

МКОУ "Симоновская ООШ имени А.Ф.Щербатова"

Утверждаю: _____

Директор школы: Сидорова М.Т.



Примерное двухнедельное меню в оздоровительном лагере с дневным пребыванием в 2024 году для детей с 7 до 11 лет

День	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты
				Белки	Жиры	Углеводы		
1 день	Завтрак							1 день
	Омлет натуральный	г	150	12,880	20,010	3,450	243,800	301
	Бутерброд с сыром	г	45	6,7	9,5	9,9	153	90
	Банан (поштучно)	г	120	1,800	0,600	252,000	115,200	112
	Чай с лимоном	г	200	0,300	0,100	9,500	40,000	459*
	Итого завтрак:		515,000	21,680	30,210	274,850	552,000	
	Обед							
	Огурец свежий	г	60	0,480	0,060	1,500	8,400	106
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	г	250/20	15,1	10,4	31,9	249,7	63
	Шницель из курицы припущенный	г	90	13,50	9,64	8,36	169,700	412
	Каша гречневая рассыпчатая	г	150	8,550	7,800	37,000	253,050	237
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,50	0,00	27,00	110,000	508
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:		550,000	41,610	28,840	126,240	897,550	
	Полдник							
	Пирожок с фруктовой начинкой	г	80	8,3	2	64,6	472	*
	Йогурт	г	200	10,000	6,400	17,000	174,000	517
	Итого полдник:		280,000	18,300	8,400	81,600	646,000	
	Итого за день:			81,590	67,450	482,690	2 095,550	
2 день	Завтрак							2 день
	Сырники из творога со сгущенным молоком	г	160/40	33,64	22,81	20,52	421,2	218
	Бутерброд с маслом	г	15/15	1,200	12,500	7,500	147,000	94
	Какао с молоком	г	200	3,600	3,300	25,000	144,000	496
	Яблоко (поштучно)	г	100	0,400	0,400	9,800	47,000	112
	Итого завтрак:		300,000	38,840	39,010	62,820	759,200	
	Обед							
	Салат из редиса с раст.маслом	г	80	0,820	3,640	7,940	66,950	23
	Свекольник со сметаной на курином	г	250/10	9,4	13,2	15,2	249,7	55
	Жаркое по-домашнему	г	180/120	22,50	24,20	24,40	406,000	98
	Чай с сахаром	г	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:		330,00	36,40	42,08	77,32	867,35	
	Полдник							
	Ореховое кольцо	г	80	4,800	9,200	55,300	420,000	*
	Кисель плодово-ягодный	г	200	1,400	0,000	29,000	122,000	294
	Итого полдник:	г	280,000	6,200	9,200	84,300	542,000	
	Итого за день:			81,440	90,290	224,440	2 168,550	
3 день	Завтрак							3 день
	Макароны отварные с маслом и тертым сыром	г	200/12/18	12,500	19,700	35,100	353,000	206
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Чай с сахаром	г	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Нектарин (поштучно)	г	100	0,400	0,400	9,800	47,000	*
	Итого завтрак:		320,000	14,600	20,780	64,480	490,400	
	Обед							

	Помидоры свежие	г	60	0,660	0,120	2,280	14,400	106
	Суп шахтерский со сметаной на курином бульоне	г	250/10	10,720	12,830	15,740	248,900	155
	Рис отварной	г	150	3,69	6,1	33,81	204,6	414
	Рыбная котлета	г	120	15,96	5,64	11,510	160,5	255
	Напиток яблочно-лимонный	г	200	0,30	0,20	25,10	101,000	273
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:		580,000	34,810	25,830	108,920	836,100	
	Полдник							
	Черешня	г	180	1,1	0,4	11,5	50	*
	Вафли	г	60	1,01	1,19	27,83	126	588
	Снежок	г	200	5,800	5,000	8,000	100,000	516
	Итого полдник:		260,000	6,810	6,190	35,830	226,000	
	Итого за день:			56,220	52,800	209,230	1 552,500	
4 день	Завтрак							4 день
	Каша гречневая молочная со слив.мас	г	220/5	8,200	8,000	33,400	240,000	192
	Бутерброд с маслом	г	15/15	1,200	12,500	7,500	147,000	94
	Яйцо вареное (поштучно)	г	40	5,100	4,600	0,300	63,000	300
	Кофейный напиток с молоком	г	200	3,200	2,700	15,900	79,000	501
	Груша (поштучно)	г	100	0,400	0,300	10,300	47,000	112
	Итого завтрак:		340,000	18,100	28,100	67,400	576,000	
	Обед							
	Салат из свежих помидор и огурцов	г	60	0,600	3,800	2,900	65,000	14
	Суп с крупой	г	250	2,400	2,300	17,400	132,000	61
	Макаронные изделия отварные	г	150	5,66	5,56	29,04	145	291
	Печень говяжья по-строгановски	г	110	18,000	13,800	4,300	213,000	398
	Компот из ягод	г	200	0,300	0,100	17,200	71,000	511
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:		820,000	30,440	26,500	91,320	732,700	
	Полдник							
	Булочка ванильная	г	100	7,830	8,000	56,500	330,000	563
	Чай с сахаром	г	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого полдник:		300,000	8,030	8,100	65,800	368,000	
	Итого за день:			56,570	62,700	224,520	1 676,700	
5 день	Завтрак							5 день
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	г	200	7,300	8,900	32,000	238,000	176
	Чай с лимоном	г	200	0,300	0,100	9,500	40,000	459*
	Апельсин (поштучно)	г	100	0,900	0,200	8,100	43,000	112
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого завтрак:		520,000	10,000	9,780	59,880	373,400	
	Обед							
	Кукуруза консервированная отварная	г	60	1,730	3,710	4,820	59,580	12
	Щи из свежей капусты с картофелем	г	250	2,100	7,800	8,700	240,000	52
	Рис отварной	г	150	3,69	6,1	33,81	204,6	414
	Куры отварные	г	120	24,7	19,1	11,5	319	120
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,50	0,00	27,00	110,000	508
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:		830,000	36,200	37,650	106,310	1 039,880	
	Полдник							
	Черешня	г	180	1,100	0,400	11,500	50,000	*
	Кекс	г	80	6,83	12,17	65,5	398,3	*
	Сок мультифруктовый	г	200	1,00	0,00	0,20	92,000	518
	Итого полдник:		280,000	7,830	12,170	65,700	490,300	
	Итого за день:			54,030	59,600	231,890	1 903,580	
6 день	Завтрак							6 день
	Каша манная молочная со слив.маслом	г	200/5	7,3	9,2	30,5	234	184
	Бутерброд с сыром	г	45	6,7	9,5	9,9	153	90
	Кофейный напиток с молоком	г	200	3,200	2,700	15,900	79,000	501
	Банан (поштучно)	г	120	1,800	0,600	252,000	115,200	112
	Итого завтрак:		365,000	19,000	22,000	308,300	581,200	
	Обед							
	Салат из свежих помидор и огурцов	г	60	0,600	3,800	2,900	65,000	14
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	г	250/20	15,1	10,4	31,9	249,7	63

	Плов из отварной птицы	г	240	18,290	18,170	43,310	410,280	406
	Чай с сахаром	г	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:		550,00	37,67	33,41	107,89	869,68	
	Полдник							*
	Сочник	г	80	9	17,6	47,9	387	
	Йогурт	г	200	10,000	6,400	17,000	174,000	517
	Итого полдник:		280,000	19,000	24,000	64,900	561,000	
	Итого за день:			75,670	79,410	481,090	2 011,880	7 день
7 день	Завтрак							40
	Запеканка из творога	г	150	24,000	25,200	23,900	425,000	458*
	Чай с лимоном	г	200	0,400	0,100	14,900	62,000	94
	Бутерброд с маслом	г	15/15	1,200	12,500	7,500	147,000	112
	Груша (поштучно)	г	100	0,400	0,300	10,300	47,000	
	Итого завтрак:		450,000	26,000	38,100	56,600	681,000	
	Обед							9
	Салат из капусты с зеленым горошком и раст.маслом	г	60	4,200	9,200	5,700	122,000	56
	Рассольник ленинградский	г	250	9,5	13,3	15,8	243,7	291
	Макаронные изделия отварные	г	150	5,66	5,56	29,04	169,700	412
	Биточек из курицы припущенный	г	90	13,50	9,64	8,36	110,000	508
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,50	0,00	27,00	54,300	110
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	52,400	111
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	
	Итого обед:		800,000	36,840	38,640	106,380	897,100	
	Полдник							*
	Пряник	г	60	3	4	37	184	294
	Кисель плодово-ягодный	г	200	1,400	0,000	29,000	122,000	
	Итого полдник:		260,000	4,400	4,000	66,000	306,000	
	Итого за день:			67,240	80,740	228,980	1 884,100	8 день
8 день	Завтрак							238
	Оладьи со сгущенкой	г	100/30	10,100	10,300	60,400	374,000	90
	Бутерброд с сыром	г	45	6,7	9,5	9,9	153	457
	Чай с сахаром	г	200	0,20	0,10	9,30	38,00	*
	Абрикосы	г	100	0,400	0,300	10,300	47,000	
	Итого завтрак:		345,000	17,400	20,200	89,900	612,000	
	Обед							106
	Помидоры свежие	г	60	0,660	0,120	2,280	14,400	54
	Борщ с капустой и картофелем	г	250	9,700	16,300	14,000	241,700	343
	Рыба, тушенная в томате с овощами	г	90	8,510	4,600	4,030	91,520	429
	Картофельное пюре	г	150	3,150	6,600	16,350	138,000	511
	Компот из ягод	г	200	0,300	0,100	17,200	71,000	110
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	111
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	
	Итого обед:		800,00	25,80	28,66	74,34	663,32	
	Полдник							*
	Клубника	г	180	0,80	0,40	7,50	41,000	*
	Круассан	г	60	6,000	5,200	63,800	323,000	516
	Снежок	г	200	5,800	5,000	8,000	100,000	
	Итого полдник:		260,000	11,800	10,200	71,800	423,000	
	Итого за день:			55,000	59,060	236,040	1 698,320	9 день
9 день	Завтрак							112
	Яблоко (поштучно)	г	100	0,400	0,400	9,800	47,000	258
	Каша пшенная вязкая	г	200	8,720	12,860	37,120	299,000	496
	Какао с молоком	г	200	3,6	3,3	25	144	111
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	
	Итого завтрак:		520,000	14,220	17,140	82,200	542,400	
	Обед							106
	Огурец свежий	г	60	0,480	0,060	1,500	8,400	59
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	г	250	9,9	10,4	13,3	223,9	367
	Гуляш из говядины	г	120	20,600	22,000	4,200	297,000	237
	Каша гречневая рассыпчатая	г	150	8,550	7,800	37,000	253,050	508
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,500	0,000	27,000	110,000	110
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	111
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	
	Итого обед:		830,000	43,510	41,200	103,480	999,050	
	Полдник							

	Булочка ванильная	г	100	7,830	8,000	56,500	330,000	563
	Чай с лимоном	г	200	0,300	0,100	9,500	40,000	459*
	Итого полдник:		300,000	8,130	8,100	66,000	370,000	
	Итого за день:			65,860	66,440	251,680	1 911,450	
9 день	Завтрак							10 день
	Лапша молочная со слив.маслом	г	250/5	8,200	7,860	27,510	245,000	93
	Чай с сахаром	г	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Бутерброд с маслом	г	15/15	1,200	12,500	7,500	147,000	94
	Яйцо вареное (поштучно)	г	40	5,100	4,600	0,300	63,000	300
	Апельсин (поштучно)	г	100	0,900	0,200	8,100	43,000	112
	Итого завтрак:		340,000	15,600	25,260	52,710	536,000	
	Обед							
	Салат из свежих помидор и огурцов	г	60	0,600	3,800	2,900	65,000	14
	Уха с крупой	г	250	6,5	2,48	14,38	105,75	152
	Ленивые голубцы	г	240	17,000	16,600	8,000	250,000	372
	Напиток яблочно-лимонный	г	200	0,30	0,20	25,10	101,000	273
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:		800,000	27,880	24,020	70,860	628,450	
	Полдник							
	Печенье	г	60	3,000	4,000	37,000	184,000	*
	Сок фруктовый	г	200	1,00	0,00	0,20	92,000	518
	Итого полдник:		260,000	4,000	4,000	37,200	276,000	
	Итого за день:			47,480	53,280	160,770	1 440,450	

За две недели в день

Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
64,110	67,177	273,133	1 834,308

	77	79	308	2251
Не менее	53,9	55,3	215,6	1575,7