Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение

Богучанская средняя школа № 3

663431, Россия,

Красноярский край, Богучанский муниципальный район,

СП Богучанский сельсовет, с. Богучаны,

ул. Октябрьская, зд. 117.

🕿: (39162) 2-19-46;2-28-60.

|  |  |
| --- | --- |
|  | УТВЕРЖДЕНО: Приказ № 120  Директор МКОУ БСШ №3  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Л.В. Борисова  «07» апреля 2025 г. |

|  |
| --- |
| Примерное цикличное меню на 10 дней.  на летний лагерь дневного пребывания  на базе МКОУ Богучанской средней школы №3  **11-18 лет** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **10** | **наименования блюда** | **вес блюда** | **пищевые вещества** | | | **энергетическая ценность** | **номер рецептуры** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |
| **день 1** |  | | | | | | |
| завтрак | 1. Омлет с зеленым горошком | 250 | 16,33 | 17,83 | 8 | 255,83 | 54-2о-2020 |
| 2. Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,1 | 66,1 | 53-19з-2020 |
| 3.Сыр твердых сортов | 30 | 7 | 8,8 | 0 | 107,5 | 54-1з-2020 |
| 4.Хлеб ржаной | 30 | 2,55 | 0,99 |  | 77,7 | ГП |
| 5.Какао с молоком | 200 | 4,6 | 3,6 | 12,6 | 100,4 | 54-21гн-2020 |
| **итого за завтрак** |  | **520** | **30,58** | **38,42** | **20,7** | **607,53** |  |
| обед | 1.Огурец соленый | 60 | 0,32 | 0,04 | 0,8 | 44 | ГП |
| 2.Щи со свежей капустой+сметана | 250 | 23,1 | 28,1 | 28,6 | 461 | 54-1с-2020 |
| 3. Картофельное пюре | 200 | 3,2 | 5,2 | 19,8 | 139,4 | 54-11г-2020 |
| 4.Гуляш из говядины | 100 | 13,5 | 13,1 | 3,2 | 185,6 | 54-2м-2020 |
| 5.Компот из изюма | 200 | 0,4 | 0,1 | 18,4 | 75,8 | 54-4хн-2020 |
| 6.Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,6 | 28,98 | 141 | ГП |
| **итого за обед** |  | **870** | **45,26** | **47,14** | **70,8** | **1046,8** |  |
| полдник | 1.сок 0,2 | 200 |  |  | 24 | 96 | ГП |
| 2.Чоко-пай | 28 | 1,12 | 5,04 | 18,2 | 122,64 | ГП |
| **итого за полдник** |  | **228** | **1,12** | **5,04** | **42,2** | **218,64** |  |
| **итого за день** |  | **1618** | **52,85** | **64,26** | **109,22** | **1382,51** |  |
| **день 2** |  | | | | | | |
| завтрак | 1.Каша вязкая молочная овсяная | 250 | 8,6 | 11,3 | 34,3 | 272,9 | 54-9к-2020 |
| 2. Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,1 | 66,1 | 53-19з-2020 |
| 3.Повидло яблочное | 30 | 0,12 |  | 12 | 57 | ГП |
| 4.Хлеб ржаной | 30 | 2,55 | 0,99 |  | 77,7 | ГП |
| 5.Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,8 | 2,9 | 11,3 | 86 | 54-23гн-2020 |
| **итого за завтрак** |  | **520** | **15,17** | **22,39** | **57,7** | **559,7** |  |
| обед | 1.Суп гороховый | 250 | 33,4 | 23 | 81,4 | 665,7 | 54-8с-2020 |
| 2.Гречка отварная | 200 | 8,2 | 6,9 | 35,9 | 238,9 | 54-4г-2020 |
| 3.Шницель куриный | 100 | 14,4 | 3,2 | 10,1 | 126,4 | 54-24м-2020 |
| 4.Соус красный | 50 | 1,65 | 1,2 | 4,45 | 35,4 | 54-3соус-2020 |
| 5.Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,6 | 28,98 | 141 | ГП |
| 6.Компот из сухофруктов | 200 | 0,5 |  | 19,8 | 81 | 54-1хн-2020 |
| **итого за обед** |  | **860** | **62,89** | **34,9** | **180,63** | **1288,4** |  |
| полдник | 1.Йогурт | 100 | 7,33 | 3 | 12,29 | 49 | ГП |
| 2.Банан | 200 | 4,56 | 4,56 | 43,06 | 199,88 | ГП |
| **итого за полдник** |  | **300** | **11,89** | **4,94** | **55,35** | **248,88** |  |
| **итого за день** |  | **1680** | **82,48** | **55,03** | **230,4** | **1807,33** |  |
| **день 3** |  | | | | | | |
| завтрак | 1.Каша вязкая молочная пшенная | 250 | 6,9 | 8,8 | 42,3 | 275,7 | 54-5к-2020 |
| 2.Яйцо куриное | 40 | 4,8 | 4 | 0,3 | 56,6 | 54-6о-2020 |
| 3. Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,1 | 66,1 | 53-19з-2020 |
| 4.Хлеб ржаной | 30 | 2,55 | 0,99 |  | 77,7 | ГП |
| 5.Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,3 |  | 6,7 | 27,9 | 54-3гн-2020 |
| **итого за завтрак** |  | **530** | **14,65** | **20,99** | **49,13** | **504** |  |
| обед | 1.Суп с мясными фрикадельками | 250 | 8,64 | 4,32 | 13,92 | 129 | 54-5с-2020 |
| 2.Рис отварной | 200 | 3,7 | 4,8 | 36,5 | 203,5 | 54-6г-2020 |
| 3.Печень говяжья по-строгановски | 100 | 13,4 | 12,6 | 5,3 | 189,2 | 54-18м-2020 |
| 4.Кукуруза консервированная | 60 | 1,2 | 0,2 | 6,1 | 31,3 | 54-21з-2020 |
| 5.Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,6 | 14,49 | 70,5 | ГП |
| 6.Компот из кураги | 200 | 1 | 0,1 | 15,7 | 66,9 | 54-2хн-2020 |
| **итого за обед** |  | **870** | **30,31** | **22,32** | **92,01** | **694,9** |  |
| полдник | 1.Молоко 3,2% | 200 | 6 | 6,4 | 9,4 | 502 | ГП |
| 2.Печенье | 50 | 3,5 | 9 | 33 | 330 | ГП |
| 3.Мандарин | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 | ГП |
| **итого за полдник** |  | **350** | **10,3** | **15,6** | **49,9** | **870** |  |
| **итого за день** |  | **1750** | **55,26** | **58,91** | **191,04** | **2068,9** |  |
| **день 4** |  | | | | | | |
| завтрак | 1.Суп молочный с макаронными изд. | 250 | 5,5 | 0,18 | 10,26 | 134,22 | 54-19к-2020 |
| 2. Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,1 | 66,1 | 53-19з-2020 |
| 3.Сыр твердых сортов | 30 | 7 | 8,8 |  | 107,5 | 54-1з-2020 |
| 4.Хлеб ржаной | 30 | 2,55 | 0,99 |  | 77,7 | ГП |
| 5.Какао с молоком | 200 | 4,6 | 3,6 | 12,6 | 100,4 | 54-21гн-2020 |
| **итого за завтрак** |  | **520** | **19,75** | **20,77** | **22,96** | **485,92** |  |
| обед | 1.Рассольник ленинградский+сметана | 250 | 4,74 | 5,8 | 13,62 | 125,52 | 54-3с-2020 |
| 2.Жаркое по-домашнему | 250 | 20,1 | 18,7 | 17,2 | 318 | 54-9м-2020 |
| 3. Помидор соленый | 60 | 0,32 | 0,04 | 0,8 | 60 | ГП |
| 4.Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,6 | 14,49 | 70,5 | ГП |
| 5.Чай с сахаром | 200 | 0,2 |  | 6,5 | 26,8 | 54-2гн-2020 |
| **итого за обед** |  | **770** | **30,1** | **25,14** | **52,61** | **600,82** |  |
| полдник | 1.Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | ГП |
| 2.Вафли | 50 | 2,5 | 14,5 | 31,5 | 265 | ГП |
| 3.Компот из сухофруктов | 200 | 0,5 |  | 19,8 | 81 | 54-1хн-2020 |
| **итого за полдник** |  | **350** | **3,4** | **14,9** | **61,1** | **393** |  |
| **итого за день** |  | **1640** | **53,25** | **60,81** | **136,67** | **1479,74** |  |
| **день 5** |  | | | | | | |
| завтрак | 1.Запеканка из творога | 200 | 29,5 | 10,7 | 22,3 | 304,2 | 54-1т-2020 |
| 2.Повидло яблочное | 30 | 0,12 |  | 12 | 57 | ГП |
| 3.Хлеб ржаной | 30 | 2,55 | 0,99 |  | 77,7 | ГП |
| 4. Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,1 | 66,1 | 53-19з-2020 |
| 5.Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,8 | 2,9 | 11,3 | 86 | 54-23гн-2020 |
| **итого за завтрак** |  | **470** | **36,07** | **21,79** | **45,7** | **591** |  |
| обед | 1.Суп с рыбными консервами | 250 | 7,9 | 3,84 | 12,44 | 115,66 | 54-12с-2020 |
| 2.Сметана | 10 | 0,24 | 1,32 | 1,32 | 14,16 | ГП |
| 3.Перловка отварная | 200 | 6,2 | 4,7 | 27 | 175,3 | 54-5г-2020 |
| 4.Курица тушеная с морковью | 100 | 14,1 | 5,7 | 4,4 | 126,4 | 54-25м-2020 |
| 5.Компот из изюма | 200 | 0,4 | 0,1 | 18,4 | 75,8 | 54-4хн-2020 |
| 6.Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,6 | 28,98 | 141 | ГП |
| **итого за обед** |  | **820** | **33,58** | **16,26** | **91,54** | **648,32** |  |
| полдник | 1.Молочный коктейль | 200 | 5,6 | 4 | 19 | 136 | ГП |
| 2.Печенье "Контик" | 50 | 2,75 | 12,5 | 31 | 245 | ГП |
| **итого за полдник** |  | **250** | **8,35** | **16,5** | **50** | **381** |  |
| **итого за день** |  | **1540** | **78** | **54,55** | **187,24** | **1620,32** |  |
| **день 6** |  | | | | | | |
| завтрак | 1.Каша молочная рисовая | 250 | 5,2 | 6,5 | 28,4 | 193,7 | 54-21к-2020 |
| 2. Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,1 | 66,1 | 53-19з-2020 |
| 3.Яйцо куриное | 40 | 4,8 | 4 | 0,3 | 56,6 | 54-6о-2020 |
| 4.Хлеб ржаной | 30 | 2,55 | 0,99 |  | 77,7 | ГП |
| 5.Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,3 |  | 6,7 | 27,9 | 54-3гн-2020 |
| **итого за завтрак** |  | **530** | **12,95** | **18,69** | **35,5** | **421,9** |  |
| обед | 1.Борщ со свежей капустой+сметана | 250 | 4,7 | 5,66 | 10,12 | 110,36 | 54-2с-2020 |
| 2.Минтай запеченный в смет.соусе | 100 | 15,1 | 17,6 | 4,4 | 236,6 | 54-9р-2020 |
| 3.Макароны отварные | 200 | 5,4 | 4,9 | 32,8 | 196,8 | 54-1г-2020 |
| 4.Икра кабачковая | 60 | 0,96 | 3,78 | 4,44 | 54,48 | ГП |
| 5.Компот из сухофруктов | 200 | 0,5 |  | 19,8 | 81 | 54-1хн-2020 |
| 6.Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,6 | 28,98 | 141 | ГП |
| **итого за обед** |  | **870** | **31,4** | **32,54** | **100,54** | **820,24** |  |
| полдник | 1.сок 0,2 | 200 |  |  | 24 | 96 | ГП |
| 2.Чоко-пай | 28 | 1,12 | 5,04 | 18,2 | 122,64 | ГП |
| **итого за полдник** |  | **228** | **1,12** | **5,04** | **42,2** | **218,64** |  |
| **итого за день** |  | **1628** | **45,47** | **56,27** | **178,24** | **1460,78** |  |
| **день 7** |  | | | | | | |
| завтрак | 1.Каша молочная кукурузная | 250 | 5,8 | 5,8 | 33 | 207,9 | 54-1к-2020 |
| 2. Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,1 | 66,1 | 53-19з-2020 |
| 3.Сыр твердых сортов | 30 | 7 | 8,8 |  | 107,5 | 54-1з-2020 |
| 4.Хлеб ржаной | 30 | 2,55 | 0,99 |  | 77,7 | ГП |
| 5.Какао с молоком | 200 | 4,6 | 3,6 | 12,6 | 100,4 | 54-21гн-2020 |
| **итого за завтрак** |  | **520** | **20,05** | **26,39** | **45,7** | **559,6** |  |
| обед | 1.Суп с клецками | 250 | 4,62 | 3,28 | 11,4 | 93,54 | 54-6с-2020 |
| 2.Капуста тушенная | 200 | 3,7 | 4,4 | 14,6 | 113,5 | 54-8г-2020 |
| 3.Котлета из говядины | 100 | 13,7 | 13,6 | 12,2 | 226,3 | 54-4м-2020 |
| 4.Соус красный | 50 | 1,65 | 1,2 | 4,45 | 35,4 | 54-3соус-2020 |
| 5.Компот из кураги | 200 | 1 | 0,1 | 15,7 | 66,9 | 54-2хн-2020 |
| 6.Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,6 | 28,98 | 141 | ГП |
| **итого за обед** |  | **860** | **29,41** | **23,18** | **87,33** | **676,64** |  |
| полдник | 1.Йогурт | 100 | 7,33 | 3 | 12,29 | 49 | ГП |
| 2.Банан | 200 | 4,56 | 4,56 | 43,06 | 199,88 | ГП |
| **итого за полдник** |  | **300** | **11,89** | **7,56** | **55,35** | **248,88** |  |
| **итого за день** |  | **1680** | **61,35** | **57,13** | **188,38** | **1485,12** |  |
| **день 8** |  | | | | | | |
| завтрак | 1,Каша молочная пшенная с изюмом | 250 | 8,1 | 9,7 | 41,5 | 285,8 | 54-7к-2020 |
| 2. Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,1 | 66,1 | 53-19з-2020 |
| 3.Повидло яблочное | 30 | 0,12 |  | 12 | 57 | ГП |
| 4.Хлеб ржаной | 30 | 2,55 | 0,99 |  | 77,7 | ГП |
| 5.Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,8 | 2,9 | 11,3 | 86 | 54-23гн-2020 |
| **итого за завтрак** |  | **520** | **14,67** | **20,79** | **64,9** | **572,6** |  |
| обед | 1.Свекольник+сметана | 250 | 1,8 | 4,28 | 10,66 | 88,3 | 54-18с-2020 |
| 2. Картофельное пюре | 200 | 3,2 | 5,2 | 19,8 | 139,4 | 54-11г-2020 |
| 3.Огурец соленый | 60 | 0,32 | 0,04 | 0,8 | 44 | ГП |
| 4.Бефстроганов из отварной говядины | 100 | 11,9 | 12,4 | 1,8 | 167,4 | 54-1м-2020 |
| 5.Чай с сахаром | 200 | 0,2 |  | 6,5 | 26,8 | 54-2гн-2020 |
| 6.Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,6 | 28,98 | 141 | ГП |
| **итого за обед** |  | **870** | **22,16** | **22,52** | **68,54** | **606,9** |  |
| полдник | 1.Молоко 3,2% | 200 | 6 | 6,4 | 9,4 | 502 | ГП |
| 2.Печенье | 50 | 3,5 | 9 | 33 | 330 | ГП |
| 3.Мандарин | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 | ГП |
| **итого за полдник** |  | **350** | **10,3** | **15,6** | **49,9** | **870** |  |
| **итого за день** |  | **1740** | **47,13** | **58,91** | **183,34** | **2049,5** |  |
| **день 9** |  | | | | | | |
| завтрак | 1.Макароны отварные с сыром | 250 | 10,54 | 9,07 | 38,14 | 276,94 | 54-3гн-2020 |
| 2. Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,1 | 66,1 | 53-19з-2020 |
| 3.Яйцо куриное | 40 | 4,8 | 4 | 0,3 | 56,6 | 54-6о-2020 |
| 4.Хлеб ржаной | 30 | 2,55 | 0,99 |  | 77,7 | ГП |
| 5.Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,3 |  | 6,7 | 27,9 | 54-3гн-2020 |
| **итого за завтрак** |  | **530** | **18,29** | **21,26** | **45,24** | **505,24** |  |
| обед | 1.Суп овощной | 250 | 1,42 | 3,72 | 8,08 | 71,2 | 54-17с-2020 |
| 2.Сметана | 10 | 0,24 | 1,32 | 1,32 | 14,16 | ГП |
| 3.Плов из отварной говядины | 250 | 15,3 | 14,7 | 38,6 | 348,3 | 54-11м-2020 |
| 4. Помидор соленый | 60 | 0,32 | 0,04 | 0,8 | 60 | ГП |
| 5.Компот из изюма | 200 | 0,4 | 0,1 | 18,4 | 75,8 | 54-4хн-2020 |
| 6.Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,6 | 28,98 | 141 | ГП |
| **итого за обед** |  | **830** | **22,42** | **20,48** | **96,18** | **710,46** |  |
| полдник | 1.Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | ГП |
| 2.Вафли | 50 | 2,5 | 14,5 | 31,5 | 265 | ГП |
| 3.Компот из сухофруктов | 200 | 0,5 |  | 19,8 | 81 | 54-1хн-2020 |
| **итого за полдник** |  | **350** | **3,4** | **14,9** | **61,1** | **393** |  |
| **итого за день** |  | **1710** | **44,11** | **56,64** | **202,52** | **1608,7** |  |
| **день 10** |  | | | | | | |
| завтрак | 1.Сырники | 200 | 29,4 | 8,6 | 31 | 319,1 | 54-6т-2020 |
| 2. Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,1 | 66,1 | 53-19з-2020 |
| 3.Сыр твердых сортов | 30 | 7 | 8,8 |  | 107,5 | 54-1з-2020 |
| 4.Хлеб ржаной | 30 | 2,55 | 0,99 |  | 77,7 | ГП |
| 5.Какао с молоком | 200 | 4,6 | 3,6 | 12,6 | 100,4 | 54-21гн-2020 |
| **итого за завтрак** |  | **470** | **43,65** | **29,19** | **43,7** | **670,8** |  |
| обед | 1.Суп с мясными фрикадельками | 250 | 8,64 | 4,32 | 13,92 | 129 | 54-5с-2020 |
| 2.Перловка отварная | 200 | 4,4 | 5,9 | 30,5 | 192,9 | 54-5г-2020 |
| 3.Котлета куриная | 100 | 15,36 | 3,42 | 10,78 | 134,83 | 54-5м-2020 |
| 4.Соус красный | 50 | 1,65 | 1,2 | 4,45 | 35,4 | 54-3соус-2020 |
| 5.Компот из сухофруктов | 200 | 0,5 |  | 19,8 | 81 | 54-1хн-2020 |
| 6.Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,6 | 28,98 | 141 | ГП |
| **итого за обед** |  | **860** | **35,29** | **15,44** | **108,43** | **714,13** |  |
| полдник | 1.Молочный коктейль | 200 | 5,6 | 4 | 19 | 136 | ГП |
| 2.Печенье "Контик" | 50 | 2,75 | 12,5 | 31 | 245 | ГП |
| **итого за полдник** |  | **250** | **8,35** | **16,5** | **50** | **381** |  |
| **итого за день** |  | **1580** | **87,29** | **61,13** | **202,13** | **1765,93** |  |
| **итого среднее значение за период** |  | **1482,6** | **60,72** | **58,36** | **180,92** | **1672,9** |  |