



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 | Завтрак | | | | | | | | |
| | 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 |
| | Обед | | | | | | | | |
| | 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 | |
| Итого | | | | | | 50,26 | 51,77 | 181,32 | 1411,3 |

| | | | | | | | | | |
|-----------------------------|-----------------------------------|------|---------|----------|--------------|--------------|---------------|---------------|--|
| День2 (вторник) | Завтрак | | | | | | | | |
| | 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 | |
| | Обед | | | | | | | | |
| | 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 | | |
| Итого | | | | | 44,24 | 53,49 | 206,46 | 1520,0 | |
| День 3 (среда) | Завтрак | | | | | | | | |
| | 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 | |
| | Обед | | | | | | | | |
| | 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 | | |
| Итого | | | | | 40,56 | 55,32 | 214,82 | 1559,3 | |

| | | | | | | | | | |
|-------------------------------|----------------------------|------|-----|-------|--------------|--------------|---------------|---------------|--|
| День 4 (четверг) | Завтрак | | | | | | | | |
| | 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 | |
| | Обед | | | | | | | | |
| | 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 | | |
| Итого | | | | | 30,82 | 31,72 | 191,62 | 1188,0 | |

| | | | | | | | | | |
|-----------------------------|--------------------------------|------|---------|----------|--------------|--------------|---------------|---------------|--|
| День 5 (пятница) | Завтрак | | | | | | | | |
| | 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 | |
| | Обед | | | | | | | | |
| | 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 | | |
| Итого | | | | | 43,03 | 50,29 | 194,46 | 1411,3 | |
| День 6 (суббота) | Завтрак | | | | | | | | |
| | 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 | |
| Итого | | | | | 39,46 | 27,4 | 74,2 | 589,0 | |

| | | | | | | | | | |
|---------------------------------|-----------------------------------|------|---------|----------|--------------|--------------|---------------|---------------|--|
| День 7 (понедельник) | Завтрак | | | | | | | | |
| | 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 | |
| | Обед | | | | | | | | |
| | 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 | | |
| Итого | | | | | 43,19 | 61,44 | 217,41 | 1603,2 | |

| | | | | | | | | | |
|----------------------------------|-------------------------------------|------|---------|----------|--------------|--------------|---------------|---------------|--|
| День 8 (вторник) | Завтрак | | | | | | | | |
| | 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 | |
| | Обед | | | | | | | | |
| | 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 | | |
| Итого | | | | | 26,62 | 40,87 | 195,17 | 1249,3 | |
| День 9 (среда) | Завтрак | | | | | | | | |
| | 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 | |
| | Обед | | | | | | | | |
| | 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 | | |
| Итого | | | | | 41,32 | 49,17 | 212,82 | 1490,7 | |
| День 10 (четверг) | Завтрак | | | | | | | | |
| | 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 | |
| | Обед | | | | | | | | |
| | 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 | | |
| Итого | | | | | 43,78 | 50,3 | 197,86 | 1434,1 | |

| | | | | | | | | | |
|------------------------------------|------------------------------------|------|-----|----------|--------------|--------------|---------------|---------------|--|
| День 11 (пятница) | Завтрак | | | | | | | | |
| | 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 | |
| | Обед | | | | | | | | |
| | 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 | | |
| Итого | | | | | 44,27 | 52,02 | 180,67 | 1390,2 | |
| День 12 (суббота) | Завтрак | | | | | | | | |
| | 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 | |
| Итого | | | | | 17,0 | 24,0 | 43,6 | 461,0 | |