

УТВЕРЖДЕНО

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ

ИП Григорян К.А.

Сем. С. Семенов. М.В. / М.В. / М.В.

Меню подготовляемых блюд для оздоровительных лагерей с дневным пребыванием детей в возрасте от 11 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	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Плоды или ягоды свежие	110	0,52	0,52	12,74	57,72	338
Каша вязкая молочная "Дружба"	150	11,57	7,63	39,60	273,35	175
Хлеб пшеничный	30	3,11	0,4	0,83	19,36	ПП
Масло сливочное	10	0,08	7,23	0,13	65,91	14
Чай с сахаром	200	0,12	0,02	13,7	55,46	377
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>15,4</b>	<b>15,8</b>	<b>67</b>	<b>471,8</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Салат "Витаминный"	60	1,55	2,90	5,27	53,38	48
Суп гороховый	200	6,29	7,01	28,82	203,53	170
Котлеты домашние (с соусом)	90	8,3	9,68	22,1	208,72	271
Макаронные изделия отварные	150	6,71	7,38	39,42	250,94	309
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,08	16,02	67,44	349
Хлеб пшеничный	20	2,11	0,27	0,56	13,11	ПП
Хлеб ржаной	20	0,85	0,33	4,83	25,69	ПП
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>740</b>	<b>26,47</b>	<b>27,65</b>	<b>117,02</b>	<b>822,81</b>	

ПОЛДНИК

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Булочка с маком	100	7,6	11,85	36,25	280,15	422
Сок фруктовый	200	3,7	0	14	70,80	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300,00</b>	<b>11,30</b>	<b>11,85</b>	<b>50,25</b>	<b>350,95</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1540,00</b>	<b>53,17</b>	<b>55,30</b>	<b>234,27</b>	<b>1645,56</b>	

**ВТОРНИК**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		ЖИРЫ, Г				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Омлет натуральный	180	6,86	3,75	38,69	214,18	438
Горошек зеленый консервированный	30	0,7	0,56	6,39	33,40	101
Сыр	20	3,2	5,32	0	60,68	15
Масло сливочное	10	0,08	5,25	0,13	48,09	14
Чай с сахаром	200	0,12	0,02	13,7	55,46	377
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	0,84	19,60	III
Хлеб ржаной	30	1,28	0,5	7,25	38,62	III
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>15,4</b>	<b>15,8</b>	<b>67</b>	<b>470,03</b>	

**ОБЕД**

Салат "Летний"	60	0,52	1,25	6,54	39,49	34
Свекольник	200	3,95	5,02	10,08	101,30	93
Бефстроганов	90	16,89	18,04	34,67	366,41	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	2,11	0,27	0,56	13,11	III
Хлеб ржаной	20	0,85	0,33	4,83	25,69	III
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>740</b>	<b>26,97</b>	<b>27,64</b>	<b>117,05</b>	<b>822,65</b>	

**ПОЛДНИК**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		ЖИРЫ, Г				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>ПОЛДНИК</b>						
Булочка с молоком сгущенным молоком	100	5,5	5,75	36,35	219,15	444
Какао с молоком	200	5,90	6,10	13,90	134,10	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>11,4</b>	<b>11,85</b>	<b>50,25</b>	<b>353,25</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1540</b>	<b>53,77</b>	<b>55,29</b>	<b>234,3</b>	<b>1645,93</b>	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Флоды или ягоды свежие	110	0,52	0,52	12,74	57,72	338
Сырники из творога (с молоком стуженным или вареньем)	160	11,58	14,90	39,72	339,30	219
Хлеб пшеничный	30	3,05	0,4	0,84	19,16	ПП
Чай с сахаром	200	0,12	0,02	13,7	55,46	377
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>15,27</b>	<b>15,84</b>	<b>67</b>	<b>471,64</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из свежих помидор и огурцов	60	1,05	2,10	3,05	35,30	24
Суп с фрикадельками	200	3,40	4,08	15,82	113,60	478
Плов из мяса птицы	180	17,32	20,29	70,19	531,65	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	ПП
Хлеб ржаной	30	1,28	0,5	7,25	38,62	ПП
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>26,87</b>	<b>27,45</b>	<b>117,25</b>	<b>822,53</b>	

**ПОЛДНИК**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Булочка с повидлом	100	11,33	11,85	36,05	296,17	422
Компот из свежих ягод	200	0,2	0	14,2	57,60	685
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>11,53</b>	<b>11,85</b>	<b>50,25</b>	<b>353,77</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1500</b>	<b>53,67</b>	<b>55,14</b>	<b>234,5</b>	<b>1647,94</b>	

**ЧЕТВЕРГ**

День 4

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша молочная с гречневой крупой	200	7,5	10	23,12	212,48	173

п/ф (с повидлом или джемом или молоком щеным)	70	4,23	5,38	29,35	182,74	728/1
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	0,84	19,60	III
Чай с сахаром	200	0,12	0,02	13,7	55,46	377
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>15,01</b>	<b>15,8</b>	<b>67,01</b>	<b>470,28</b>	

**ОБЕД**

Салат из белокочанной капусты с яблоком	60	0,12	2,10	11,16	64,02	46
Рассольник по-Ленинградски	200	8,50	13,02	27,01	257,21	95
Картофельное пюре	150	3,04	3,36	52,07	250,68	146
Тефтели	90	12,2	8,45	7,92	156,53	278
Хлеб пшеничный	20	2,11	0,27	0,56	13,11	III
Хлеб ржаной	20	0,85	0,33	4,83	25,69	III
Чай фруктовый	200	0,12	0,02	13,7	55,46	377
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>740</b>	<b>26,94</b>	<b>27,55</b>	<b>117,25</b>	<b>822,7</b>	

**ПОЛДНИК**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Булочка "Новинка"	100	11,3	11,85	31,95	278,52	424
Кисель	200	0,2	0	18,3	74,00	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>11,5</b>	<b>11,85</b>	<b>50,25</b>	<b>352,52</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1540</b>	<b>53,45</b>	<b>55,2</b>	<b>234,51</b>	<b>1645,5</b>	

**ПЯТНИЦА**

День 5

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Плоды и ягоды свежие	100	0,52	0,52	12,74	57,72	338
Вареники с картофелем пром. производства со сметанным соусом	180	11,20	14,86	40,00	338,54	423
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	0,84	19,60	III
Чай с сахаром	200	0,12	0,02	13,7	55,46	377
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>	<b>15,00</b>	<b>15,80</b>	<b>67,28</b>	<b>471,32</b>	

**ОБЕД**

...дая нарезка	60	0,83	2,11	5,27	43,39	48
...рщ	200	5,37	9,20	24,64	202,84	83
...уляш	90	10,25	9,75	8,7	163,55	260
Каша гречневая	150	6,48	5,75	41,25	242,67	302
Хлеб пшеничный	20	2,11	0,27	0,56	13,11	III
Хлеб ржаной	20	0,85	0,33	4,83	25,69	III
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	131,44	349
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>740</b>	<b>26,55</b>	<b>27,49</b>	<b>117,27</b>	<b>822,69</b>	

**Полдник**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Пирожок с повидлом	100	10,8	11,85	31,95	277,65	424
Чай фруктовый	200	0,2	0	18,3	74,00	377
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>11</b>	<b>11,85</b>	<b>50,25</b>	<b>351,65</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1550</b>	<b>52,55</b>	<b>55,14</b>	<b>234,8</b>	<b>1645,66</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>						
Плоды и ягоды свежие	100	0,52	0,52	12,74	57,72	338
Каша молочная пшеничная	160	11,2	9,63	39,82	290,75	205
Масло сливочное	10	0,08	5,25	0,13	48,09	14
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	0,84	19,60	III
Чай с сахаром	200	0,12	0,02	13,7	55,46	377
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>15,08</b>	<b>15,82</b>	<b>67,23</b>	<b>471,62</b>	
<b>ОБЕД</b>						
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	6,25	7,86	28,39	209,30	112
Курица запеченная (бедро/голень)	90	12,2	12,92	0	165,08	501

Хлеб пшеничный	150	3,9	5,68	45,84	250,08	309
Хлеб ржаной	20	2,11	0,27	0,56	13,11	ПП
Чай фруктовый	20	0,85	0,33	4,83	25,69	ПП
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>740</b>	<b>26,68</b>	<b>27,55</b>	<b>117,10</b>	<b>823,07</b>	

**ПОЛДНИК**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Вагрушка из дрожжевого теста	100	10,53	11,85	30,75	269,77	410
Кисель	200	0,8	0	19,5	81,20	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300,00</b>	<b>11,33</b>	<b>11,85</b>	<b>50,25</b>	<b>350,97</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1540</b>	<b>53,09</b>	<b>55,22</b>	<b>234,58</b>	<b>1645,66</b>	

**ВТОРНИК**

День 7

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>ЗАВТРАК</b>						
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	10	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>500</b>	<b>15,41</b>	<b>15,93</b>	<b>66,61</b>	<b>471,45</b>	

**ОБЕД**

Салат "Летний"	60	2,52	0,45	2,54	24,29	34
Суп картофельный с клецками	200	3,05	11	19,05	187,40	64
Рыба припущенная	90	12,95	11,6	5,12	176,68	227
Рис отварной	150	5,10	1,77	27,07	144,61	512
Хлеб пшеничный	20	2,11	0,27	0,56	13,11	ПП
Хлеб ржаной	20	0,85	0,33	4,83	25,69	ПП
Компот из свежих ягод	200	0,3	2	58	251,20	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>740</b>	<b>26,88</b>	<b>27,42</b>	<b>117,17</b>	<b>822,98</b>	

## ПОЛДНИК

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Булочка с молоком стуженным молоком	100	5,5	5,75	36,35	217,45	444
Какао с молоком	200	5,90	6,10	13,90	134,10	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>11,4</b>	<b>11,85</b>	<b>50,25</b>	<b>351,55</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1540,00</b>	<b>53,69</b>	<b>55,20</b>	<b>234,03</b>	<b>1645,98</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>						
Каша молочная "Дружба"	200	8,10	5,78	42,00	252,42	175
Блины п/ф с яблочным соусом	70	3,64	9,6	10,86	144,40	728/1
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	0,84	19,60	III
Чай с сахаром	200	0,12	0,02	13,7	55,46	377
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>15,02</b>	<b>15,8</b>	<b>67,4</b>	<b>471,88</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	60	0,95	0,6	3,05	21,40	24
Щи из свежей капусты с картофелем	200	5,14	10,07	6,32	136,47	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>26,05</b>	<b>27,43</b>	<b>117,78</b>	<b>822,19</b>	

## ПОЛДНИК

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

Почка с маком	100	11,23	11,85	41,05	315,77	426
Сок фруктовый	200	0,30	0	9,2	38,00	389
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>11,53</b>	<b>11,85</b>	<b>50,25</b>	<b>353,77</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1500,00</b>	<b>52,60</b>	<b>55,08</b>	<b>235,43</b>	<b>1647,84</b>	

**ЧЕТВЕРГ**

День 9

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Омлет натуральный	180	6,86	3,75	38,69	214,18	438
Горошек зеленый консервированный	30	0,7	0,56	6,39	33,40	101
Сыр	20	3,2	5,32	0	60,68	15
Масло сливочное	10	0,08	5,25	0,13	48,09	14
Чай с сахаром	200	0,12	0,02	13,7	55,46	377
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	0,84	19,60	III
Хлеб ржаной	30	1,28	0,5	7,25	38,62	III
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>15,4</b>	<b>15,8</b>	<b>67</b>	<b>470,03</b>	

**ОБЕД**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Салат из свежих огурцов	60	0,75	0,4	2,35	16,00	20
Суп-лапша домашняя	200	8,98	12,92	24,96	252,04	113
Жаркое по-домашнему	200	13,44	13,69	70,76	460,01	291
Хлеб пшеничный	20	2,11	0,27	0,56	13,11	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>700</b>	<b>26,25</b>	<b>27,63</b>	<b>117,16</b>	<b>822,31</b>	

**ПОЛДНИК**

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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
Булочка с шоколадом	100	11,23	11,85	34,15	288,17	422
Сок фруктовый	200	0,3	0	16,1	65,60	389
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>11,53</b>	<b>11,85</b>	<b>50,25</b>	<b>353,77</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1500,00</b>	<b>53,18</b>	<b>55,28</b>	<b>234,41</b>	<b>1646,11</b>	

**ПЯТНИЦА**

День 10

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г		
<b>ЗАВТРАК</b>					
Фрукты или ягоды свежие	100	0,52	0,52	12,74	57,72
Макаронные изделия с сыром	170	11,25	14,66	40,28	338,06
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	0,84	19,60
Чай с сахаром	200	0,12	0,02	13,7	55,46
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>15,05</b>	<b>15,6</b>	<b>67,56</b>	<b>470,84</b>

**ОБЕД**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г		
Салат из дайкона с морковью м/р	60	0,31	3,25	6,27	55,57
Суп с фрикадельками	200	8,94	9,04	17,64	187,68
Ленивые голубцы	200	13,98	14,44	59,88	425,40
Хлеб пшеничный	20	2,11	0,27	0,56	13,11
Хлеб ржаной	20	0,85	0,33	4,83	25,69
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,08	28,04	115,52
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>26,85</b>	<b>27,41</b>	<b>117,22</b>	<b>822,97</b>

**ПОЛДНИК**

		Пищевые вещества	Энергетическая ценность

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
Булочка со стуженным молоком	100	10,47	11,85	31,00	272,53	
Кисель	200	0,8	0	19,5	81,20	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>11,27</b>	<b>11,85</b>	<b>50,5</b>	<b>353,73</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1500,00</b>	<b>53,17</b>	<b>54,86</b>	<b>235,28</b>	<b>1647,54</b>	