



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 7 до 11 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	150	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	520	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	90	6,12	4,10	6,58	139,72
309	Макаронные изделия отварные	150	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	730	19,01	19,53	72,77	652,70
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1250	38,31	39,28	156,52	1240,2

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	150	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	410	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	90	8,20	6,80	5,12	199,00
304	Рис отварной	150	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	60	6,79	3,72	24,00	94,20
	ИТОГО	790	28,25	28,44	118,02	821,74
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1200	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	150	11,46	8,12	42,27	243,75
268	Котлеты	90	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	730	29,75	28,16	107,16	786,30
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1130	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	150	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	520	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	150	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	680	23,38	26,31	137,07	764,85
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1200	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	200	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	440	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	90	6,67	5,13	21,39	249,16
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	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	730	24,81	24,86	115,24	837,09
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1170	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	150	6,90	7,98	53,54	289,80
290	Голень запеченная	90	8,75	10,75	2,93	120,00
H	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	0,84	70,14
377	Чай	200	0,12	0,02	13,70	55,86
	ИТОГО	470	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)	90	4,49	6,04	6,58	139,72
304	Рис отварной	150	4,86	5,16	42,90	209,70
H	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	0,84	70,14
349	Сок фруктовый	200	0,66	0,08	32,02	132,80
	ИТОГО	730	17,45	19,46	106,50	690,98
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1200	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	150	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	500	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	90	6,12	4,10	6,58	139,72
205	Макароны отварные	150	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	730	23,53	27,84	130,77	954,08
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1230	42,8	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	150	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	520	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	150	5,20	5,09	36,45	203,25
389	Сок	200	10,00	2,00	58,00	330,00
Н	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	0,84	70,14
	ИТОГО	640	21,08	18,50	106,24	717,55
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1160	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	90	8,27	11,00	17,23	215,25
679	Каша гречневая рассыпчатая	150	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	530	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	240	12,60	5,70	35,74	229,00
Н	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	0,84	70,14
338	Плоды или ягоды свежие	110	0,52	0,52	12,74	51,70
377	Чай	200	0,12	0,02	13,70	55,86
	ИТОГО	840	19,72	18,21	77,00	538,69
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1370	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	150	15,60	18,90	56,20	400,00
H	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	440	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	90	4,55	5,09	2,89	176,80
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	0,60	8,12	1,52	199,21
349	Сок фруктовый	200	0,66	0,08	19,04	132,80
396	Фрукты свежие	90	11,05	8,18	72,01	191,05
	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	0,84	70,14
	ИТОГО	820	29,01	27,62	114,32	887,76
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1260	48,10	46,97	185,63	1417,36