



РЕСПУБЛИКА ДАГЕСТАН
Администрация Муниципального района «Бабаюртовский район»
МКОУ "Бабаюртовская СОШ № 2 им. Б.Т. Сатыбалова"
368060, с. Бабаюрт, ул. Э.Герейханова (Школьная) 13 "А"

тел.: (247) 2-10-26

baibayurtsoch2@mail.ru



Директор пришкольного лагеря «Луч» МКОУ «Бабаюртовская СОШ №2 им. Б.Т. Сатыбалова»
Аджиева Б.А.

Примерное десятидневное меню для пришкольного дневного пребывания лагеря «Луч» дневного пребывания

по МКОУ «Бабаюртовская СОШ №2 им.Б.Т.Сатыбалова»

2023 гг.

Разработала: Куриева А. Х..

1 ДЕНЬ

завтрак

Прием пищи	Наименован ие блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная	200	6	8	29	220	21	116
	Чай с сахаром	200			10	43	3	391
	Бутерброд с маслом	30	2	3	12	99		3
	Хлеб пшеничный	60	1		3	26		2

Обед

	Наименован ие блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Суп с макаронным изделиями	250	6	8	29	220	21	116
	Каша гречневая	200	8	8	34	166		168
	Гуляш из говядины	100	14	17	7	168		56
	Хлеб пшеничный	60	1		3	26		2
	Кисель	200			10	43	3	391
	Салат	60	1	4	4	43	11	35
	яблоко	100		0	10	47	10	231

2 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С	№ рецептуры
			Завтрак					
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша ячневая	200	8	10	40	240	26	116
	Чай с сахаром	200			10	43	3	391
	Хлеб пшеничный	60	1		3	26		2
Обед								
	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С	№ рецептуры
			Обед					
			Б	Ж	У			
	Борщ	250	3	5	8	94		62
	Каша перловая	200	2	1	13	79	2	114
	Котлеты	80	8	7	8	158	1	182
	Хлеб пшеничный	60	1		3	26		2
	Компот	200	0		15	130	1	241
	банан	260	2		10	96	10	368

3 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С	№ рецептуры
			завтрак					
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша	200	6	8	29	220	21	116
	Чай с сахаром	200			10	43	3	391
	Хлеб пшеничный	60	1		3	26		2
Обед								
	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С	№ рецептуры
			Обед					
			Б	Ж	У			
	Суп	250	6	8	29	220	21	116
	Макароны	200	5	9	30	213		204
	Гуляш	100	14	17	7	168		56
	Хлеб	60	1		3	26		2
	Сок	200			28	114	4	236

4 ДЕНЬ

завтрак

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша	200	6	8	29	220	21	116
	Чай	200			10	43	3	391
	Яйцо	1						
	Хлеб	60	1		3	26		2

Обед

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Суп	300	6	8	29	220	21	116
	Каша	200	8	8	34	166		168
	Курица	100	14	17	7	168		56
	Хлеб пшеничный	60	1		3	26		2
	Компот	200			10	43	3	391
	яблоко	150		0	10	47	10	231

5 ДЕНЬ

завтрак

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Чай с сахаром	200			10	43	3	391
	Бутерброд с маслом	30	2	3	12	99		3
	Хлеб пшеничный	60	1		3	26		2
	Яйцо	1						

Обед

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Плов	250	6	8	29	220	21	116
	Хлеб пшеничный	60	1		3	26		2
	Салат	100	1	4	4	43	11	35
	Сок	60		0	10	47	10	231

6 ДЕНЬ

завтрак

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша	200	6	8	29	220	21	116
	Чай	200			10	43	3	391
	Бутерброд с маслом	30	2	3	12	99		3
	Хлеб	60	1		3	26		2

Обед

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Суп	250	6	8	29	220	21	116
	Каша	200	8	8	34	166		168
	Гуляш	100	14	17	7	168		56
	Хлеб пшеничный	60	1		3	26		2
	Компот	200			10	43	3	391
	Салат	60	1	4	4	43	11	35
	Банан	210		0	10	47	10	231

7 ДЕНЬ

завтрак

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная манная	200	6	8	26	195	2	88
	Какао с молоком	200	4	5	18	123	2	397
	Яблоки	100	0	0	10	41	10	231
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		1
	Бутерброд с маслом	35	1	4	15	115		1
Пряник промышленного производства	40	1	25	12	187	1	0,15	
Итого за Завтрак			18	42	84	735	14	
Итого за день			18	42	84	735	14	

8 ДЕНЬ

завтрак

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	8	34	166		114
	Котлеты из говядины	90	8	7	8	158	1	182
	Компот из плодов свежих(ябло к)	200			28	114	4	236
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		1
	Салат из тертой моркови	60	1	5	7	46	2	42
Итого за Завтрак			19	20	65	564	7	
Итого за день			19	20	65	564	7	

9 ДЕНЬ

завтрак

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Борщ с говяжьей	250	3	5	8	94		62
	Компот из плодов свежих(ябло к)	200			28	114	4	236
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		1
	Печенье	30	2	3	22	125		0
Итого за Завтрак			22	20	79	573	6	
Итого за день			22	20	79	573	6	

10 ДЕНЬ									
Прим пищи	Наименован ие блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша молочная овсяная	200	6	8	32	230	16	177	
					10	43	3	261	
	Чай с сахаром	200							
	Сырники	100	16	18	18	247		150	
	банан	100	2		10	96	10	368	
Хлеб пшеничный	60	2		14	80		1		
Итого за Завтрак			24	26	84	641	29		
Итого за день			24	26	84	641	29		

11 ДЕНЬ

завтрак

Принем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Гуляш из говядины	90	12	9	7	162		277
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5	9	30	213		204
	Яблоки	100	0.4	0.3	10	41	10	231
	Огурцы свежие	40	1	3	1	6	2	10
	Хлеб белый	30	2		14	80		1
	Чай с сахаром	200			10	43	3	391
Итого за Завтрак			20	21	72	545	15	
Итого за день			20	21	72	545	15	

12 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С	№ рецептуры
			завтрак					
			Б	Ж	У			
Завтрак	Плов из птицы	180	15	21	30	214	3	304
	Салат из капусты с горошком	60	1	5	5	112	14	20
	Компот из плодов свежих (яблоко)	200			28	114	4	236
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		1
Итого за Завтрак			18	26	77	520	21	
Итого за день			18	26	77	520	21	

Составлено на основании:

- сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией

В.А. Тутельяна и Д.Б. Никитюка 2022г.;