

Утверждаю:

Директор МБОУ «Корниловская СОШ»

Носкова Н.В

«__» _____ 2024 г

Примерное
меню для организации питания детей от 12 до 18 лет детского оздоровительного лагеря
с дневным пребыванием детей «» 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 (среда)	200-250 80 180-200	Завтрак								
		Каша геркулесовая с маслом	2004	302	200/5	5,6	10,4	26,4	230,0	
		Бутерброд с сыром	2004	3	40/10/30	10,74	17,14	16,7	281,1	
	Чай с лимоном	2004	686	200/15/7	0,3	-	15,2	60,0		
	Итого за завтрак					16,64	27,54	58,3	571,1	
	250-300 100-120 180-230 60 60 60 180-200	Обед								
		Суп картофельный с мак. изделиями	2004	140	250	2,9	2,5	21,0	120,0	
		Котлета рыбная с маслом	1983	541	100/10	13,0	16,8	15,2	273,0	
		Рис отварной с маслом	2004	214	180/5	4,32	10,8	42,84	293,4	
		Огурец(нарезка)	-	-	60	0,48	0,06	1,56	8,4	
Хлеб Дарницкий		-	-	40	0,5	-	16,0	76,6		
Хлеб пшеничный	-	-		3,0	0,5	17,6	81,0			
Компот из яблок	2004	631	200	0,2	-	35,8	142,0			
Итого за обед					24,4	30,66	150,0	994,4		
Итого					41,04	58,2	208,3	1565,1		

День 2 (четверг)	200-250 50 180-200	Завтрак		2004	302	200/5	4,8	8,2	30,4	222,0
		Каша манная с маслом		2004	1	40/10	2,4	18,0	13,6	230,0
		Бутерброд с маслом		2004	692	200	2,5	3,6	28,7	152,0
		Кофейный напиток					9,7	29,8	72,7	604,0
	Итого за завтрак									
	Обед									
	250-300 Суп картофельный с горохом		2004	139	250	6,2	5,6	22,3	167,0	
	200-250 Жаркое «По-домашнему»		1983	631	200	11,9	6,5	14,4	166,7	
	60 Помидор (нарезка)		-	-	60	0,66	0,06	0,96	9,6	
	60 Хлеб Дарницкий		-	-	40	0,5	-	16,0	76,6	
60 Хлеб пшеничный		-	-	40	3,0	0,5	17,6	81,0		
180-200 Компот из свежих ягод (вишня)		2004	635	200	0,4	-	35,4	142,0		
Итого за обед					22,66	12,66	106,66	642,9		
Итого					32,36	42,46	179,36	1246,9		
День 3 (пятница)	200-250 80 180-200	Завтрак		2004	302	200/5	6,0	8,2	33,2	238,0
		Каша пшеничная с маслом		2004	3	40/10/30	10,74	17,14	16,7	281,1
		Бутерброд с сыром		2004	685	200/15	0,2	-	15,0	58,0
		Чай с сахаром					16,94	25,34	64,9	577,1
	Итого за завтрак									
	Обед									
	250-300 Рассольник «Ленинградский»		2004	132	250	3,0	4,5	10,05	67,5	
	100-120 Тефтели мясные с рисом в соусе		1983	669/824	100/50	13,67	11,82	11,29	217,5	
	180-230 Макароны отварные с маслом		2004	332	180/5	6,12	10,98	41,04	293,4	
	60 Огурец(нарезка)		-	-	60	0,48	0,06	1,56	8,4	
60 Хлеб Дарницкий		-	-	40	0,5	-	16,0	76,6		
60 Хлеб пшеничный		-	-	40	3,0	0,5	17,6	81,0		
180-200 Напиток из апельсинов		2004	699	200	0,1	-	25,2	96,0		
Итого за обед					26,87	27,86	122,74	840,4		
Итого					43,81	53,2	187,64	1417,5		
День 4 (суббота)	Завтрак									
	200-250	Каша рисовая с маслом	2004	302	200/5	3	8,0	31,6	218,0	
	50	Бутерброд с маслом	2004	1	40/10	2,4	18,0	13,6	230,0	
180-200	Какао со сгущ. молоком	2004	694	200	34,7	5,0	31,8	187,0		
Итого					40,1	31,0	77,0	635,0		

День 5 понедельник	200-250 80 180-200	Завтрак							
		Каша ячневая с маслом	2004	302	200/5	6,0	8,2	33,2	238,0
		Бутерброд с сыром	2004	3	40/10/30	10,74	17,14	16,7	281,1
	Чай с лимоном	2004	686	200/15/7	0,3	-	15,2	60,0	
	Итого за завтрак					17,04	25,34	65,1	579,1
	Обед								
	250-300	Суп молочный с макарон. изделиями	2004	160	250	7,0	7,9	24,7	141,0
	100-120	Тефтели с луком с соусом	1983	668/824	100/50	17,87	19,72	15,89	323,5
	180-230	Рис отварной с маслом	2004	214	180/5	4,32	10,8	42,84	293,4
	60	Помидор (нарезка)	-	-	60	0,66	0,06	0,96	9,6
60	Хлеб Дарницкий	-	-	40	0,5	-	16	76,6	
60	Хлеб пшеничный	-	-	40	3,0	0,5	17,6	81,0	
180-200	Компот из изюма	2004	639	200	0,4	-	27,4	106,0	
Итого за обед					33,75	38,98	145,39	1031,1	
Итого					50,79	64,32	210,49	1610,2	
День 6 (вторник)	200-250 50 180-200	Завтрак							
		Каша кукурузная с маслом	2004	302	200/5	3,0	8,0	31,6	218,0
		Бутерброд с маслом	2004	1	40/10	2,4	18,0	13,6	230,0
	Кофейный напиток	2004	692	200	2,5	3,6	28,7	152,0	
	Итого за завтрак					7,9	29,6	73,9	600,0
	Обед								
	250-300	Борщ из свежей капусты	2004	110	250	2,0	4,3	13,8	73,0
	200-250	Плов из куры	2004	492	200	15,2	13,0	36,2	330,0
	60	Огурец (нарезка)	-	-	60	0,48	0,06	1,56	8,4
	60	Хлеб Дарницкий	-	-	40	0,5	-	16,0	76,6
60	Хлеб пшеничный	-	-	40	3,0	0,5	17,6	81,0	
180-200	Компот из свежих ягод (клубника)	2004	635	200	0,4	-	32,2	130,0	
Итого за обед					21,58	17,86	117,36	699,0	
Итого					29,48	47,46	191,26	1299,0	

День 7 (среда)	200-250 80 180-200	Завтрак								
		Каша гречневая с маслом	2004	302	200/5	6,0	9,4	31,0	240,0	
		Бутерброд с сыром	2004	3	40/10/30	10,74	17,14	16,7	281,1	
		180-200	Чай с сахаром	2004	685	200/15	0,2	-	15,0	58,0
			Итого за завтрак				16,94	26,54	62,7	579,1
			Обед							
		250-300	Суп картофельный с крупой (рис)	2004	138	250	1,8	5,2	16,5	122,0
		100-120	Котлеты рыбные с марг. (столов)	1983	541	100/10	13,0	8,8	15,2	196,0
		180-230	Макароны отварные с маслом	2004	332	180/5	6,12	10,98	41,04	293,4
		60	Помидор (нарезка)	-	-	60	0,66	0,06	0,96	9,6
		60	Хлеб Дарницкий	-	-	40	0,5	-	16,0	76,6
	60	Хлеб пшеничный	-	-	40	3,0	0,5	17,6	81,0	
	180-200	Компот из свежих груш	2004	639	200	0,2	-	35,6	140,0	
		Итого за обед				25,28	25,54	142,9	918,6	
Итого						42,22	52,08	205,6	1497,7	
День 8 (четверг)	200-250 50 180-200	Завтрак								
		Каша пшеничная с маслом	2004	302	200/5	5,8	9,2	31,8	240,0	
		Бутерброд с маслом	2004	1	40/10	2,4	18,0	13,6	230,0	
		180-200	Какао со сгущ. молоком	2004	694	200	2,24	5,0	25,03	187,0
			Итого за завтрак				10,44	32,2	70,43	657,0
			Обед							
		250-300	Суп картофельный с рыбой (треска)	2004	133	250	2,7	1,15	17,7	61,5
		100-120	Гуляш из свинины	1983	632/824	50/75	20,01	11,48	8,19	231,8
		180-230	Картофельное пюре	2004	520	180/5	3,78	9,9	26,1	226,8
		60	Огурец (нарезка)	-	-	60	0,48	0,06	1,56	8,4
		60	Хлеб Дарницкий	-	-	40	0,5	-	16,0	76,6
	60	Хлеб пшеничный	-	-	40	3,0	0,5	17,6	81,0	
	180-200	Напиток из свежих ягод (клюква)	2004	700	200	0,1	-	24,9	97,0	
		Итого за обед				30,57	23,09	112,05	783,1	
Итого						41,01	55,29	182,48	1440,1	

День 9 (пятница)	200-250	Завтрак Каша манная с маслом	2004	302	200/5	4,8	8,2	30,4	222,0
	80	Бутерброд с сыром	2004	3	40/10/30	10,74	17,14	16,7	281,1
	180-200	Чай с сахаром	2004	685	200/15	0,2	-	15,0	58,0
	Итого за завтрак					15,74	25,34	62,1	561,1
	Обед								
	250-300	Суп овощной	2004	135	250	2,2	4,4	12,4	99,0
	100-120	Котлета рубленая из птицы с маслом	2004	498	100/5	18,6	13,5	18,2	271,0
	180-230	Капуста тушеная	2004	214	180	3,42	11,6	9,54	151,2
	60	Помидор(нарезка)	-	-	60	0,66	0,06	0,96	9,6
	60	Хлеб Дарницкий	-	-	40	0,5	-	16,0	76,6
60	Хлеб пшеничный	-	-	40	3,0	0,5	17,6	81,0	
180-200	Компот из смеси сухофруктов	2004	639	200	0,6	-	31,4	124,0	
Итого за обед					28,98	30,06	106,1	812,4	
Итого					44,72	55,4	168,2	1373,5	
День 10 (суббота)	Завтрак								
	40	Яйцо вареное	2004	302	40	5,1	4,6	0,3	63,0
	80	Бутерброд с сыром	2004	3	40/10/30	10,74	17,14	16,7	281,1
	180-200	Кофейный напиток	2004	692	200	2,5	3,6	28,7	152,0
Итого					18,34	25,34	45,7	496,1	
День 11 Понедельник	Завтрак								
	40	Яйцо вареное	2004	302	40	5,1	4,6	0,3	63,0
	80	Бутерброд с сыром	2004	3	40/10/30	10,74	17,14	16,7	281,1
	180-200	Чай с сахаром	2004	685	200/15	0,2	-	15,0	58,0
	Итого за завтрак					16,04	21,74	32,0	402,1
	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	100/10	18,6	13,5	18,2	271,0
	180-230	Макароны отварные с маслом	2004	332	180/5	6,1	11,0	41,0	293,4
	60	Огурец (нарезка)	-	-	60	0,48	0,06	1,56	8,4
60	Хлеб пшеничный	-	-	40	0,5	-	16,0	76,6	
60	Хлеб Дарницкий	-	-	40	3,0	0,5	17,6	81,0	
180-200	Напиток из свежих ягод (клюква)	2004	700	200	0,1	-	24,9	97,0	
Итого за обед					34,98	32,96	142,46	1015,4	
Итого					51,02	54,7	174,46	1417,5	

День 12 (вторник)	200-250 50 180-200	Завтрак							
		Каша пшеничная с маслом	2004	302	200/5	5,8	9,2	31,8	240,0
		Бутерброд с маслом	2004	1	40/10	2,4	18,0	13,6	230,0
	Какао со сгущ. молоком	2004	694	200	2,24	5,0	25,03	187,0	
	Итого за завтрак					10,44	32,2	70,43	657,0
	250-300 100-120 180-230 60 60 60 180-200	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	19,97	17,72	18,79	327,5
		Картофельное пюре	2004	520	180/5	3,78	9,9	26,1	226,8
		Помидор(нарезка)	-	-	60	0,66	0,06	0,96	9,6
Хлеб пшеничный		-	-	40	0,5	-	16,0	76,6	
Хлеб Дарницкий		-	-	40	3,0	0,5	17,6	81,0	
Компот из смеси сухофруктов	2004	639	200	0,6	-	31,4	124,0		
Итого за обед					30,51	32,48	117,75	918,5	
Итого					40,95	64,68	188,18	1575,5	