

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ № 24 УГО

Салимова В.А.

03.06.2024

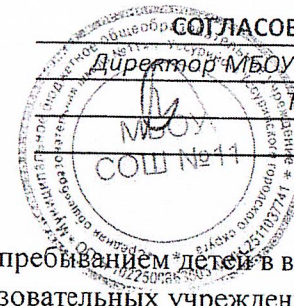


СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ № 11 УГО

Теплякова М.Ю.

03.06.2024



Меню приготавливаемых блюд для оздоровительных лагерей с дневным пребыванием детей в возрасте от 6,5 до 11 лет организуемых на базе функционирующих общеобразовательных учреждений

Сезон: летний

День 1

ПОНЕДЕЛЬНИК

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК						
Плоды или ягоды свежие	110	0,52	0,52	12,74	57,72	338
Каша вязкая молочная "Дружба"	150	11,60	7,67	39,60	273,83	175
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	0,84	19,60	Н
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	14
Чай с сахаром	200	0,12	0,02	13,7	55,46	377
Итого за прием пищи:	500	15,48	15,86	67,01	472,7	

ОБЕД

Салат "Витаминный"	60	1,55	2,90	5,27	53,38	48
Суп гороховый	200	6,27	7,28	33,35	224,00	170
Котлеты домашние (с соусом)	90	8,6	9,65	22,04	209,41	271
Макаронные изделия отварные	150	6,71	7,38	39,58	251,58	309
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,08	16,02	67,44	349
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	0,84	19,60	Н
Итого за прием пищи:	730	26,95	27,69	117,1	825,41	

ПОЛДНИК

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Булочка с маком	60	7,6	11,85	36,25	282,05	422
Сок фруктовый	200	3,7	0	14	70,80	
Итого за прием пищи:	260,00	11,30	11,85	50,25	352,85	
Итого за день:	1490,00	53,73	55,40	234,36	1650,96	

День 2

ВТОРНИК

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК						
Омлет натуральный	160	7,79	9,5	45,5	298,66	438
Горошек зеленый консервированный	20	0,3	0,25	2,15	12,05	101
Сыр	20	3,2	5,32	0	60,68	15
Чай с сахаром	200	0,12	0,02	13,7	55,46	377
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	0,84	19,60	Н
Хлеб ржаной	20	0,85	0,33	4,83	25,9	2/1
Итого за прием пищи:	450	15,42	15,82	67,02	472,35	
ОБЕД						
Салат "Летний"	60	0,52	1,25	6,54	39,49	34
Свекольник	200	1,98	3,82	8,9	77,90	93
Бефстроганов	90	13,01	13,82	4,65	195,02	250
Рис отварной	150	1,99	2,65	28,35	145,21	304
Компот из свежих ягод	200	0,66	0,08	32,02	131,44	349
Хлеб пшеничный	20	3,16	0,4	0,84	19,60	Н
Хлеб ржаной	20	0,85	0,33	4,83	25,90	Н
Итого за прием пищи:	740	22,17	22,35	86,13	634,56	

ПОЛДНИК

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Булочка "Новинка"	60	5,63	5,75	36,35	219,67	444
Какао с молоком	200	5,90	6,10	13,90	134,10	
Итого за прием пищи:	260	11,53	11,85	50,25	353,77	
Итого за день:	1450	49,12	50,02	203,4	1460,68	

День 3

СРЕДА

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК						
Плоды или ягоды свежие	110	0,52	0,52	12,74	57,72	338
Сырники из творога (с молоком сгущенным или вареньем)	160	11,71	14,90	39,72	339,82	219
Хлеб пшеничный	30	3,05	0,4	0,84	19,16	Н
Чай с сахаром	200	0,12	0,02	13,7	55,46	377
Итого за прием пищи:	500	15,4	15,84	67	472,16	

ОБЕД

Салат из свежих помидор и огурцов	60	1,05	2,10	3,05	35,30	24
Суп с фрикадельками	200	3,86	4,12	15,85	115,92	478
Плов из мяса птицы	180	6,91	9,1	41,38	275,06	291
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,08	20,1	83,76	349
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	0,84	19,60	Н
Итого за прием пищи:	670	15,64	15,80	81,22	529,64	

ПОЛДНИК

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Булочка с повидлом	60	11,33	11,85	36,05	296,17	422
Компот из свежих ягод	200	0,2	0	14,2	57,60	685
Итого за прием пищи:	260	11,53	11,85	50,25	353,77	
Итого за день:	1430	42,57	43,49	198,47	1355,57	

День 4

ЧЕТВЕРГ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК						
Каша молочная с гречневой крупой	200	8,08	10	23,12	214,80	173
Блины п/ф (с повидлом или джемом или молоком сгущенным)	60	4,16	5,42	29,35	182,82	728/1
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	0,84	19,60	Н
Чай с сахаром	200	0,12	0,02	13,7	55,46	377
Итого за прием пищи:	490	15,52	15,84	67,01	472,68	
ОБЕД						
Салат из белокочанной капусты с яблоком	60	0,12	2,10	11,16	64,02	46
Рассольник домашний	200	4,91	11,40	26,18	226,96	95
Картофельное пюре	150	2,08	3,36	41,16	203,20	146
Тефтели	90	6,68	8,45	5,92	126,45	278
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	0,84	19,60	Н
Сок фруктовый	200	10	2	32	186,00	389
Итого за прием пищи:	730	26,95	27,71	117,26	826,23	

ПОЛДНИК

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Булочка домашняя	60	11,23	11,85	31,95	279,37	424
Кисель	200	0,2	0	18,3	74,00	
Итого за прием пищи:	260	11,43	11,85	50,25	353,37	
Итого за день:	1480	53,9	55,4	234,52	1652,28	

День 5

ПЯТНИЦА

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК						
Овощная нарезка	40	0,83	2,11	5,27	43,39	48
Вареники с картофелем пром. производства с м/сл	180	8,60	7,90	43,05	277,70	423
Сыр "Российский"	10	1,63	1,6	0	20,92	15
Масло сливочное	10	0,08	3,25	0,13	30,09	14
Хлеб ржаной	30	0,85	0,33	4,83	25,69	2/1
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	0,84	19,60	Н
Чай с сахаром	200	0,12	0,02	13,7	55,46	377
Итого за прием пищи:	500	15,27	15,61	67,82	472,85	

ОБЕД						
Овощная нарезка	60	0,83	2,11	5,27	43,39	48
Борщ	200	5,37	9,64	24,64	206,80	83
Гуляш	90	10,45	9,85	13,25	183,45	260
Каша гречневая	150	6,48	5,75	41,25	242,67	302
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	0,84	19,60	Н
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	131,44	349
Итого за прием пищи:	730	26,95	27,83	117,27	827,35	

Полдник						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Булочка сахарная	60	11,33	11,85	31,95	279,77	424
Чай фруктовый	200	0,2	0	18,3	74,00	377
Итого за прием пищи:	260	11,53	11,85	50,25	353,77	
Итого за день:	1490	53,75	55,29	235,34	1653,97	

День 6

ПОНЕДЕЛЬНИК

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК						
Плоды и ягоды свежие	100	0,52	0,52	12,74	57,72	338
Каша молочная пшеничная	170	12,07	9,63	39,82	294,23	205
Масло сливочное	10	0,08	5,25	0,13	48,09	14
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	0,84	19,60	Н
Чай с сахаром	200	0,12	0,02	13,7	55,46	377
Итого за прием пищи:	510	15,95	15,82	67,23	475,1	

ОБЕД

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Салат из квашеной капусты	60	0,71	0,41	5,46	28,37	47
Суп гречневый	200	5,92	8,16	33,50	231,12	112
Курица запеченная (бедро/голень)	90	12,2	12,92	0	165,08	501
Макаронные изделия отварные	150	3,9	5,68	45,84	250,08	309
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	0,84	19,60	Н
Чай фруктовый	200	0,66	0,08	32,02	131,44	349
Итого за прием пищи:	730	26,55	27,65	117,66	825,69	

ПОЛДНИК

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Ватрушка из дрожжевого теста	60	10,53	11,85	30,75	271,77	410
Кисель	200	0,8	0	19,5	81,20	
Итого за прием пищи:	260,00	11,33	11,85	50,25	352,97	
Итого за день:	1500	53,83	55,32	235,14	1653,76	

День 7

ВТОРНИК

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК						
Плоды и ягоды свежие	100	0,52	0,52	12,06	55,00	338
Пудинг творожный с соусом	160	8,35	11,79	40,01	299,55	219
Сыр "Российский"	10	3,26	3,2	0	41,84	15
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	0,84	19,60	Н
Чай с сахаром	200	0,12	0,02	13,7	55,46	377
Итого за прием пищи:	500	15,41	15,93	66,61	471,45	

ОБЕД

Салат "Летний"	60	2,52	0,45	2,54	24,29	34
Суп картофельный с клецками	200	2,95	11,44	24,05	210,96	64
Рыба припущенная	90	12,95	11,65	5,12	177,13	227
Рис отварной	150	5,10	1,77	27,07	144,61	512
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	0,84	19,60	Н
Компот из свежих ягод	200	0,3	2	58	251,20	
Итого за прием пищи:	730	26,98	27,71	117,62	827,79	

ПОЛДНИК

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Булочка "Новинка"	60	6,93	4,55	36,05	212,87	444
Какао	200	4,60	7,30	14,30	141,30	
Итого за прием пищи:	260	11,53	11,85	50,35	354,17	
Итого за день:	1490,00	53,92	55,49	234,58	1653,41	

День 8

СРЕДА

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК						
Каша молочная "Дружба"	210	8,56	5,96	42,20	256,68	175
Блины п/ф (с повидлом или джемом или молоком сгущенным)	60	3,64	9,6	10,86	144,40	728/1
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	0,84	19,60	Н
Чай с сахаром	200	0,12	0,02	13,7	55,46	377
Итого за прием пищи:	500	15,48	15,98	67,6	476,14	

ОБЕД

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,95	0,6	3,05	21,40	24
Щи из свежей капусты с картофелем	200	6,04	10,26	6,32	141,78	88
Пельмени пром.производства	190	15,95	16,03	84,20	544,87	395
Компот из сухофруктов	200	0	0	18,54	74,16	685
Хлеб ржаной	20	0,85	0,33	4,83	25,69	2/1
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	0,84	19,60	Н
Итого за прием пищи:	700	26,95	27,62	117,78	827,5	

ПОЛДНИК

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Булочка с повидлом обсыпная	60	11,23	11,85	41,05	315,77	426
Сок	200	0,30	0	9,2	38,00	389
Итого за прием пищи:	260	11,53	11,85	50,25	353,77	
Итого за день:	1460,00	53,96	55,45	235,63	1657,41	

День 9

ЧЕТВЕРГ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК						
Омлет натуральный	160	7,96	11,85	46,41	324,13	438
Горошек зеленый консервированный	20	0,15	0,12	1,22	6,56	14
Сыр	20	3,26	3,2	0	41,84	15
Чай с сахаром	200	0,12	0,02	13,7	55,46	377
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	0,84	19,60	Н
Хлеб ржаной	20	0,85	0,33	4,83	25,69	2/1
Итого за прием пищи:	450	15,5	15,92	67	473,28	

ОБЕД

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Салат из свежих/соленых огурцов	60	0,75	0,4	2,35	16,00	20
Суп-лапша домашняя	200	7,98	12,92	24,96	248,04	113
Жаркое по-домашнему	200	13,99	13,68	70,76	462,12	291
Хлеб пшеничный	20	3,16	0,40	0,84	19,60	Н
Хлеб ржаной	20	0,85	0,33	4,83	25,69	Н
Чай с сахаром	200	0,12	0,02	13,7	55,46	377
Итого за прием пищи:	700	26,85	27,75	117,44	826,91	

ПОЛДНИК

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Булочка с шоколадом	60	11,23	11,85	34,15	288,17	422
Сок	200	0,3	0	16,1	65,60	389
Итого за прием пищи:	260	11,53	11,85	50,25	353,77	
Итого за день:	1410,00	53,88	55,52	234,69	1653,96	

День 10

ПЯТНИЦА

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК						
Плоды или ягоды свежие	100	0,52	0,52	12,74	57,72	338
Макаронны с сыром (Российский)	170	11,65	14,86	40,28	341,46	516
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	0,84	19,60	Н
Чай с сахаром	200	0,12	0,02	13,7	55,46	377
Итого за прием пищи:	500	15,45	15,8	67,56	474,24	

ОБЕД

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Салат из дайкона с морковью м/р	60	1,31	3,25	6,27	59,57	45
Суп с фрикадельками	200	7,84	9,52	22,88	208,56	478
Ленивые голубцы	200	13,98	14,44	59,88	425,40	260
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	0,84	19,60	Н
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,08	28,04	115,52	349
Итого за прием пищи:	690	26,95	27,69	117,91	828,65	

ПОЛДНИК

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Булочка со сгущенным молоком	60	10,87	11,85	38,25	303,13	
Чай фруктовый	200	0,66	0	12	50,64	349
Итого за прием пищи:	260	11,53	11,85	50,25	353,77	
Итого за день:	1450,00	53,93	55,34	235,72	1656,66	