

МБОУ ООШ с. Николаевка
 директор Мерчанская В.В.
 29.05.2023 г.



СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ
 ИП Григорян К.А.

Григорян К.А.
 29.05.2023 г.



Меню приготавливаемых блюд для оздоровительных лагерей с дневным пребыванием детей в возрасте от 6,5 до 10 лет, организуемых на базе функционирующих общеобразовательных учреждений.

День: День 1
 Сезон: летний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	жиры	углеводы	
1	ЗАВТРАК	3	4	5	6	7
338	Фрукты или ягоды свежие Каша вязкая молочная Дружба (пшено, рис)	100	0,47	0,47	11,58	47,00
175	Хлеб пшеничный	200	11,80	6,24	48,34	275,13
пр		30	2,23	0,26	14,73	70,33
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,30	0,10	66,10
15	Сыр (порциями)	15	3,50	4,40	0,00	53,70
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80
	ИТОГО	555	18,3	18,67	81,15	539,06
	ОБЕД					
48	Салат из свежих овощей	60	0,71	4,54	2,28	31,77
54-2с	Борщ со сметаной	200	4,73	5,66	10,13	110,40
501	Курица запеченная с соусом	100	5,38	10,15	0,00	191,00
54-1г	Макаронные изделия отварные	150	5,30	4,90	32,80	196,80
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00
пр	Хлеб пшеничный	30	2,23	0,26	14,73	70,33
54-10в	Булочка ванильная	60	4,70	4,00	32,30	184,20
	ИТОГО	800	23,55	29,51	112,04	865,5
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1355	41,85	48,18	193,19	1404,56

День: День 2
Сезон: летний

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
	Вареники с творогом со сметанным соусом	180	14,28	9,90	56,52	319,50
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,30	0,10	66,10
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80
пр	Хлеб пшеничный	30	2,23	0,26	14,73	70,33
	ИТОГО	420	16,81	17,46	77,75	482,73
	ОБЕД					
34	Салат "Летний"	60	1,89	5,43	4,90	45,67
54-8с	Суп гороховый с сухарями	200	6,73	4,60	16,26	133,70
54-18м	Печень по-строгановски	90	15,03	14,31	6,03	212,85
54-11г	Картофельное пюре	150	3,10	5,30	19,80	139,40
377	Чай фруктовый	200	0,30	0,10	1,70	9,00
пр	Хлеб пшеничный	30	2,23	0,26	14,73	70,33
444	Булочка "Новинка"	60	12,31	2,26	25,17	164,02
	ИТОГО	790	41,59	32,26	88,59	774,97
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1210	58,4	49,72	166,34	1257,7

День: День 3
Сезон: летний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
338	Флоды или ягоды свежие	100	0,47	0,47	11,58	47,00
219	Каша молочная манная	200	9,00	6,40	36,02	210,00
53-193	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,30	0,10	66,10
15	Сыр (порциями)	15	3,50	4,40	0,00	53,70
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80
пр	Хлеб пшеничный	30	2,23	0,26	14,73	70,33
	ИТОГО	555	15,50	18,83	68,83	473,93
	ОБЕД					
24	Салат из соленого огурца	60	0,48	0,06	1,02	6,60
113	Суп с макаронными изделиями	200	0,44	2,80	110,26	436,30
492	Плов	200	25,20	20,88	36,24	430,08
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00
пр	Хлеб пшеничный	30	2,23	0,26	14,73	70,33
54-10в	Булочка ванильная	60	4,70	4,00	32,30	184,20
	ИТОГО	750	33,55	28	214,35	1208,51
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1305	49,05	46,83	283,18	1682,44

День: День 4
Сезон: летний

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
54-10	Омлет	150	12,70	7,00	9,90	225,50
338	Флоды или ягоды свежие	100	0,47	0,47	11,58	47,00
53-193	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,30	0,10	66,10
15	Сыр (порциями)	15	3,50	4,40	0,00	53,70
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80
пр	Хлеб пшеничный	30	2,23	0,26	14,73	70,33
	ИТОГО	505	19,2	19,43	42,71	489,43
	ОБЕД					
	Салат из белокочанной капусты с яблочками	60	0,12	5,10	11,16	54,06
54-3с	Рассольник петербургский	200	4,73	5,80	13,40	125,53
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80
54-11г	Картофельное пюре	150	3,10	5,30	19,80	139,40
461	Тефтели с соусом	90	11,26	12,57	11,85	190,67
пр	Хлеб пшеничный	30	2,23	0,26	14,73	70,33
424	Булочка домашняя	60	2,80	12,52	43,92	190,80
	ИТОГО	790	24,44	41,55	121,26	797,59
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1295	43,64	60,98	163,97	1287,02

День: День 5

Сезон: летний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
1	ЗАВТРАК	3	4	5	6	7
423	Вареники отварные с картофелем	180	7,72	3,04	47,04	237,12
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,30	0,10	66,10
15	Сыр (порциями)	15	3,50	4,40	0,00	53,70
пр	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,52	29,40	140,66
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80
	ИТОГО	465	15,98	15,26	82,94	524,38
	ОБЕД					
48	Салат витаминный	60	0,62	2,17	3,95	35,73
83	Свекольник	200	14,60	4,20	14,20	156,20
260	Гуляш из свинины	90	10,08	5,85	3,60	56,16
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,20	6,30	35,90	233,70
пр	Хлеб пшеничный	30	2,23	0,26	14,73	70,33
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80
	ИТОГО	730	35,93	18,78	78,78	578,92
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1195	51,91	34,04	161,72	1103,3

День: День 6

Сезон: летний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
1	ЗАВТРАК	3	4	5	6	7
451	Каша молочная рисовая	200	6,40	1,00	48,50	220,00
	Яйцо отварное	25	3,17	6,20	0,17	39,25
15	Сыр (порциями)	15	3,50	4,40	0,00	53,70
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,30	0,10	66,10
пр	Хлеб пшеничный	30	2,23	0,26	14,73	70,33
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80

	ИТОГО	480	16	19	70	476
	ОБЕД					
	Салат витаминный	60	0,71	4,54	2,28	31,77
	Суп с рыбными консервами	200	4,60	3,20	17,40	115,40
	Пельмени отварные	180	17,60	9,60	36,80	336,00
Пр.	Хлеб пшеничный	40	3,02	0,35	19,64	93,77
377	Чай фруктовый	200	0,30	0,10	1,70	9,00
	Булочка со стухенным молоком	100	6,60	10,40	47,80	308,00
	ИТОГО	780	32,83	28,19	125,62	893,94
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1260	48,43	47,35	195,52	1370,12

День: День 7
Сезон: летний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
54-1т	Запеканка творожная с соусом	180	13,20	11,10	34,00	329,50
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,30	0,10	66,10
54-2тн	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80
пр	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,52	28,40	70,33
	ИТОГО	450	17,96	18,92	68,9	492,73
	ОБЕД					
48	Салат из свежих овощей	60	0,71	4,54	2,28	31,77
	Суп вермишелевый	200	3,60	3,20	8,80	77,80
	Котлета мясная с соусом	90	13,70	1,60	0,70	18,60
54-6т	Рис отварной	150	3,60	4,80	36,40	203,50
	Морс св/м ягод	200	0,40	0,10	8,20	35,00
Пр.	Хлеб пшеничный	40	3,02	0,35	19,64	93,77
444	Булочка с шоколадом	80	5,57	12,73	34,95	265,32
	ИТОГО	820	30,6	27,32	110,97	725,76
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1270	48,56	46,24	179,87	1218,49

День: День 8
Сезон: летний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	жиры	углеводы	
1	ЗАВТРАК	3	4	5	6	7
516	Макаронны отварные с сыром	180	10,98	8,20	46,00	324,00
53-193	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,30	0,10	66,10
54-21гн	Какао на молоке	200	4,70	3,50	12,50	100,40
пр	Хлеб пшеничный	30	2,23	0,26	14,73	70,33
	ИТОГО	530	18,01	19,26	73,33	560,83
	ОБЕД					
338	Флоды или ягоды свежие	100	0,47	0,47	11,58	47,00
46	Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	0,12	5,10	11,16	54,06
54-5с	Сул с фрикадельками	200	8,66	6,06	13,93	144,86
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20,10	18,80	17,20	365,00
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80
пр	Хлеб пшеничный	40	3,02	0,35	19,64	93,77
	ИТОГО	800	32,57	30,78	79,91	731,49
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1330	50,58	50,04	153,24	1292,32

День: День 9
Сезон: летний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	жиры	углеводы	
1	ЗАВТРАК	3	4	5	6	7
	Каша молочная пшениная	200	8,40	7,20	25,20	229,00
	Яйцо отварное	25	3,17	27,25	0,17	39,25
53-193	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,30	0,10	66,10
15	Сыр (порциями)	15	3,50	4,40	0,00	53,70
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80
пр	Хлеб пшеничный	30	2,23	0,26	14,73	70,33
	ИТОГО	480	17,6	46,41	46,6	485,18

№ реч.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	жиры	углеводы	
	ОБЕД					
338	Флоды или ягоды свежие	100	0,47	0,47	11,58	47,00
	Овощная нарезка	60	0,00	0,74	8,72	41,93
54-1с	Щи со свежей капустой	200	4,66	5,66	5,73	92,20
	Сердце говяд. в соусе	100	13,20	5,00	1,80	105,60
54-6г	Рис отварной	150	3,60	4,80	36,40	203,50
пр	Хлеб пшеничный	30	2,23	0,26	14,73	70,33
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80
	ИТОГО	840	24,36	16,93	85,36	587,36
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1320	41,96	63,34	131,96	1072,54

День: День 10

Сезон: летний

№ реч.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	жиры	углеводы	
1	ЗАВТРАК	3	4	5	6	7
338	Флоды или ягоды свежие	100	0,47	0,47	11,58	47,00
219	Каша молочная манная	200	9,20	6,40	38,00	210,00
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,30	0,10	66,10
15	Сыр (порциями)	15	3,50	4,40	0,00	53,70
пр	Хлеб пшеничный	30	2,23	0,26	14,73	70,33
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80
	ИТОГО	555	15,70	18,83	70,81	473,93
	ОБЕД					
	Овощная нарезка	60	0,00	0,74	8,72	41,93
54-8с	Суп гороховый с сухарями	200	6,73	4,60	16,26	133,70
54-11г	Картофельное пюре	180	4,13	7,06	26,40	185,86
461	Тефтели мясные с соусом	90	11,26	12,57	11,85	190,67
пр	Хлеб пшеничный	40	3,02	0,35	19,64	93,77
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80
54-10в	Булочка Ванильная	80	4,70	4,00	32,30	184,20
	ИТОГО	850	30,04	29,32	121,57	856,93
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1405	45,74	48,15	192,38	1330,86