Муниципальное общеобразовательное учреждение

 Тумская средняя общеобразовательная школа №46

 СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДАЮ

 Начальник лагеря Директор школы

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Цалко А.Я. \_\_\_\_\_\_\_\_\_О.В. Карпова

**Перспективное 12-дневное меню**

**Лагеря труда и отдыха детей и подростков на период с 1 июня по 25 июня**

**2024 года.**

1 день (суббота)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Блюдо | Норма (г) | Калории |
| **Завтрак** |  |  |
| Каша пшенная молочная со сливочным маслом  | 200/10 | 159,94 |
| Бутерброд с сыром | 40/20 | 295,43 |
| Компот из сухофруктов  | 200 | 284,4 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 235 |
|  |  |  |
| **Обед** |  |  |
| Свекла отварная со сливочным маслом  | 60/4 | 65,1 |
| Суп сырный с куриным мясом | 250/10/40 | 105,2 |
| Гуляш из свинины | 80/50 | 148,2 |
| Каша гречневая отварная со сливочным маслом | 150/5 | 160,56 |
| Кофейный напиток на молоке | 200 | 114,8 |
| Хлеб ржаной | 80 | 426 |
| Хлеб пшеничный  | 40 | 235 |
| Вода питьевая | 0,5 |  |
|  |  |  |
| **Полдник** |  |  |
| Мороженое | 1 шт. | 291 |
| Яблоко | 0,280 | 93,6 |

2 день (понедельник)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Блюдо | Норма (г) | Калории |
| **Завтрак** |  |  |
| Омлет натуральный  | 0,180 | 192 |
| Бутерброд с маслом сливочным | 40/15 | 295,43 |
| Чай с сахаром | 200 | 42,6 |
| Хлеб ржаной | 40 | 213 |
| Мучное кондитерское изделие Choko-Pie | 30 |  13,35 |
| **Обед** |  |  |
| Салат из свежей капусты | 60/30 | 46,8 |
| Борщ с куриным мясом и сметаной | 250/40/5 | 221,8 |
| Котлета рыбная | 80 | 241,6 |
| Макарон. издел. отварные со сливочным маслом | 150/5 | 157,05 |
| Кисель из концентрата | 200 | 110,4 |
| Хлеб ржаной | 80 | 213 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 235 |
| Вода питьевая | 0,5 | 0 |
|  |  |  |
| **Полдник** |  |  |
| Сок | 0,2 | 96 |
| Шоколадка «Алёнка» | 0,015 | 2,1 |
| Печенье весовое  | 0,150 | 492,03 |

3 день (вторник)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Блюдо | Норма (г) | Ккаллории |
| **Завтрак** |  |  |
| Гуляш из свинины | 80/50 | 148,2 |
| Каша гречневая отварная со сливочным маслом | 150/5 | 160,56 |
| Чай с лимоном и сахаром | 200/6 | 42,6 |
| Вафли «Боярушка»  | 40 | 16,59 |
| Яблоко | 0,280 | 104 |
| Хлеб ржаной | 40 | 213 |
| **Обед** |  |  |
| Огурец свежий порционный | 90 | 14 |
| Суп картофельный с куриными фрикадельками  | 250/60 | 226,4 |
| Биточки куриные | 80 | 124,4 |
| Картофельное пюре со сливочным маслом | 150/5 | 160,56 |
| Компот из шиповника | 200 | 284,4 |
| Хлеб ржаной | 80 | 213 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 235 |
| Вода питьевая | 0,5 | 0 |
| **Полдник** |  |  |
| Мучное кондитерское изделие  Choko-Pie | 30 | 29,66 |
| Сок | 0,2 | 96 |

4 день(среда)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Блюдо | Норма (г) | Ккаллории |
| **Завтрак** |  |  |
| Каша манная молочная | 200/10 | 108,57 |
| Какао на молоке | 200 | 411,9 |
| Бутерброд с маслом сливочным | 40/15 | 295,43 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 235 |
|  |  |  |
| **Обед** |  |  |
| Помидор свежий порционный | 90 | 1,98 |
| Суп картофельный со свининой | 250/30 | 287,9 |
| Бефстроганов и грудки курицы | 80/50 | 249,89 |
| Каша рисовая рассып. со сливочным маслом | 150/5 | 676,29 |
| Чай с сахаром  | 200 | 42,6 |
| Хлеб ржаной | 80 | 213 |
| Хлеб пшеничный  | 40 | 235 |
| Вода питьевая | 0,5 | 0 |
|  |  |  |
| **Полдник** |  |  |
| Мороженое  | 1 шт. | 291 |
| Вафли весовые  | 0,080 | 519,4 |

 5 день (четверг)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Блюдо | Норма (г) | Калории |
| **Завтрак** |  |  |
| Котлета из свинины | 80 | 1028 |
| Каша гречневая отварная со сливочным маслом | 150/5 | 160,56 |
| Компот из свежих яблок | 200 | 110,4 |
| Хлеб ржаной | 40 | 213 |
| Кекс | 1шт | 324 |
| **Обед** |  |  |
| Морковь тертая с сахаром  | 60 | 57,3 |
| Суп картофельный с вермишелью и курицей | 250/40 | 28,6 |
| Рыба тушеная  | 80 | 219 |
| Картофельное пюре со сливочным маслом | 150/5 | 160,56 |
| Кисель из концентрата  | 200 | 110,4 |
| Хлеб ржаной | 80 | 213 |
| Хлеб пшеничный  | 40 | 235 |
| Вода питьевая | 0,5 | 0 |
| **Полдник** |  |  |
| Груша | 0,250 | 116,85 |
| Печенье весовое  | 0,160 | 489,72 |

6 день (пятница)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Блюдо | Норма (г) | Ккаллории |
| **Завтрак** |  |  |
| Каша рисовая молочная | 200/10 | 159,94 |
| Бутерброд с маслом слив. | 40/15 | 295,43 |
| Какао на молоке | 200 | 114,8 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 235 |
| **Обед** |  |  |
| Винегрет овощной | 60/5 | 65,1 |
| Щи из квашенной капусты с курицей и сметаной  | 250/40/5 | 115,2 |
| Рис тушеный с овощами и курицей | 200/40 | 397,32 |
| Чай с сахаром | 200 | 42,6 |
| Хлеб ржаной | 80 | 213 |
| Хлеб пшеничный  | 40 | 235 |
| Вода питьевая | 0,5 | 0 |
| **Полдник** |  |  |
| Мороженое  |  1 шт. | 291 |
| Шоколадка «Алёнка» | 0,015 | 2,1 |
| Вафли «Боярушка» | 0,040 | 16,59 |

 7 день (суббота)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Блюдо | Норма (г) | Калории |
| **Завтрак** |  |  |
| Каша пшенная молочная со сливочным маслом  | 200/10 | 159,94 |
| Бутерброд с сыром | 40/20 | 295,43 |
| Компот из сухофруктов  | 200 | 284,4 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 235 |
|  |  |  |
| **Обед** |  |  |
| Свекла отварная со сливочным маслом  | 60/4 | 65,1 |
| Суп сырный с куриным мясом | 250/10/40 | 105,2 |
| Гуляш из свинины | 80/50 | 148,2 |
| Каша гречневая отварная со сливочным маслом | 150/5 | 160,56 |
| Кофейный напиток на молоке | 200 | 114,8 |
| Хлеб ржаной | 80 | 426 |
| Хлеб пшеничный  | 40 | 235 |
| Вода питьевая | 0,5 |  |
| **Полдник** |  |  |
| Мороже2ное | 1 шт. | 291 |
| Яблоко | 0,280 | 104 |

8 день (понедельник)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Блюдо | Норма (г) | Калории |
| **Завтрак** |  |  |
| Котлета из куриного филе | 80 | 143 |
| Макароны отварные со сливочным маслом  | 150/5 | 130,87 |
| Чай с лимоном и сахаром  | 200/6 | 42,6 |
| Пирожок с повидлом | 1 шт. | 110 |
| Хлеб ржаной | 40 | 213 |
| **Обед** |  |  |
| Свекла отварная с растительным маслом  | 60/4 | 65,1 |
| Суп рассольник с куриным мясом и сметаной | 250/40/5 | 226,4 |
| Печень свиная по-строгановски  | 80/50 | 143 |
| Картофельное пюре с маслом сливочным  | 150/5 | 133,8 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 284,4 |
| Хлеб ржаной | 80 | 235 |
| Хлеб пшеничный  | 40 | 213 |
| Вода питьевая | 0,5 | 0 |
| **Полдник** |  |  |
| Вафли весовые | 0,120 | 42,4 |

10 день (среда)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Блюдо | Норма (г) | Ккаллории |
| **Завтрак** |  |  |
| Каша манная молочная | 200/10 | 213 |
| Бутерброд с сыром | 40/20 | 295,43 |
| Чай с лимоном и сахаром | 200/6 | 41,68 |
| **Итого** |  |  |
| **Обед** |  |  |
| Огурец свежий порционный | 90 | 14 |
| Щи из свежей капусты с кур.мясом и сметаной  | 250/40/5 | 226,4 |
| Котлета из филе кур. | 80 | 124,4 |
| Макаронные изд.отварные со слив.маслом | 150/5 | 160,56 |
| Компот из шиповника | 200 | 284,4 |
| Хлеб ржаной | 80 | 213 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 235 |
| Вода питьевая | 0,5 | 0 |
| **Полдник** |  |  |
| Яблоко |  0,100 | 96 |

11 день (четверг)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Блюдо | Норма (г) | Калории |
| **Завтрак** |  |  |
| Бефстроганов из грудки куриной | 80/50 | 249,89 |
| Каша гречневая отварная со сливочным маслом | 150/5 | 160,56 |
| Кисель из концентрата | 200 | 110,4 |
| Хлеб ржаной | 40 | 213 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 235 |
| **Обед** |  |  |
| Морковь тертая с сахаром | 60 | 57,3 |
| Суп с рыбными консервами | 250/2 | 270,5 |
| Каша рисовая оварная со слив.маслом | 150/5 | 676,29 |
| Тефтели из грудки курицы | 80 | 357,5 |
| Компот из свежих яблок | 200 | 110,4 |
| Хлеб ржаной | 80 | 213 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 235 |
| Вода питьевая | 0,5 | 0 |
| **Полдник** |  |  |
| Вафли весовые | 0,120 | 537,42 |

12 день (пятница)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Блюдо | Норма (г) | Калории |
| **Завтрак** |  |  |
| Запеканка из творога со сгущенным молоком  | 200/20 | 605,38 |
| Какао на молоке | 200 | 12,7 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 235 |
| **Обед** |  |  |
| Помидор свежий порционный | 90 | 1,98 |
| Суп гороховый с куриным мясом  | 250/40 | 66,3 |
| Рыба тушеная | 80 | 219 |
| Картофельное пюре со сливочным маслом | 150/5 | 160,56 |
| Чай с сахаром | 200 | 42,6 |
| Хлеб ржаной | 80 | 213 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 235 |
| Вода питьевая | 0,05 | 0 |
| **Итого:** |  |  |
| **Полдник** |  |  |
| Вафли весовые  | 0,100 | 530 |