

СОГЛАСОВАНО

Начальник лагеря:  
Забелина Е.А.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Сидорковская ООШ» –  
Е.А.Забелина



«01» марта 2024 г.

**ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
питания в летнем оздоровительном  
лагере  
МБОУ «Сидорковская ООШ»  
для детей 7-11 лет

Меню разработано на основании Сборника рецептурных блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах х/Под ред, М.П.Могильного и В.А.Тутельяна,- М.:Де/1и плюс, 2015,-544с

К	Обед	ПОРЦИИ	ЦЕННОСТЬ (ККАЛ) (100гр.)
	<b>ПОНЕДЕЛЬНИК- НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ</b>		
403	ЗАВТРАК	150/15	11,23
	Оладьи со стуженным молоком	10,70	68,44
382		200	3,54
	Какао с молоком	4,08	17,58
3		50	8,3
	Бутерброд с маслом и сыром	5,8	14,83
	Фрукт свежий	100	0,4
	<b>Итого :</b>	<b>515</b>	<b>502,0</b>
15	ОБЕД	80	6.15
	Салат из свежих огурцов и помидор	0.98	3.73
87		200	8.41
	Суп с рыбными консервами	8.6	14.33
204		150	8.50
	Макароны отварные с сыром	12.41	53.04
377		200	1.14
	Чай с лимоном	4.51	7.71
	Печенье	30	7,5
	Хлеб ржано-пшеничный	40	11,0
	Хлеб пшеничный	40	0,88
	<b>Итого :</b>	<b>740</b>	<b>1007,13</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1255,0</b>	<b>1509,13</b>
	<b>ПОНЕДЕЛЬНИК-НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ</b>		
403	ЗАВТРАК	150/15	11,23
	Оладьи с яблоком и джемом	10,70	68,44
382		200	3,54
	Какао с молоком	4,08	17,58
2		50	8.5
	Хлеб пшеничный с маслом	3.7	26.25
	Йогурт натуральный	150	0,5
	<b>Итого:</b>	<b>565</b>	<b>589,0</b>
15	ОБЕД	80	6.15
	Салат из свежих огурцов и помидор	0.98	3.73
101		200	2,84
	Суп картофельный с крупой	2,18	14,29
309		150	4,52
	Макароны отварные с маслом	5,52	26,45
119		100	20,00
	Сосиска отварная	10,4	21,20
376		200	0.02
	Чай с сахаром	0.07	15.00
1		40	0,88
	Хлеб ржано- пшеничный	2,24	19,76

	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52
	Печенье	30	7,5	11,0	74,0	117,0
	<b>ИТОГО :</b>	<b>840</b>				<b>919,1</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1405,0</b>				<b>1508,1</b>
	<b>ВТОРНИК-НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ</b>					
173	ЗАВТРАК	200	9,04	13,44	40,16	318
3	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев	50	5,8	8,3	14,83	157,00
376	Бутерброд с маслом и сыром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
	Чай с сахаром	150	0,7	0,1	13,0	60,0
	Сок натуральный					
	<b>ИТОГО:</b>	<b>600</b>				<b>595</b>
71	ОБЕД	80	1	0,04	2,3	21,0
88	Овощи натуральные свежие	200	2,57	5,15	7,90	124,75
115	Щи со свежей капустой и картофелем	150	11,23	13,63	11,28	213,12
342	Рагу овощное с мясом	200	0,16	0,16	27,88	114,60
454	Компот из свежих яблок	50	2,89	1,17	28,78	137,00
	Пирожок печеный из дрожжевого теста с джемом					
1	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52
	<b>ИТОГО</b>	<b>760</b>				<b>795,95</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1360,0</b>				<b>1390,0</b>
	<b>ВТОРНИК-НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ</b>					
173	ЗАВТРАК	200	9,04	13,44	40,16	318
8	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев	50	5,8	8,30	14,83	157,00
376	Бутерброд с сыром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
	Чай с сахаром	100	0,4	0,4	9,8	47
	Фрукт свежий					
	<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>				<b>582,0</b>
45	ОБЕД	80	1,41	5,08	9,02	87,4
88	Салат из белокочанной капусты	200	2,57	5,15	7,90	124,75
259	Щи со свежей капустой и картофелем	150	27,53	7,47	21,95	265
349	Жаркое по-домашнему	200	0,04		24,76	94,20
	Компот из смеси сухофруктов					

456		Коржик	50	4,89	8,43	47,68	286
1		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52
		<b>ИТОГО</b>	<b>760</b>				<b>1042,83</b>
		<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1310</b>				<b>1624,83</b>
		<b>СРЕДА-НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ</b>					
215	ЗАВТРАК	Омлет натуральный на пару	110	11,34	19,78	2,94	236
3		Бутерброд с маслом и сыром	50	13,78	12,64	60,11	215,99
379		Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60
		Йогурт натуральный	150	3,2	0,5	4,2	68
		<b>ИТОГО:</b>	<b>510</b>				<b>619</b>
47	ОБЕД	Салат из квашенной капусты	80	1,04	3,02	5,12	51,73
112		Суп с макаронными изделиями на к/б	200	3,37	2,48	15,69	144,00
291		Плов из курицы	150	20,3	17,00	35,69	377
349		Компот из смеси сухофруктов	200	0,04		24,76	94,20
1		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	9,80	93,52
		<b>ИТОГО:</b>	<b>710</b>				<b>852</b>
		<b>Итого за день</b>	<b>1220</b>				<b>1471</b>
		<b>СРЕДА-НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ</b>					
168	ЗАВТРАК	Каша манная вязкая молочная с сахаром	150	3,40	3,96	27,83	161,00
1		Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	93,52
209		Яйцо куриное вареное вкрутую	60	5,08	4,60	0,28	63,00
379		Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60
		Сок натуральный	150	0,7	0,1	13,0	60,0
		<b>Итого:</b>	<b>590</b>				<b>477,52</b>
47	ОБЕД	Салат из квашенной капусты	80	1,04	3,02	5,12	51,73
112		Суп с макаронными изделиями на к/б	200	3,37	2,48	15,69	144,00

291		Плов из курицы	150	20,3	17,00	35,69	377
349		Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6
1		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	9,80	93,52
		печенье	30				117,0
		<b>ИТОГО</b>	<b>740,0</b>				<b>889,81</b>
		<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1330</b>				<b>1467,33</b>
		<b>ЧЕТВЕРГ-НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ</b>					
182	ЗАВТРАК	Каша пшениная жидкая молочная со слив. м.	200	7,51	11,72	37,05	285,00
2		Хлеб пшеничный с маслом	50	3,7	8,5	26,25	155,00
377		Чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	60,00
		Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47
		<b>ИТОГО:</b>	<b>560</b>				<b>547,0</b>
52	ОБЕД	Салат из свеклы отварной с маслом	80	1,43	6,09	8,36	93,90
82		Борщ с капустой и картофелем	200	2,60	5,12	10,93	138,75
312		Пюре картофельное	150	3,07	0,02	20,44	137,25
268		Котлета	100	13,98	7,42	19,94	240,00
429		Булочка Веснушка	50	3,09	3,06	23,9	139,00
388		Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20
1		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	9,80	93,52
		<b>ИТОГО</b>	<b>860</b>				<b>1022,58</b>
		<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1420,0</b>				<b>1569,58</b>
		<b>ЧЕТВЕРГ-НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ</b>					
182	ЗАВТРАК	Каша пшениная жидкая молочная со слив. м.	200	7,51	11,72	37,05	285,00
3		Бутерброд с маслом и сыром	50	13,78	12,64	60,11	215,99
377		Чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	60,00
		Йогурт натуральный	150	3,2	0,5	4,2	68
		<b>ИТОГО:</b>	<b>610</b>				<b>628</b>
54	ОБЕД	Салат из свеклы отварной с яблоками	80	1,09	6,08	11,20	103,90

96		Рассольник ленинградский	200	2,82	5,29	11,98	142,25
312		Пюре картофельное	150	3,07	0,02	20,44	137,25
261		Печень тушенная в соусе	100	13,26	8,82	2,62	160,00
458		Ватрушка с творогом	60	5,76	3,43	18,24	126,25
388		Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20
1		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	9,80	93,52
		<b>ИТОГО</b>	<b>870</b>				<b>943,33</b>
		<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1480,0</b>				<b>1571,33</b>
		<b>ПЯТНИЦА-НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ</b>					
182	ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная рисовая с маслом	200	5,10	10,72	33,42	251,00
376		Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
8		Бутерброд с сыром	50	16,00	1,00	70,00	335,49
		Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47,0
		<b>ИТОГО:</b>	<b>560</b>				<b>693,49</b>
49	ОБЕД	Салат витаминный( с кукурузой)	80	4,14	8,02	10,95	58,2
102		Суп картофельный с бобовыми	200	5,49	5,28	16,33	134,76 /
302		Гречка отварная рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	100,9 /
293		Птица запеченная	100	22,06	18,23	5,88	276,25
352		Кисель из яблок	200	0,11	0,12	25,09	119,2
1		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	9,80	93,52
		<b>ИТОГО</b>	<b>810</b>				<b>874,79</b>
		<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1370,0</b>				<b>1568,28</b>
		<b>ПЯТНИЦА-НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ</b>					
223	ЗАВТРАК	Запеканка с творогом	100	11,34	19,78	2,94	236,00
3		Бутерброд с маслом и сыром	60	13,78	12,64	60,11	215,99
382		Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60
		Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47

<b>ИТОГО:</b>		<b>470</b>				<b>570,59</b>
09	ОБЕД	80	8,29	6,80	24,73	<b>187,24</b>
02	Салат витаминный ( с зеленым горошком)	200	5,49	5,28	16,33	<b>134,76</b>
02	Суп картофельный с бобовыми	150	8,60	6,09	38,64	<b>100,9</b>
06	Гречка отварная рассыпчатая	100	14,55	16,79	2,89	<b>221</b>
08	Гуляш	200	0,30	0,10	35,80	<b>144,20</b>
	Кисель из сока натурального	40	2,24	0,88	19,76	<b>91,96</b>
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,16	0,40	9,80	<b>93,52</b>
	Хлеб пшеничный					
	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	<b>47,00</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>910</b>				<b>1020,58</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1380</b>				<b>1591,17</b>
Средние показания на день			БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ(ккал)
Потребность по Сан Пин (60-70%)			46,2-53,9	47,4-55,3	201-234,5	1410-1645