

УТВЕРЖДАЮ  
Директор БОУ «Тарская НОШ»  
Тарского муниципального района  
Омской области

\_\_\_\_\_/Райкова Е.В./

«27» мая 2024 г.

## **ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**

*летнего оздоровительного лагеря  
с дневным пребыванием детей при  
БОУ «Тарская начальная общеобразовательная школа»  
для обучающихся 1-4 классов  
на 2023-2024 учебный год*

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: 7-11 лет**

**День: первый**  
**Завтрак**

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-10к	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	200	8,4	10,8	38,4	283,9
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>24,3</b>	<b>23,5</b>	<b>88,9</b>	<b>662,4</b>

**Обед**

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ОБЕД</b>						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	10,9	0,2	99,1
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	5,1	5,8	10,8	115,6
54-28м	Жаркое домашнему из курицы	200	24,8	6,2	17,6	225,6
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5
Пром.	Пряник	80	4,7	3,8	60	292,7
	<b>Итого за Обед</b>	<b>835</b>	<b>46</b>	<b>30,9</b>	<b>142</b>	<b>1029,4</b>

День: второй  
Завтрак

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>						
54-17м	Запеканка картофельная с печенью	200	23	11,1	32,1	319,9
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>30,7</b>	<b>13,2</b>	<b>91,2</b>	<b>605,9</b>

Обед

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ОБЕД</b>						
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-21м	Курица отварная	90	28,9	2,2	1	139,3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5
Пром.	Масса творожная	60	4,3	13,8	16,3	206,3
	<b>Итого за Обед</b>	<b>780</b>	<b>47,6</b>	<b>27,5</b>	<b>102</b>	<b>845,7</b>

День: третий  
Завтрак

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>						
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,5	4,5	17,9	134,2
54-20хн	Кисель из апельсинов	200	0,4	0,1	14,3	59,8
Пром.	Вафли с жиросодержащими начинками	40	1,6	12,2	25	216,4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Груша	100	0,4	0,3	10,3	45,5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>10,9</b>	<b>17,4</b>	<b>87,2</b>	<b>549,7</b>

Обед

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ОБЕД</b>						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	10,9	0,2	99,1
54-18з	Салат из свеклы с черносливом	60	0,9	3,3	7,8	63,7
54-25с	Суп гороховый	200	6,5	2,8	14,9	110,9
54-27м	Капуста тушеная с мясом птицы	200	16,8	8,2	10,4	183
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,4
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>775</b>	<b>32,9</b>	<b>26</b>	<b>107,9</b>	<b>796,7</b>

День: четвертый  
Завтрак

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3,6	0,1	33
54-1г	Запеканка из творога	200	39,5	14,2	28,9	401,7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Джем из абрикосов	20	0,1	0	14,4	57,9
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>565</b>	<b>43,2</b>	<b>18,5</b>	<b>79,3</b>	<b>657,6</b>

Обед

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ОБЕД</b>						
54-21з	Кукуруза сахарная	60	1,2	0,2	6,1	31,3
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,8	2,2	15,5	100,9
54-1г	Макаронны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-23м	Биточек из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Пряник	40	2,4	1,9	30	146,4
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5
	<b>Итого за Обед</b>	<b>850</b>	<b>45</b>	<b>22,7</b>	<b>151,4</b>	<b>989,1</b>

День: пятый  
Завтрак

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>						
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5,9	24	168,9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6
Пром.	Печенье	40	3	3,9	29,8	166,3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>13,5</b>	<b>10,8</b>	<b>114,7</b>	<b>610,1</b>

Обед

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ОБЕД</b>						
54-26с	Суп из овощей	200	1,4	1,9	8,1	55,5
54-12м	Плов с курицей	200	27,2	8,1	33,2	314,6
54-23хн	Кисель из смородины	200	0,2	0,1	12,2	50,6
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5
Пром.	икра из кабачков. Консервы	60	1,1	5,3	4,6	71,1
Пром.	Пряник	40	2,4	1,9	30	146,4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>780</b>	<b>38,4</b>	<b>17,9</b>	<b>127,5</b>	<b>825,7</b>

День: шестой  
Завтрак

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-18к	Суп молочный с рисом	200	4,9	4,5	18,4	133,5
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>16,2</b>	<b>16,3</b>	<b>80,2</b>	<b>531,9</b>

Обед

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ОБЕД</b>						
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-5м	Котлета из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5
	<b>Итого за Обед</b>	<b>780</b>	<b>37,2</b>	<b>16,6</b>	<b>118,7</b>	<b>772,9</b>

День: седьмой  
Завтрак

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>						
54-4г	Пудинг из творога с яблоками	200	30,5	14,4	20,5	333,9
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Груша	100	0,4	0,3	10,3	45,5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>540</b>	<b>34,9</b>	<b>15</b>	<b>75,9</b>	<b>578,8</b>

Обед

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ОБЕД</b>						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2
54-10з	Салат из капусты с овощами	60	1,7	4	1,7	50
54-25с	Суп гороховый	200	6,5	2,8	14,9	110,9
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-21м	Курица отварная	90	28,9	2,2	1	139,3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5
	<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>50,4</b>	<b>32,3</b>	<b>88,3</b>	<b>845,3</b>

**День: восьмой**  
**Завтрак**

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,1	9,2	38,6	270,3
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>22,8</b>	<b>20,2</b>	<b>97,7</b>	<b>663,8</b>

**Обед**

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ОБЕД</b>						
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0,5	6,1	4,3	74,3
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-23м	Биточек из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	90	6,8	0,7	44,3	211
	<b>Итого за Обед</b>	<b>790</b>	<b>35,5</b>	<b>21,3</b>	<b>114,7</b>	<b>793</b>

**День: девятый**  
**Завтрак**

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-6т	Сырники	150	29,5	8,6	24,6	293,6
54-20хн	Кисель из апельсинов	200	0,4	0,1	14,3	59,8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Джем из абрикосов	20	0,1	0	14,4	57,9
Пром.	Груша	100	0,4	0,3	10,3	45,5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>540</b>	<b>35,1</b>	<b>16,8</b>	<b>93,2</b>	<b>663,5</b>

**Обед**

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ОБЕД</b>						
54-21з	Кукуруза сахарная	60	1,2	0,2	6,1	31,3
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	10,9	0,2	99,1
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	5,1	5,8	10,8	115,6
54-22м	Рагу из курицы	200	21	7	17,5	217,3
Пром.	Сок апельсиновый	200	1,4	0,2	26,4	113
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5
	<b>Итого за Обед</b>	<b>755</b>	<b>34,9</b>	<b>24,7</b>	<b>100,4</b>	<b>763,8</b>

День: десятый  
Завтрак

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>						
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	10,1	37,6	274,9
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Вафли с жиросодержащими начинками	20	0,8	6,1	12,5	108,2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>17,2</b>	<b>20,4</b>	<b>92,1</b>	<b>621,7</b>

Обед

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ОБЕД</b>						
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	200	5	5,8	11,3	116,9
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	90	14,6	10,2	5,7	172,7
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,4
Пром.	икра из кабачков. Консервы	60	1,1	5,3	4,6	71,1
	<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>32,9</b>	<b>26,9</b>	<b>132,6</b>	<b>904,2</b>