



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ № 24 УГО

Салимова В.А.

01.06.2023г



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ №11 УГО

Теплякова М.Ю.

01.06.2023г

Меню приготавливаемых блюд для оздоровительных лагерей с дневным пребыванием детей в возрасте от 10 до 18 лет, организуемых на базе функционирующих общеобразовательных учреждений

День: День 1

Сезон: летний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
338	Фрукты	110	0,52	0,52	12,74	51,70
175	Каша манная молочная	200	11,80	6,24	56,34	275,13
Н	Батон	30	3,16	0,40	0,84	70,14
14	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
15	Сыр (порциями)	20	3,62	5,32	0,00	68,67
377	Чай	200	0,12	0,02	13,70	55,86
	ИТОГО	570	19,30	19,75	83,75	587,50
	ОБЕД					
48	Салат витаминный (капуста, св.огурец)	60	0,83	2,90	5,27	47,64
170	Борщ со сметаной	200	0,88	6,03	7,80	93,95
271	Гуляш	100	6,12	4,10	6,58	139,72
309	Макаронные изделия отварные	180	7,36	6,02	20,26	168,45
349	Сок фруктовый	200	0,66	0,08	32,02	132,80
Н	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	0,84	70,14
	ИТОГО	770	19,01	19,53	72,77	652,70
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1340	38,31	39,28	156,52	1240,20

День: День 2

Сезон: летний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
175	Каша рисовая молочная	180	10,01	6,20	56,20	278,13
14	Масло (порциями)	10	0,08	5,05	0,13	66,00
15	Сыр (порциями)	20	5,31	5,32	0,00	68,67
377	Чай	200	0,12	0,02	13,70	55,86
Н	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	0,84	70,14
	ИТОГО	440	18,68	16,99	70,87	538,80
	ОБЕД					
34	Салат "Летний"(помидор св. и перец)	60	2,52	7,25	6,54	60,90
93	Суп гороховый	200	2,06	5,03	6,60	55,00
250	Биточки из мяса птицы	100	8,20	6,80	5,12	199,00
304	Рис отварной	180	4,86	5,16	42,90	209,70
349	Сок фруктовый	200	0,66	0,08	32,02	132,80
Н	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	0,84	70,14
444	Фрукты свежие	150	6,79	3,72	24,00	94,20
	ИТОГО	920	28,25	28,44	118,02	821,74
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1360	46,93	45,43	188,89	1360,54

День: День 3

Сезон: летний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
219	Пельмени	170	4,49	6,04	6,58	139,72
377	Чай	200	0,12	0,02	13,70	55,86
Н	Батон	30	3,16	0,40	0,84	70,14
	ИТОГО	400	7,77	6,46	21,12	265,72
	ОБЕД					
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,95	6,06	3,05	42,36
478	Суп с фрикадельками	200	5,25	2,50	11,75	82,00
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,46	8,12	42,27	243,75
268	Котлеты	100	8,27	11,00	17,23	215,25
349	Сок фруктовый	200	0,66	0,08	32,02	132,80
Н	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	0,84	70,14
	ИТОГО	770	29,75	28,16	107,16	786,30
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1170	37,52	34,62	128,28	1052,02

День: День 4

Сезон: летний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
173	Каша молочная из гречневой крупы	180	9,90	5,90	56,00	272,00
338	Фрукты свежие	110	0,52	0,52	12,74	51,70
14	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
15	Сыр (порциями)	20	5,26	5,32	0,00	68,67
377	Чай	200	0,12	0,02	13,70	55,86
Н	Батон	30	3,16	0,40	0,84	70,14
	ИТОГО	550	19,04	19,41	83,41	584,37
	ОБЕД					
46	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	60	0,12	5,10	11,16	54,06
95	Рассольник	200	2,10	1,20	12,70	91,60
389	Сок	200	10,00	2,00	32,00	155,00
395	Плов	240	5,20	5,09	36,45	203,25
Н	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	0,84	70,14
424	Кондитерское изделие	40	2,80	12,52	43,92	190,80
	ИТОГО	770	23,38	26,31	137,07	764,85
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1320	42,42	45,72	220,48	1349,22

День: День 5

Сезон: летний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
423	Вареники с творогом в сметанном соусе	260	15,00	12,10	69,08	390,50
14	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
Н	Батон	30	3,16	0,40	0,84	70,14
377	Чай	200	0,12	0,02	13,70	55,86
	ИТОГО	500	18,36	19,77	83,75	582,50
	ОБЕД					
48	Салат Морской	60	0,83	6,11	5,27	47,64
83	Борщ со сметаной	200	2,03	5,02	13,45	93,60
260	Бефстроганов	100	6,67	5,13	21,39	249,16
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,46	8,12	42,27	243,75
Н	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	0,84	70,14
349	Сок фруктовый	200	0,66	0,08	32,02	132,80
	ИТОГО	770	24,81	24,86	115,24	837,09
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1270	43,17	44,63	198,99	1419,59

День: День 6

Сезон: летний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
205	Макароны отварные	180	6,90	7,98	53,54	289,80
290	Голень запеченная	100	8,75	10,75	2,93	120,00
Н	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	0,84	70,14
377	Чай	200	0,12	0,02	13,70	55,86
	ИТОГО	510	18,93	19,15	71,01	535,80
	ОБЕД					
47	Салат из квашеной капусты	60	1,71	5,00	8,46	51,42
112	Суп гречневый	200	2,57	2,78	15,70	87,20
271	Тефтель мясной (с соусом)	100	4,49	6,04	6,58	139,72
304	Рис отварной	180	4,86	5,16	42,90	209,70
Н	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	0,84	70,14
349	Сок фруктовый	200	0,66	0,08	32,02	132,80
	ИТОГО	770	17,45	19,46	106,50	690,98
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1280	36,38	38,61	177,51	1226,78

День: День 7

Сезон: летний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
219	Вареники с творогом, соус сметанный	250	15,39	11,31	22,27	344,80
14	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
338	Фрукты свежие	110	0,52	0,52	12,74	51,70
377	Чай	200	0,12	0,02	13,70	55,86
Н	Батон	30	3,16	0,40	0,84	70,14
	ИТОГО	600	19,27	19,50	49,68	588,50
	ОБЕД					
34	Салат "Летний"	60	2,52	7,25	6,54	60,90
64	Суп картофельный с клецками	200	0,83	6,11	5,27	63,52
271	Гуляш	100	6,12	4,10	6,58	139,72
205	Макароны отварные	180	6,90	7,98	53,54	289,80
Н	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	0,84	70,14
300.2; 300.6	Сок фруктовый	200	4,00	2,00	58,00	330,00
	ИТОГО	770	23,53	27,84	130,77	954,08
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1370	42,80	47,34	180,45	1542,58

День: День 8

Сезон: летний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
175	Каша рисовая молочная	180	10,01	6,20	56,20	278,13
15	Сыр (порциями)	20	5,26	5,32	0,00	68,67
14	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
Н	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	0,84	70,14
377	Чай	200	0,12	0,02	13,70	55,86
338	Плоды или ягоды свежие	110	0,52	0,52	12,74	51,70
	ИТОГО	550	19,15	19,71	83,61	590,50
	ОБЕД					
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,95	6,06	3,05	42,36
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,77	4,95	7,90	71,80
395	Плов	250	5,20	5,09	36,45	203,25
389	Сок фруктовый	200	10,00	2,00	58,00	330,00
Н	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	0,84	70,14
	ИТОГО	740	21,08	18,50	106,24	717,55
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1290	40,23	38,21	189,85	1308,05

День: День 9

Сезон: летний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
268	Котлеты	100	8,27	11,00	17,23	215,25
679	Кашагречневая рассыпчатая	180	7,90	8,12	51,52	243,75
70	Огурец свежий	60	0,24	0,03	0,51	3,00
Н	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	0,84	70,14
377	Чай	200	0,12	0,02	13,70	55,86
	ИТОГО	570	19,69	19,57	83,80	588,00
	ОБЕД					
20	Салат из свежих помидор	60	0,75	6,02	2,35	39,39
113	Суп-лапша	200	2,57	5,55	11,63	92,60
291	Вареники с капустой	250	12,60	5,70	35,74	229,00
Н	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	0,84	70,14
338	Фрукты или ягоды свежие	110	0,52	0,52	12,74	51,70
377	Чай	200	0,12	0,02	13,70	55,86
	ИТОГО	850	19,72	18,21	77,00	538,69
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1420	39,41	37,78	160,80	1126,69

День: День 10

Сезон: летний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
71	Огурец свежий	60	0,21	0,03	0,57	3,60
516	Макароны с сыром	200	15,60	18,90	56,20	400,00
Н	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	0,84	70,14
377	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86
	ИТОГО	490	19,09	19,35	71,31	529,60
	ОБЕД					
45	Салат из белокочанной капусты	60	1,31	3,25	6,27	35,76
478	Суп с фрикадельками	200	7,68	2,50	11,75	82,00
260	Гуляш	100	4,55	5,09	2,89	176,80
302	Каша рассыпчатая гречневая	180	0,60	8,12	1,52	199,21
349	Сок фруктовый	200	0,66	0,08	19,04	132,80
Н	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	0,84	70,14
396	Фрукты свежие	90	11,05	8,18	72,01	191,05
	ИТОГО	860	29,01	27,62	114,32	887,76
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1350	48,10	46,97	185,63	1417,36