



Утверждаю:

Директор МБОУ «Корниловская СОШ»

Наумова М.Н.

15 мая 2023 г

**Примерное  
меню для организации питания детей от 12 до 18 лет детского оздоровительного лагеря  
с дневным пребыванием детей «Цветное лето» на базе  
МБОУ «Корниловская СОШ» .**

Дни недели	Норма по Сан ПИН гр.	Наименование блюд	Сборник рецептур год выпуска	№ рецептуры по сборнику	Выход (гр.)	Энергетическая ценность рациона питания			
						Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	Ккал.
День 1 Понедельник	<b>Завтрак</b>								
	40	Яйцо вареное	2004	302	40	5,1	4,6	0,3	63,0
	70	Бутерброд с сыром	2004	3	30/10/30	9,4	15,8	14,6	246,0
	180-200	Чай с сахаром	2004	685	200/15	0,2	-	15,0	58,0
	<b>Обед</b>								
	250-300	Суп молочный с рисом	2004	161	250	6,2	7,9	23,2	188,0
	100-120	Котлета рубленая из птицы с маслом	2004	498	100/5	18,6	13,5	18,2	271,0
	180-230	Макароны отварные с маслом	2004	332	150/5	5,1	9,15	34,2	244,5
	20-50	Огурец (нарезка)	-	-	20	0,16	0,02	0,52	2,8
	60	Хлеб пшеничный	-	-	60	0,8	-	24,0	119,4
60	Хлеб Дарницкий	-	-	60	4,6	0,8	26,4	121,6	
180-200	Напиток из свежих ягод (клюква)	2004	700	200	0,1	-	24,9	97,0	
<b>Итого</b>						<b>50,26</b>	<b>51,77</b>	<b>181,32</b>	<b>1411,3</b>

<b>День2 (вторник)</b>	<b>Завтрак</b>								
	Каша пшеничная с маслом	2004	302	200/5	5,8	9,2	31,8	240	
	Бутерброд с маслом	2004	1	30/10	2,4	8,6	13,3	135,8	
	Какао со сгущ. молоком	2004	694	200	4,7	5,0	31,8	187,0	
	<b>Обед</b>								
	Щи из свежей капусты	2004	124	250	2,0	4,3	6,9	73,0	
	Котлета, шницели, биточки в соусе	1983	658/824	100/50	15,9/4,07	14,4/3,32	16,0/2,79	261,0/66,5	
	Картофельное пюре	2004	520	150	3,15	8,25	21,75	189	
	Помидор(нарезка)	-	-	20	0,22	0,02	0,32	3,2	
	Хлеб пшеничный	-	-	60	0,8	-	24,0	119,4	
Хлеб Дарницкий	-	-	60	4,6	0,8	26,4	121,6		
Компот из смеси сухофруктов	2004	639	200	0,6	-	31,4	124		
<b>Итого</b>					<b>44,24</b>	<b>53,49</b>	<b>206,46</b>	<b>1520,0</b>	
<b>День 3 (среда)</b>	<b>Завтрак</b>								
	Каша геркулесовая с маслом	2004	302	200/5	5,6	10,4	26,4	230,0	
	Бутерброд с сыром	2004	3	30/10/30	9,4	15,8	14,6	246,0	
	Чай с лимоном	2004	686	200/15/7	0,3	-	15,2	60,0	
	<b>Обед</b>								
	Суп картофельный с мак. изделиями	2004	140	250	2,9	2,5	21,0	120,0	
	Котлета рыбная с маслом	1983	541	100/7	13,0	16,8	15,2	273,0	
	Рис отварной с маслом	2004	214	150	3,6	9,0	35,7	244,5	
	Огурец(нарезка)	-	-	20	0,16	0,02	0,52	2,8	
	Хлеб Дарницкий	-	-	60	0,8	-	24,0	119,4	
Хлеб пшеничный	-	-	60	4,6	0,8	26,4	121,6		
Компот из яблок	2004	631	200	0,2	-	35,8	142		
<b>Итого</b>					<b>40,56</b>	<b>55,32</b>	<b>214,82</b>	<b>1559,3</b>	

<b>День 4 (четверг)</b>	<b>Завтрак</b>								
	Каша манная с маслом	2004	302	200/5	4,8	8,2	30,4	222,0	
	Бутерброд с маслом	2004	1	30/10	2,4	8,6	13,3	135,8	
	Кофейный напиток	2004	692	200	2,5	3,6	28,7	152,0	
	<b>Обед</b>								
	Суп картофельный с горохом	2004	139	250	6,2	5,6	22,3	167,0	
	Жаркое «По-домашнему»	1983	631	150	8,9	4,9	10,8	125,0	
	Помидор (нарезка)	-	-	20	0,22	0,02	0,32	3,2	
	Хлеб Дарницкий	-	-	60	0,8	-	24,0	119,4	
	Хлеб пшеничный	-	-	60	4,6	0,8	26,4	121,6	
Компот из свежих ягод (вишня)	2004	635	200	0,4	-	35,4	142,0		
<b>Итого</b>					<b>30,82</b>	<b>31,72</b>	<b>191,62</b>	<b>1188,0</b>	

<b>День 5 (пятница)</b>	<b>Завтрак</b>								
	Каша пшеничная с маслом	2004	302	200/5	6,0	8,2	33,2	238,0	
	Бутерброд с сыром	2004	3	30/10/30	9,4	15,8	14,6	246,0	
	Чай с сахаром	2004	685	200/15	0,2	-	15,0	58,0	
	<b>Обед</b>								
	Рассольник «Ленинградский»	2004	132	250	3,0	4,5	10,05	67,5	
	Тефтели мясные с рисом в соусе	1983	669/824	100/50	9,6/4,07	8,5/3,32	8,5/2,79	151,0/66,5	
	Макаронны отварные с маслом	2004	332	150/5	5,1	9,15	34,2	244,5	
	Огурец(нарезка)	-	-	20	0,16	0,02	0,52	2,8	
	Хлеб Дарницкий	-	-	60	0,8	-	24,0	119,4	
Хлеб пшеничный	-	-	60	4,6	0,8	26,4	121,6		
Напиток из апельсинов	2004	699	200	0,1	-	25,2	96,0		
<b>Итого</b>					<b>43,03</b>	<b>50,29</b>	<b>194,46</b>	<b>1411,3</b>	
<b>День 6 (суббота)</b>	<b>Завтрак</b>								
	Каша рисовая с маслом	2004	302	200/5	3	8,0	31,6	218,0	
	Бутерброд с маслом	2004	1	30/5	1,76	14,4	10,8	184,0	
	Какао со сгущ. молоком	2004	694	200	34,7	5,0	31,8	187,0	
<b>Итого</b>					<b>39,46</b>	<b>27,4</b>	<b>74,2</b>	<b>589,0</b>	

<b>День 7 (понедельник)</b>	<b>Завтрак</b>								
	Каша ячневая с маслом	2004	302	200/5	6,0	8,2	33,2	238,0	
	Бутерброд с сыром	2004	3	30/10/30	9,4	15,8	14,6	246,0	
	Чай с лимоном	2004	686	200/15/7	0,3	-	15,2	60,0	
	<b>Обед</b>								
	Суп молочный с макарон. изделиями	2004	160	250	7,0	7,9	24,7	141,0	
	Тефтели с луком с соусом	1983	668/824	150	13,8/4,07	16,4/3,32	13,1/2,79	257,0/66,5	
	Рис отварной с маслом	2004	214	100/50	3,6	9,0	35,7	244,5	
	Помидор (нарезка)	-	-	20	0,22	0,02	0,32	3,2	
	Хлеб Дарницкий	-	-	60	0,8	-	24	119,4	
Хлеб пшеничный	-	-	60	4,6	0,8	26,4	121,6		
Компот из изюма	2004	639	200	0,4	-	27,4	106,0		
<b>Итого</b>					<b>43,19</b>	<b>61,44</b>	<b>217,41</b>	<b>1603,2</b>	

<b>День 8 (вторник)</b>	<b>Завтрак</b>								
	Каша кукурузная с маслом	2004	302	200/5	3	8	31,6	218,0	
	Бутерброд с маслом	2004	1	30/10	1,76	14,4	10,8	184,0	
	Кофейный напиток	2004	692	200	2,5	3,6	28,7	152,0	
	<b>Обед</b>								
	Борщ из свежей капусты	2004	110	250	2,0	4,3	13,8	73,0	
	Плов из курицы	2004	492	150	11,4	9,75	27,15	247,5	
	Огурец (нарезка)	-	-	20	0,16	0,02	0,52	2,8	
	Хлеб Дарницкий	-	-	60	0,8	-	24	119,4	
Хлеб пшеничный	-	-	60	4,6	0,8	26,4	121,6		
Компот из свежих ягод (клубника)	2004	635	200	0,4	-	32,2	130,0		
<b>Итого</b>					<b>26,62</b>	<b>40,87</b>	<b>195,17</b>	<b>1249,3</b>	
<b>День 9 (среда)</b>	<b>Завтрак</b>								
	Каша гречневая с маслом	2004	302	200/5	6,0	9,4	31,0	240,0	
	Бутерброд с сыром	2004	3	30/10/30	9,4	15,8	14,6	246,0	
	Чай с сахаром	2004	685	200/15	0,2	-	15	58,0	
	<b>Обед</b>								
	Суп картофельный с крупой (рис)	2004	138	250	1,8	5,2	16,5	122,0	
	Котлеты рыбные с маргарином(столов)	1983	541	100/7	13,0	8,8	15,2	196,0	
	Макаронны отварные с маслом	2004	332	150/5	5,1	9,15	34,2	244,5	
	Помидор (нарезка)	-	-	20	0,22	0,02	0,32	3,2	
Хлеб Дарницкий	-	-	60	0,8	-	24	119,4		
Хлеб пшеничный	-	-	60	4,6	0,8	26,4	121,6		
Компот из свежих груш	2004	639	200	0,2	-	35,6	140,0		
<b>Итого</b>					<b>41,32</b>	<b>49,17</b>	<b>212,82</b>	<b>1490,7</b>	
<b>День 10 (четверг)</b>	<b>Завтрак</b>								
	Каша пшеничная с маслом	2004	302	200/5	5,8	9,2	31,8	240	
	Бутерброд с маслом	2004	1	30/10	1,76	14,4	10,8	184,0	
	Какао со сгущ. молоком	2004	694	200	4,7	5,0	31,8	187,0	
	<b>Обед</b>								
	Суп картофельный с рыбой (треска)	2004	133	250	2,7	1,15	17,7	61,5	
	Гуляш из свинины	1983	632/824	50/75	13,9/6,11	6,5/4,98	4,0/4,19	132,0/99,8	
	Картофельное пюре	2004	520	150	3,15	8,25	21,75	189,0	
	Огурец (нарезка)	-	-	20	0,16	0,02	0,52	2,8	
Хлеб Дарницкий	-	-	60	0,8	-	24	119,4		
Хлеб пшеничный	-	-	60	4,6	0,8	26,4	121,6		
Напиток из свежих ягод (клюква)	2004	700	200	0,1	-	24,9	97,0		
<b>Итого</b>					<b>43,78</b>	<b>50,3</b>	<b>197,86</b>	<b>1434,1</b>	

<b>День 11</b> <b>(пятница)</b>	<b>Завтрак</b>								
	Каша манная с маслом	2004	302	200/5	4,8	8,2	30,4	222	
	Бутерброд с сыром	2004	3	30/10/30	9,4	15,8	14,6	246,0	
	Чай с сахаром	2004	685	200/15	0,2	-	15	58	
	<b>Обед</b>								
	Суп овощной	2004	135	250	2,2	4,4	12,4	99	
	Котлета рубленая из птицы с маслом	2004	498	100/5	18,6	13,5	18,2	271,0	
	Капуста тушеная	2004	214	150	2,85	9,3	7,95	126,0	
	Помидор(нарезка)	-	-	20	0,22	0,02	0,32	3,2	
	Хлеб Дарницкий	-	-	60	0,8	-	24	119,4	
Хлеб пшеничный	-	-	60	4,6	0,8	26,4	121,6		
Компот из смеси сухофруктов	2004	639	200	0,6	-	31,4	124,0		
<b>Итого</b>					<b>44,27</b>	<b>52,02</b>	<b>180,67</b>	<b>1390,2</b>	
<b>День 12</b> <b>(суббота)</b>	<b>Завтрак</b>								
	Яйцо вареное	2004	302	40	5,1	4,6	0,3	63,0	
	Бутерброд с сыром	2004	3	30/10/30	9,4	15,8	14,6	246,0	
	Кофейный напиток	2004	692	200	2,5	3,6	28,7	152,0	
<b>Итого</b>					<b>17,0</b>	<b>24,0</b>	<b>43,6</b>	<b>461,0</b>	