

МБОУ ООШ с. Неколдаевка  
 директор  
 Мерчанская  
 29.05.2023 г.



УТВЕРЖДАЮ

И.П. Григорян К.А.

Григорян К.А.

29.05.2023 г.



Меню приготовляемых блюд для оздоровительных лагерей с дневным пребыванием детей в возрасте от 7 до 17 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	2	3	4	5	6	7
	<b>ЗАВТРАК</b>					
338	Флоды или ягоды свежие	100	0,47	0,47	11,58	47,00
175	Каша вязкая молочная Дружба (пшено, рис)	250	14,75	7,80	60,42	343,91
пр	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,52	29,46	140,66
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0,15	10,95	0,15	99,15
15	Сыр (порциями)	20	4,60	5,86	0,00	71,60
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80
	<b>ИТОГО</b>	<b>645</b>	<b>24,63</b>	<b>25,6</b>	<b>108,01</b>	<b>729,12</b>
	<b>ОБЕД</b>					
48	Салат из свежих овощей	80	0,94	6,05	3,04	42,36
54-2с	Борщ со сметаной	250	5,91	7,07	12,66	138,00
501	Курица запеченная с соусом	120	6,45	12,18	0,00	229,32
54-1г	Макаронные изделия отварные	180	6,35	5,87	39,35	236,16
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00
пр	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,52	29,46	140,66
54-10в	Булочка ванильная	80	6,26	5,33	43,06	245,60
	<b>ИТОГО</b>	<b>970</b>	<b>30,87</b>	<b>37,02</b>	<b>147,37</b>	<b>1113,1</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1615</b>	<b>55,5</b>	<b>62,62</b>	<b>255,38</b>	<b>1842,22</b>

День: День 3

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
	<b>ЗАВТРАК</b>					
338	Плоды или ягоды свежие	100	0,47	0,47	11,58	47,00
219	Каша молочная манная	250	11,25	8,00	45,02	262,50
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0,15	10,95	0,15	99,15
15	Сыр (порциями)	20	4,60	5,86	0,00	71,60
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80
пр	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,52	29,46	140,66
	<b>ИТОГО</b>	<b>645</b>	<b>21,13</b>	<b>25,80</b>	<b>92,61</b>	<b>647,71</b>
	<b>ОБЕД</b>					
24	Салат из соленого огурца	80	0,64	0,08	1,36	8,80
113	Суп с макаронными изделиями	250	0,55	3,50	137,82	545,37
492	Плов	260	32,76	27,14	47,11	559,10
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00
пр	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,52	29,46	140,66
54-10в	Булочка ванильная	80	6,26	5,33	43,06	245,60
	<b>ИТОГО</b>	<b>930</b>	<b>45,17</b>	<b>36,57</b>	<b>278,61</b>	<b>1580,53</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1575</b>	<b>66,3</b>	<b>62,37</b>	<b>371,22</b>	<b>2228,24</b>

День: День 4  
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
	<b>ЗАВТРАК</b>					
54-10	Омлет	200	16,93	9,33	13,20	300,66
338	Фрукты или ягоды свежие	100	0,47	0,47	11,58	47,00
53-193	Масло сливочное (порциями)	15	0,15	10,95	0,15	99,15
15	Сыр (порциями)	20	4,60	5,86	0,00	71,60
54-2ГН	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80
пр	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,52	29,46	140,66
	<b>ИТОГО</b>	<b>595</b>	<b>26,81</b>	<b>27,13</b>	<b>60,79</b>	<b>685,87</b>
	<b>ОБЕД</b>					
	Салат из белокочанной капусты с яблоками	80	0,16	6,80	14,74	72,08
54-3с	Рассольник петербургский	250	5,91	7,25	16,75	156,91
54-2ГН	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80
54-1Г	Картофельное пюре	180	3,71	6,35	23,76	167,27
461	Тфтели с соусом	100	12,51	13,96	13,16	211,85
пр	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,52	29,46	140,66
424	Булочка домашняя	80	3,73	16,69	58,56	254,40
	<b>ИТОГО</b>	<b>950</b>	<b>30,68</b>	<b>51,57</b>	<b>162,83</b>	<b>1029,97</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1545</b>	<b>57,49</b>	<b>78,7</b>	<b>223,62</b>	<b>1715,84</b>

День: День 2  
Сезон: летний

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	<b>ЗАВТРАК</b>					
	Вареники с творогом со сметанным соусом	220	17,45	12,10	69,08	390,50
438	Масло сливочное (порциями)	15	0,15	10,95	0,15	99,15
53-193	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80
54-2Гн	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,52	29,46	140,66
пр	<b>ИТОГО</b>	<b>495</b>	<b>22,26</b>	<b>23,57</b>	<b>105,09</b>	<b>657,11</b>
	<b>ОБЕД</b>					
	Салат "Летний"	80	2,52	7,24	6,53	60,89
54-8с	Суп гороховый с сухарями	250	8,41	5,75	20,32	167,12
54-18м	Печень по-строгановски	120	20,04	19,08	8,04	283,80
54-11Г	Картофельное пюре	180	3,71	6,35	23,76	167,27
377	Чай фруктовый	200	0,30	0,10	1,70	9,00
пр	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,52	29,46	140,66
444	Булочка "Новинка"	80	16,41	3,01	33,56	218,69
	<b>ИТОГО</b>	<b>970</b>	<b>55,85</b>	<b>42,05</b>	<b>123,37</b>	<b>1047,43</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1465</b>	<b>78,11</b>	<b>65,62</b>	<b>228,46</b>	<b>1704,54</b>

День: День 5

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
	<b>ЗАВТРАК</b>					
423	Вареники отварные с картошкой	220	9,43	3,71	57,49	289,81
53-193	Масло сливочное (порциями)	15	0,15	10,95	0,15	99,15
15	Сыр (порциями)	20	4,60	5,86	0,00	71,60
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
	<b>ИТОГО</b>	<b>515</b>	<b>18,84</b>	<b>21,04</b>	<b>93,44</b>	<b>628,02</b>
	<b>ОБЕД</b>					
48	Салат витаминный	80	0,82	2,89	5,26	47,64
83	Свекольник	250	18,25	5,25	17,75	195,25
260	Гуляш из свинины	120	13,44	7,80	4,80	74,88
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,83	7,56	43,07	280,44
пр	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,52	29,46	140,66
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80
	<b>ИТОГО</b>	<b>890</b>	<b>47</b>	<b>24,02</b>	<b>106,74</b>	<b>765,67</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1405</b>	<b>65,84</b>	<b>45,06</b>	<b>200,18</b>	<b>1393,69</b>

День: День 6

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
	<b>ЗАВТРАК</b>					
451	Каша молочная рисовая	250	8,00	1,25	60,62	275,00
	Яйцо отварное	50	6,34	12,40	0,34	78,50
15	Сыр (порциями)	20	4,60	5,86	0,00	71,60
53-193	Масло сливочное (порциями)	15	0,15	10,95	0,15	99,15
пр	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,52	29,46	140,66
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80

	ИТОГО	595	24	31	97	692
	<b>ОБЕД</b>					
	Салат витаминный	80	0,94	6,05	3,04	42,36
	Суп с рыбными консервами	250	5,75	4,00	217,50	144,25
	Пельмени отварные	200	22,00	12,00	46,00	420,00
Пр.	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,52	29,46	140,66
377	Чай фруктовый	200	0,30	0,10	1,70	9,00
	Булочка со стуженным молоком	100	6,60	10,40	47,80	308,00
	<b>ИТОГО</b>	<b>890</b>	<b>40,05</b>	<b>33,07</b>	<b>345,5</b>	<b>1064,27</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1485</b>	<b>63,8</b>	<b>64,05</b>	<b>442,47</b>	<b>1755,98</b>

День: День 7

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
	<b>ЗАВТРАК</b>					
54-1т	Запеканка творожная с соусом	220	16,13	13,56	41,00	402,72
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0,15	10,95	0,15	99,15
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80
пр	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,52	28,40	70,33
	<b>ИТОГО</b>	<b>495</b>	<b>20,94</b>	<b>25,03</b>	<b>75,95</b>	<b>599</b>
	<b>ОБЕД</b>					
48	Салат из свежих овощей	80	0,94	6,05	3,04	42,36
	Суп вермишелевый	250	4,50	4,00	11,00	97,25
	Котлета мясная с соусом	120	18,26	2,13	0,93	24,79
54-6т	Рис отварной	180	4,32	5,76	43,67	244,19
	Морс св/м ягод	200	0,40	0,10	8,20	35,00
Пр.	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,52	29,46	140,66
444	Булочка с шоколадом	100	6,96	15,91	43,68	331,65
	<b>ИТОГО</b>	<b>990</b>	<b>39,84</b>	<b>34,47</b>	<b>139,98</b>	<b>915,9</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1485</b>	<b>60,78</b>	<b>59,5</b>	<b>215,93</b>	<b>1514,9</b>

День: День 8  
Сезон: летний

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
1	<b>ЗАВТРАК</b>	3	4	5	6	7
516	Макаронные отварные с сыром	200	12,20	9,11	51,11	360,00
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0,15	10,95	0,15	99,15
54-21гн	Какао на молоке	200	4,70	3,50	12,50	100,40
пр	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,52	29,46	140,66
	<b>ИТОГО</b>	<b>530</b>	<b>21,51</b>	<b>24,08</b>	<b>93,22</b>	<b>700,21</b>
	<b>ОБЕД</b>					
338	Флоды или ягоды свежие	130	0,52	0,24	11,88	56,40
46	Салат из белокочанной капусты с яблоками	80	0,16	6,80	14,88	72,08
54-5с	Суп с фрикадельками	250	10,82	7,57	17,41	181,07
54-9м	Жаркое по-домашнему	250	25,12	23,50	21,50	456,25
54-21гн	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80
пр.	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,52	29,46	140,66
	<b>ИТОГО</b>	<b>970</b>	<b>41,28</b>	<b>38,63</b>	<b>101,53</b>	<b>933,26</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1500</b>	<b>62,79</b>	<b>62,71</b>	<b>194,75</b>	<b>1633,47</b>

День: День 9  
Сезон: летний

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
1	<b>ЗАВТРАК</b>	3	4	5	6	7
	Каша молочная пшеничная	250	10,50	9,00	31,50	286,25
	Яйцо отварное	50	6,34	12,40	0,34	78,50
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0,15	10,95	0,15	99,15
15	Сыр (порциями)	20	4,60	5,86	0,00	71,60
54-21гн	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80
пр	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,52	29,46	140,66
	<b>ИТОГО</b>	<b>595</b>	<b>26,25</b>	<b>38,73</b>	<b>67,85</b>	<b>702,96</b>

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
	<b>ОБЕД</b>					
338	Флоды или ягоды свежые	100	0,47	0,47	11,58	47,00
	Овошная нарезка	80	0,00	0,98	11,62	55,90
54-1с	Ши со свежей капусты	250	5,82	7,07	7,16	115,25
	Сердце говяд. в соусе	120	15,84	6,00	2,16	126,72
54-6г	Рис отварной	180	4,32	5,76	43,67	244,50
пр	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,52	29,46	140,66
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80
	<b>ИТОГО</b>	<b>990</b>	<b>31,11</b>	<b>20,80</b>	<b>112,05</b>	<b>756,83</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1585</b>	<b>57,36</b>	<b>59,53</b>	<b>179,9</b>	<b>1459,79</b>

День: День 10

Сезон: летний

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
1	<b>ЗАВТРАК</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
	Флоды или ягоды свежые	100	0,47	0,47	11,58	47,00
338	Каша молочно-манная	250	11,50	0,50	47,50	262,50
219	Масло сливочное (порциями)	15	0,15	10,95	0,15	99,15
53-19з	Сыр (порциями)	20	4,60	5,86	0,00	71,60
15	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,52	29,46	140,66
пр	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,52	29,46	140,66
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80
	<b>ИТОГО</b>	<b>645</b>	<b>21,38</b>	<b>18,30</b>	<b>95,09</b>	<b>647,71</b>
	<b>ОБЕД</b>					
	Овошная нарезка	80	0,00	0,98	11,62	55,90
54-8с	Суп гороховый с сухарями	250	8,41	5,75	20,32	167,12
54-11г	Картофельное пюре	200	4,13	7,06	26,40	185,86
461	Тефтели мясные с соусом	120	15,01	16,75	15,79	254,22
пр.	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,52	29,46	140,66
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
	<b>ИТОГО</b>	<b>990</b>	<b>36,91</b>	<b>35,06</b>	<b>142,29</b>	<b>1014,76</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1635</b>	<b>58,29</b>	<b>53,36</b>	<b>237,38</b>	<b>1662,47</b>