

Утверждаю:

Директор МБОУ «Корниловская СОШ»

Носкова Н.В.

«__» _____ 2024 г

Примерное
меню для организации питания детей от 7 до 11 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)	150-200 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	281,0	
		Чай с лимоном	2004	686	200/15/7	0,3	-	15,2	60,0	
		Итого за завтрак					16,64	27,54	58,3	571,0
	200-250 90-120 150-200 60 40 40 180-200	Обед								
		Суп картофельный с мак. изделиями	2004	140	250	2,9	2,5	21,0	120,0	
		Котлета рыбная с маслом	1983	541	100/7	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)	-	-	60	0,48	0,06	1,56	8,4	
		Хлеб Дарницкий	-	-	40	0,5	-	16,0	79,6	
Хлеб пшеничный		-	-	40	3,0	0,5	17,6	81,0		
	Компот из яблок	2004	631	200	0,2	-	35,8	142,0		
	Итого за обед					23,68	28,86	142,86	948,5	
Итого						40,32	56,4	201,16	1519,5	

		Завтрак							
	150-200	Каша манная с маслом	2004	302	200/5	4,8	8,2	30,4	222,0
	50	Бутерброд с маслом	2004	1	40/10	2,4	18,0	13,6	230,0
	180-200	Кофейный напиток	2004	692	200	2,5	3,6	28,7	152,0
День 2 (четверг)		Итого за завтрак				9,7	29,8	72,7	604,0
		Обед							
	200-250	Суп картофельный с горохом	2004	139	250	6,2	5,6	22,3	167,0
	150-200	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
	40	Хлеб Дарницкий	-	-	40	0,5	-	16,0	79,6
	40	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	645,9
Итого						32,36	42,46	179,36	1249,9
		Завтрак							
	150-200	Каша пшеничная с маслом	2004	302	200/5	6,0	8,2	33,2	238,0
	80	Бутерброд с сыром	2004	3	40/10/30	10,74	17,14	16,7	281,0
	180-200	Чай с сахаром	2004	685	200/15	0,2	-	15,0	58,0
День 3 (пятница)		Итого за завтрак				16,94	25,34	64,9	577,0
		Обед							
	200-250	Рассольник «Ленинградский»	2004	132	250	3,0	4,5	10,05	67,5
	90-120	Тефтели мясные с рисом в соусе	1983	669/824	100/50	13,67	11,82	11,29	217,5
	150-200	Макаронны отварные с маслом	2004	332	150/5	5,1	9,15	34,2	244,5
	60	Огурец(нарезка)	-	-	60	0,48	0,06	1,56	8,4
	40	Хлеб Дарницкий	-	-	40	0,5	-	16,0	79,6
40	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				25,85	26,03	115,9	794,5
Итого						42,79	51,37	180,8	1371,5
		Завтрак							
День 4 (суббота)	150-200	Каша рисовая с маслом	2004	302	200/5	3,0	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	150-200	Завтрак Каша ячневая с маслом	2004	302	200/5	6,0	8,2	33,2	238,0
	80	Бутерброд с сыром	2004	3	40/10/30	10,74	17,14	16,7	281,0
	180-200	Чай с лимоном	2004	686	200/15/7	0,3	-	15,2	60,0
		Итого за завтрак				17,04	25,34	65,1	579,0
		Обед							
	200-250	Суп молочный с макарон. изделиями	2004	160	250	7,0	7,9	24,7	141,0
	90-120	Тефтели с луком с соусом	1983	668/824	100/50	17,87	19,72	15,89	323,5
	150-200	Рис отварной с маслом	2004	214	150/5	3,6	9,0	35,7	244,5
	60	Помидор (нарезка)	-	-	60	0,66	0,06	0,96	9,6
	40	Хлеб Дарницкий	-	-	40	0,5	-	16,0	79,6
40	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				33,03	37,18	138,25	985,2	
Итого					50,07	62,52	203,35	1564,2	
День 6 (вторник)	150-200	Завтрак Каша кукурузная с маслом	2004	302	200/5	3,0	8,0	31,6	218,0
	50	Бутерброд с маслом	2004	1	40/10	2,4	18,0	13,6	230,0
	180-200	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							
	200-250	Борщ из свежей капусты	2004	110	250	2,0	4,3	13,8	73,0
	150-200	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
	40	Хлеб Дарницкий	-	-	40	0,5	-	16,0	79,6
	40	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	702,0	
Итого					29,48	47,46	191,26	1302,0	

День 7 (среда)	150-200 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	281,0	
		180-200	Чай с сахаром	2004	685	200/15	0,2	-	15,0	58,0
			Итого за завтрак				16,94	26,54	62,7	579,0
			Обед							
		200-250	Суп картофельный с крупой (рис)	2004	138	250	1,8	5,2	16,5	122,0
		90-120	Котлеты рыбные с марг. (столов)	1983	541	100/7	13,0	8,8	15,2	196,0
		150-200	Макароны отварные с маслом	2004	332	150/5	5,1	9,15	34,2	244,5
		60	Помидор (нарезка)	-	-	60	0,66	0,06	0,96	9,6
	40	Хлеб Дарницкий	-	-	40	0,5	-	16,0	79,6	
	40	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				24,26	23,71	136,06	872,7	
Итого						41,2	50,25	198,76	1451,7	
День 8 (четверг)	150-200 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	4,7	5,0	31,8	187,0
			Итого за завтрак				12,9	32,2	77,2	657,0
			Обед							
		200-250	Суп картофельный с рыбой (треска)	2004	133	250	2,7	1,15	17,7	61,5
		90-120	Гуляш из свинины	1983	632/824	50/75	20,01	11,48	8,19	231,0
		150-200	Картофельное пюре	2004	520	150/5	3,15	8,25	21,75	189,0
		60	Огурец (нарезка)	-	-	60	0,48	0,06	1,56	8,4
	40	Хлеб Дарницкий	-	-	40	0,5	-	16,0	79,6	
	40	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				29,94	21,44	107,7	747,5	
Итого						42,84	53,64	184,9	1404,5	

День 9 (пятница)	150-200	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	281,0
	180-200	Чай с сахаром	2004	685	200/15	0,2	-	15,0	58,0
		Итого за завтрак				15,74	25,34	62,1	561,0
		Обед							
	200-250	Суп овощной	2004	135	250	2,2	4,4	12,4	99,0
	90-120	Котлета рубленая из птицы с маслом	2004	498	100/5	18,6	13,5	18,2	271,0
	150-200	Капуста тушеная	2004	214	150	2,85	9,3	7,95	126,0
	60	Помидор(нарезка)	-	-	60	0,66	0,06	0,96	9,6
	40	Хлеб Дарницкий	-	-	40	0,5	-	16,0	79,6
40	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				28,41	27,76	104,51	790,2	
Итого					44,15	53,1	166,61	1351,2	
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	281,0
	180-200	Кофейный напиток	2004	692	200	2,5	3,6	28,7	152,0
Итого					18,34	25,34	45,7	496,0	
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	281,0
	180-200	Чай с сахаром	2004	685	200/15	0,2	-	15,0	58,0
		Итого за завтрак				16,04	21,74	32,0	402,0
		Обед							
	200-250	Суп молочный с рисом	2004	161	250	6,2	7,9	23,2	188,0
	90-120	Котлета рубленая из птицы с маслом	2004	498	100/5	18,6	13,5	18,2	271,0
	150-200	Макароны отварные с маслом	2004	332	150/5	5,1	9,15	34,2	244,5
	60	Огурец (нарезка)	-	-	60	0,48	0,06	1,56	8,4
40	Хлеб пшеничный	-	-	40	0,5	-	16,0	79,6	
40	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				33,98	31,11	135,66	969,5	
Итого					50,02	52,85	167,66	1371,5	

День12 (вторник)		Завтрак							
	150-200	Каша пшенная с маслом	2004	302	200/5	5,8	9,2	31,8	240,0
	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	4,7	5,0	31,8	187,0
		Итого за завтрак				12,9	32,2	77,2	657,0
		Обед							
	200-250	Щи из свежей капусты	2004	124	250	2,0	4,3	6,9	73,0
	90-120	Котлета, шницели, биточки в соусе	1983	658/824	100/50	19,97	17,72	18,79	327,5
	150-200	Картофельное пюре	2004	520	150	3,15	8,25	21,75	189
	60	Помидор(нарезка)	-	-	60	0,22	0,02	0,32	3,2
	40	Хлеб пшеничный	-	-	40	0,5	-	16,0	79,6
40	Хлеб Дарницкий	-	-	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				29,44	30,79	112,76	877,3	
Итого					42,34	62,99	189,96	1534,3	