоном	200	0,20	0	14,0	28,00
11 / 32	Хлеб	70	2,18	37,5	29,8	161,25

**ВОСЬМОЙ ДЕНЬ****ЗАВТРАК**

421 / 10	Макароны с сыром	60/200	9,67	10,19	41,36	281,30
943 / 25	Чай	200	0,20	0	14,0	28,00
11 / 32	Хлеб	50	1,3	2,25	17,9	96,8

**ОБЕД**

13/ 1	Икра овощная	100	1,3	4,9	7,06	62,08
170 / 5	Борщ их свежей капусты	250	1,45	3,93	100,20	82,00
304 / 16	Рис отварной с подливом из фарша	60\200	20,30	17,00	35,69	377,00
868 / 23	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,20
11/32	Хлеб	70	2,18	3,75	29,8	161,25

**ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ****ЗАВТРАК**

390/11	Каша манная молочная	210	6,24	6,10	19,70	158,04
943 / 25	Чай с сахаром	200	0,20	0	14,0	28,00
11 / 32	Хлеб	50	2,18	37,5	29,8	161,25

**ОБЕД**

42 / 29	Салат из свежей капусты	100	0,85	3,05	5,19	51,54
279 / 86	Суп - лапша с курицей	250	19,4	5,9	91,43	496,65
203/15	Сыр твердый	60	3,48	4,43	1,1	54,60
679 / 19	Каша гречневая	200	9,91	7,48	47,78	307,26
11 / 32	Хлеб	70	2,18	37,5	29,8	161,25
869 / 24	Кисель	200	0,14	0,04	27,50	110,80

**ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ****ЗАВТРАК**

168 / 12	Каша рисовая молочная	200	2,32	3,96	28,97	161,00
959 / 26	Какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2
153/23	Бутерброд с маслом	55	1,7	7,5	0,4	113

**ОБЕД**

33/3	Салат из свеклы	100	0,86	3,65	5,02	56,34
47	Суп гороховый с курицей	250	6,66	4,68	19,34	146,64
312 / 21	Картофельное пюре с котлетой	60/200	2,16	3,73	14,7	104,00
10 / 31	Сок	200	1	0,2	19,8	86
11 / 32	Хлеб	70	2,18	3,75	29,8	161,25