

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ

*Сам С. Осиповна*  
*Марин Н.В.*

СОГЛАСОВАНО

ИП Григорян К.А.

К.А. Григорян

Менюготавливаемых блюд для оздоровительных лагерей с дневным пребыванием детей в возрасте 12 лет и старше организуемых на базе функционирующих общеобразовательных учреждений

Сезон: летний

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ  
ПОНЕДЕЛЬНИК

День 1

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Фрукты или ягоды свежие	110	0,52	0,52	12,74	57,72	338
Каша вязкая молочная "Дружба"	200	14,12	10,22	49,20	345,26	175
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	0,84	19,60	III
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	III
Чай с сахаром	200	0,12	0,02	13,7	55,46	377
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>18</b>	<b>18,41</b>	<b>76,61</b>	<b>544,13</b>	

**ОБЕД**

Салат "Витаминный"	100	1,50	2,90	5,27	53,18	48
Суп гороховый	250	6,59	7,1	34,4	227,86	170
Котлеты домашние (с соусом)	100	10,20	12,6	25,6	256,60	271
Макаронные изделия отварные	180	8,1	8,86	47,5	302,14	309
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,08	16,02	67,44	349
Хлеб пшеничный	20	3,16	0,4	0,84	19,60	III
Хлеб ржаной	20	0,85	0,33	4,83	25,69	III
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>870</b>	<b>31,06</b>	<b>32,27</b>	<b>134,46</b>	<b>952,51</b>	

**ПОЛДНИК**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Булочка с маком	150	9,44	13,64	43,97	336,40	422
Сок фруктовый	200	3,7	0	14	70,80	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350,00</b>	<b>13,14</b>	<b>13,64</b>	<b>57,97</b>	<b>407,20</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1770,00</b>	<b>62,20</b>	<b>64,32</b>	<b>269,04</b>	<b>1903,84</b>	

День 2

**ВТОРНИК**

Принимаемая пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Молоко натуральное	210	10,2	7,6	52,2	318,00	438
Картофель зеленый консервированный	40	0,6	0,5	4,9	26,50	101
Сыр	20	3,2	5,32	0	60,68	15
Масло сливочное	20	0,08	4,23	0,13	38,91	14
Чай с сахаром	200	0,12	0,02	13,7	55,46	377
Хлеб ржаной	30	0,85	0,33	4,83	25,69	III
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	0,84	19,60	III
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>18,21</b>	<b>18,4</b>	<b>76,6</b>	<b>544,84</b>	

<b>ОБЕД</b>						
Салат "Летний"	100	0,58	1,25	6,54	39,73	34
Свекольник	250	8,56	11,5	45,2	318,54	93
Бефстроганов	100	14,50	14,65	5,12	210,33	250
Рис отварной	180	2,86	4,01	39,8	206,73	304
Кампот из свежих ягод	200	0,66	0,08	32,02	131,44	349
Хлеб пшеничный	20	3,16	0,4	0,84	19,60	III
Хлеб ржаной	20	0,85	0,33	4,83	25,69	III
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>870</b>	<b>31,17</b>	<b>32,22</b>	<b>134,35</b>	<b>952,06</b>	

<b>ПОЛДНИК</b>						
Принимаемая пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Булочка с молоком сгущенным молоком	150	6,84	7,64	43,97	272,00	444
Какао с молоком	200	6,50	6,10	13,90	136,50	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>13,34</b>	<b>13,74</b>	<b>57,87</b>	<b>408,50</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1770</b>	<b>62,72</b>	<b>64,36</b>	<b>268,82</b>	<b>1905,4</b>	

<b>СРЕДА</b>						
Принимаемая пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Фрукты или ягоды свежие	130	0,52	0,58	12,74	58,26	338

ворога (с молоком сгущенным или	190	15,30	17,30	49,63	415,42	219
пшеничный	30	2,1	0,4	0,84	15,36	III
с сахаром	200	0,12	0,02	13,7	55,46	377
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>18,04</b>	<b>18,3</b>	<b>76,91</b>	<b>544,5</b>	

#### ОБЕД

Салат из свежих помидор и огурцов	100	2,05	2,10	3,05	39,30	24
Суп с фрикадельками	250	7,85	8,90	19,25	188,50	478
Плов из мяса птицы	230	16,5	17,4	86,3	567,80	291
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,8	20,1	90,24	349
Хлеб ржаной	30	0,85	0,9	4,83	30,82	III
Хлеб пшеничный	30	3,16	2,1	0,84	34,90	III
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>840</b>	<b>31,07</b>	<b>32,20</b>	<b>134,37</b>	<b>951,56</b>	

#### ПОЛДНИК

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Булочка с повидлом	150	13,24	13,84	39,12	334,00	422
Компот из свежих ягод	200	0,2	0	18,3	74,00	685
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>13,44</b>	<b>13,84</b>	<b>57,42</b>	<b>408,00</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1740</b>	<b>62,55</b>	<b>64,34</b>	<b>268,7</b>	<b>1904,06</b>	

#### День 4 ЧЕТВЕРГ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		

#### ЗАВТРАК

Каша молочная из гречневой крупы	250	10,1	12,24	28,9	266,16	173
Блины п/ф (с повидлом или джемом или молоком сгущенным)	70	4,85	5,6	33,2	202,60	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>18,23</b>	<b>18,26</b>	<b>76,64</b>	<b>543,82</b>	

#### ОБЕД

Салат из белокочанной капусты с яблоком	100	0,12	2,10	2,60	29,78	46
Рассольник по- Ленинградски	250	6,35	14,17	39,00	308,93	95

ное пюре	180	2,5	4	48,2	238,80	146
	100	8,5	9,20	6,58	143,12	278
пшеничный	20	3,16	0,4	0,84	19,60	ПП
Хлеб ржаной	20	0,85	0,33	4,83	25,90	ПП
Чай фруктовый	200	10	2	32	186,00	389
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>870</b>	<b>31,48</b>	<b>32,2</b>	<b>134,05</b>	<b>952,13</b>	

**ПОЛДНИК**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Булочка "Новинка"	150	12,99	13,74	39,67	334,30	424
Кисель	200	0,2	0	18,3	74,00	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>13,19</b>	<b>13,74</b>	<b>57,97</b>	<b>408,30</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1770</b>	<b>62,9</b>	<b>64,2</b>	<b>268,66</b>	<b>1904,25</b>	

День 5

**ПЯТНИЦА**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Плоды или ягоды свежие	120	0,52	0,58	12,85	58,70	338
Вареники с картофелем пром.произ-ва со сметанным соусом	200	14,22	17,40	49,21	410,32	423
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>18,02</b>	<b>18,4</b>	<b>76,6</b>	<b>544,08</b>	

**ОБЕД**

Овощная нарезка	100	2,20	2,11	5,27	48,87	48
Борщ	250	4,80	10,00	26,20	214,00	83
Гуляш	100	12,5	12,5	15,41	224,14	260
Каша гречневая	180	7,2	6,9	49,5	288,90	302
Хлеб пшеничный	20	3,16	0,4	0,84	19,60	ПП
Хлеб ржаной	20	0,85	0,33	4,83	25,69	ПП
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	131,44	349
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>870</b>	<b>31,37</b>	<b>32,32</b>	<b>134,07</b>	<b>952,64</b>	

Полдник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Жюльен с повидлом	150	12,94	13,84	39,42	334,00	424
Чай фруктовый	200	0,2	0	18,3	74,00	377
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>13,14</b>	<b>13,84</b>	<b>57,72</b>	<b>408</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1770</b>	<b>62,53</b>	<b>64,56</b>	<b>268,39</b>	<b>1904,72</b>	

День 6

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Фрукты и ягоды свежие	110	0,48	0,52	12,74	57,56	338
Каша молочная пшенная	200	14,2	12,25	49,2	363,85	205
Масло сливочное	10	0,08	5,25	0,13	48,09	14
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	0,84	19,60	ПП
Чай с сахаром	200	0,12	0,02	13,7	55,46	377
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>18,04</b>	<b>18,44</b>	<b>76,61</b>	<b>544,56</b>	

**ОБЕД**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Салат из квашеной капусты	100	0,71	0,85	5,46	32,33	47
Суп гречневый	250	6,30	8,68	36,10	247,72	112
Курица запеченная (бедро/голень)	100	13,5	13,8	0	178,20	501
Макаронные изделия отварные	180	6,36	8,01	55,01	317,57	309
Хлеб пшеничный	20	3,16	0,4	0,84	19,60	ПП
Хлеб ржаной	20	0,85	0,33	4,83	25,69	ПП
Чай фруктовый	200	0,66	0,08	32,02	131,44	349
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>870,0</b>	<b>31,5</b>	<b>32,2</b>	<b>134,3</b>	<b>952,6</b>	

**ПОЛДНИК**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Пирожок из дрожжевого теста	150	12,59	13,8	37,87	326,04	410
Сельдь	200	0,8	0	19,6	81,60	

Прием пищи:	350	13,39	13,80	57,47	407,64	
за день:	1770	62,97	64,39	268,34	1904,75	

День 7 **ВТОРНИК**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Плоды и ягоды свежие	110	0,62	0,62	14,01	64,10	338
Пудинг творожный с соусом	190	10,85	14,24	48,1	363,96	219
Сыр	20	3,26	3,2	0	41,84	15
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	0,84	19,60	ПП
Чай с сахаром	200	0,12	0,02	13,7	55,46	377
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>18,01</b>	<b>18,48</b>	<b>76,65</b>	<b>544,96</b>	

**ОБЕД**

Салат "Летний"	100	2,52	0,45	2,54	24,29	34
Суп картофельный с клецками	250	2,9	12,1	27,22	229,38	64
Рыба припущенная	100	15,65	14,8	5,69	218,56	227
Рис отварной	180	6,12	2,12	34,89	183,12	512
Хлеб пшеничный	20	3,16	0,4	0,84	19,60	ПП
Хлеб ржаной	20	0,85	0,33	4,83	25,69	ПП
Кампот из свежих ягод	200	0,3	2	58	251,20	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>870</b>	<b>31,5</b>	<b>32,2</b>	<b>134,01</b>	<b>951,84</b>	

**ПОЛДНИК**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Булочка с молоком сгущенным молоком	150	8,92	6,5	43,1	266,58	444
Какао с молоком	200	4,60	7,30	14,30	141,30	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>13,52</b>	<b>13,8</b>	<b>57,4</b>	<b>407,88</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1770,00</b>	<b>63,03</b>	<b>64,48</b>	<b>268,06</b>	<b>1904,68</b>	

День 8 **СРЕДА**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Молочная каша "Дружба"	250	10,12	6,65	47,10	288,73	175
Блины п/ф с яблочным соусом	70	4,6	11,33	15	180,37	728/1
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	0,84	19,60	ПП
Чай с сахаром	200	0,12	0,02	13,7	55,46	377
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>18</b>	<b>18,4</b>	<b>76,64</b>	<b>544,16</b>	

**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	100	0,95	0,6	3,05	21,40	24
Щи из свежей капусты с картофелем	250	7,44	12,5	7,9	173,86	88
Пельмени пром. производства	230	19,10	18,20	99,50	638,20	395
Компот из сухофруктов	200	0	0	18,54	74,16	685
Хлеб ржаной	30	0,85	0,33	4,83	25,69	ПП
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	0,84	19,60	ПП
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>840</b>	<b>31,5</b>	<b>32,03</b>	<b>134,66</b>	<b>952,91</b>	

**ПОЛДНИК**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Булочка с маком	150	13,21	13,8	48,22	369,92	426
Сок фруктовый	200	0,30	0	9,2	38,00	389
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>13,51</b>	<b>13,8</b>	<b>57,42</b>	<b>407,92</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1740,00</b>	<b>63,01</b>	<b>64,23</b>	<b>268,72</b>	<b>1904,99</b>	

День 9

**ЧЕТВЕРГ**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Омлет натуральный	210	10,2	7,6	52,2	318,00	438

...еный консервированный	40	0,6	0,5	4,9	26,50	101
	20	3,2	5,32	0	60,68	15
...о сливочное	20	0,08	4,23	0,13	38,91	14
...и с сахаром	200	0,12	0,02	13,7	55,46	377
Хлеб ржаной	30	0,85	0,33	4,83	25,69	III
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	0,84	19,60	III
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>18,21</b>	<b>18,4</b>	<b>76,6</b>	<b>544,84</b>	

**ОБЕД**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Салат из свежих огурцов	100	0,65	2	2,35	30,00	20
Суп-лапша домашняя	250	9,82	12,35	30,20	271,23	113
Жаркое по-домашнему	250	16,90	17,10	82,20	550,30	291
Хлеб пшеничный	20	3,16	0,40	0,84	19,60	III
Хлеб ржаной	20	0,85	0,33	4,83	25,69	III
Чай с сахаром	200	0,12	0,02	13,7	55,46	377
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>840</b>	<b>31,5</b>	<b>32,2</b>	<b>134,12</b>	<b>952,28</b>	

**ПОЛДНИК**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Булочка с шоколадом	150	13,14	13,8	41,37	342,24	422
Сок фруктовый	200	0,3	0	16,1	65,60	389
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>13,44</b>	<b>13,8</b>	<b>57,47</b>	<b>407,84</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1700,00</b>	<b>63,15</b>	<b>64,40</b>	<b>268,19</b>	<b>1904,96</b>	

День 10

**ПЯТНИЦА**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		

**ЗАВТРАК**

Флоды или ягоды свежие	130	0,52	0,52	12,74	57,72	338
Макаронны с сыром	190	14,20	17,52	49,32	411,76	516

пшеничный	30	3,16	0,4	0,84	19,60	П
сахаром	200	0,12	0,02	13,7	55,46	377
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>18</b>	<b>18,46</b>	<b>76,6</b>	<b>544,54</b>	

### 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	100	1,31	3,25	6,27	59,57	45
Суп с фрикадельками	250	9,52	11,38	28,00	252,50	478
Ленивые голубцы	250	15,98	16,80	66,10	479,52	260
Хлеб пшеничный	20	3,16	0,4	0,84	19,60	ПП
Хлеб ржаной	20	0,85	0,33	4,83	25,69	ПП
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,08	28,04	115,52	349
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>840</b>	<b>31,48</b>	<b>32,24</b>	<b>134,08</b>	<b>952,4</b>	

### ПОЛДНИК

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Булочка со сгущенным молоком	150	12,72	13,80	37,83	326,40	
Кисель	200	0,8	0	19,6	81,60	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>13,52</b>	<b>13,8</b>	<b>57,43</b>	<b>408</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1740,00</b>	<b>63,00</b>	<b>64,50</b>	<b>268,11</b>	<b>1904,94</b>	