

Согласовано:

Директор МБОУ "Лебединская ООШ"
Алексеевского муниципального района
Варламова С. А.

Утверждаю:
Председатель СПОСПК "Эдем"

Турнина А. А.



Примерное двухнедельное меню для организации сбалансированного питания детей в лагере
труда и отдыха с дневным пребыванием детей без сна в период каникул
Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецептур	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, в гр.	Пищевая ценность			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
	День 1 - завтрак					
№175	Каша "дружба" молочная со сливочным маслом	250/8/12	9,29	13,12	41,21	309,77
№401	Оладьи со сгущенкой	80/20	7,48	7,49	41,85	264,81
№376	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	165,66
	Чай с сахаром	200/15	0,021	0,005	14,975	60
	Итого за завтрак:		22,111	21,175	111,5	800,24
	День 1 - 2 завтрак					
№338	Фрукт	200	0,52	0,34	14,7	104
№389	Сок	200	0	0	38	76,8
	Итого за 2-ой завтрак		0,52	0,34	52,7	180,8
	День 1 - обед					
№ 23	Помидоры свежие с маслом	100	1,12	5,25	5,25	71
№112	Суп картофельный с макаронными изделиями на мкб со сметаной	250/15/10	8,36	6,33	27,44	200
№ 259	Жаркое по - домашнему из говядины	250	14,12	16,9	34,89	376,25
№349	Хлеб ржано пшеничный	70	3,5	0,7	31,5	154
	Компот из сухофруктов	200	0,54	0	17,58	70,53
	Итого за обед:		37,64	40,18	116,66	871,78
	Итого за день:		60,271	61,695	280,86	1852,82
	День 2 - завтрак					

№15	Сыр	30	7,8	7,94	1,05	109,5
№312	Пюре картофельное	200	4,11	6,2	29,37	194,66
№301	Кнели куриные	100	15,14	10,6	6,95	228
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	165,66
№377	Чай с лимоном	200/15/7	0,45	0,05	15,95	62,3
	Итого за завтрак:		32,82	25,35	87,76	760,12
	День 2 - 2-ой завтрак					
№389	Сок	200	0	0	38	76,8
	Кондитерское изделие	50	1,28	1,12	26,4	138,6
	Итого за 2-ой завтрак		1,28	1,12	64,4	215,4
	День 2 - обед					
№45	Салат из белокочанной капусты	100	1,55	5,75	9,4	111
№96	Рассольник Ленинградский на мкб со сметаной	250/15/10	7,02	8,2	18,95	191,3
№304	Рис отварной	200	4,93	9,76	49,64	293,3
№229	Рыба припущенная с овощами в сметанном соусе	100/50	9,4	7,04	12,76	174
	Хлеб ржаное пшеничный	70	3,5	0,7	31,5	154
№359	Кисель ягодный	200	0	0	35,94	118
	Итого за обед:		26,4	36,45	122,25	923,6
	Итого за день:		60,5	62,92	274,41	1899,12
	День 3 - завтрак					
№223	Запеканка из творога со сгущенкой	80/20	12,71	8,69	11,64	172,7
№181	Каша манная молочная со сливочным маслом	250/8/12	9,15	13,31	29,2	265,89
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	165,66
№382	Какао с молоком	200	3,97	2,1	25,168	145
	Итого за завтрак:		31,15	24,66	100,448	749,25
	День 3 - 2-ой завтрак					
№389	Сок	200	0	0	38	76,8
	Кондитерское изделие	50	1,28	1,12	26,4	138,6
	Итого за 2-ой завтрак		1,28	1,12	64,4	215,4
	День 3 - обед					
№20	Салат из свежих огурцов	100	0,665	6,08	1,8	65
№101	Суп картофельный с крупой(рисовый) на мкб	250/15/10	7,72	8,5	27,62	208,25
№306	Пюре гороховое	200	6,82	7,75	37,53	273,33
№268	Котлета из говядины	100	10,16	13,92	13,52	236

	Хлеб ржано пшеничный	70	3,5	0,7	31,5	154
№342	Компот из свежих фруктов	200	0,17	0,17	19,18	76,8
	Итого за обед:		29,035	37,12	111,97	1013,38
	Итого за день:		61,465	62,9	276,818	1978,03
	День 4 - завтрак					
№401	Оладьи с повидлом	100/20	7,87	6,55	32,38	250,6
№203	Макароны отварные со сливочным маслом	200	7,6	9,94	45,77	272
№243	Сосиска отварная с соусом	100/30	7,7	10,92	2,75	129,6
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	165,66
№376	чай с сахаром	200/15	0,021	0,005	14,975	60
	Итого за завтрак:		28,511	27,975	115,34	877,86
	День 4 - 2-ой завтрак					
№389	Сок	200	0	0	38	76,8
№338	Фрукт	200	0,52	0,34	14,7	104
	Итого за 2-ой завтрак		0,52	0,34	52,7	180,8
	День 4 - обед					
№ 23	Помидоры свежие с маслом	100	1,12	5,25	5,25	71
№82	Борщ с капустой и картофелем на мкб со сметаной	250/15/10	7,5	7,99	23,09	184
№244	Плов из говядины	250	15,9	15,4	27,92	307,5
	Хлеб ржано пшеничный	70	3,5	0,7	31,5	154
№349	Компот из сухофруктов	200	0,54	0	17,58	70,53
	Итого за обед:		32,06	34,59	105,34	787,03
	Итого за день:		61,091	62,905	273,38	1845,69
	День 5 - завтрак					
№173	Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом	250/8/12	10,6	16,61	25,22	278,46
№209	Яйцо отварное	40	6,6	6,1	0,3	80
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	165,66
№377	чай с лимоном	200/15/7	0,45	0,05	15,95	62,3
№338	Фрукт	200	0,52	0,34	14,7	104
	Итого за завтрак:		23,49	23,66	90,61	690,42

№389	Сок	200	0	0	38	76,8
	Кондитерское изделие	50	1,28	1,12	26,4	138,6
	Итого за 2-ой завтрак		1,28	1,12	64,4	215,4
	День 5 - обед					
№49	Салат "Витаминный"	100	1,17	5,1	11,09	106
№88	Щи из свежей капусты с картофелем на мкб со сметаной	250/15/10	7,5	8,5	18,2	155,7
№312	Пюре картофельное	200	4,11	6,2	29,37	194,66
№279	Тефтели мясные	100	9,99	13,4	24,4	204
№359	Хлеб ржано пшеничный	70	3,5	0,7	31,5	154
	Кисель ягодный	200	0	0	35,94	118
	Итого за обед:		36,26	39	126,1	932,36
	Итого за день:		61,03	63,78	281,11	1838,18
	День 6 - завтрак					
№15	Сыр	30	7,8	7,94	1,05	109,5
№321, 312	Гарнир сложный	200	6,67	10,4	31,23	216,33
№294	Котлета куриная	100	10,5	7,11	9,78	202
№382	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	165,66
	Какао с молоком	200	3,97	2,1	25,168	145
	Итого за завтрак:		34,26	28,11	101,668	838,49
	День 6 - 2-ой завтрак					
№338	Фрукт	200	0,52	0,34	14,7	104
№389	Сок	200	0	0	38	76,8
	Итого за 2-ой завтрак		0,52	0,34	52,7	180,8
	День 6 - обед					
№20	Салат из свежих огурцов	100	0,665	6,08	1,8	65
№108	Суп картофельный с клецками на мкб со сметаной	250/15/10	6,59	7,62	24,45	232
№302	Каша гречневая рассыпчатая	200	9,14	10,1	44	226,66
№234	Биточки рыбные из минтая с соусом	100/30	9,27	8,29	19,88	198
	Хлеб ржано пшеничный	70	3,5	0,7	31,5	154
№342	Компот из свежих фруктов	200	0,17	0,17	19,18	76,8

	Итого за обед:	Итого за день:		29,335	32,96	121,63	952,46
				64,115	61,41	275,998	1971,75
	День 7 - завтрак						
№219	Сырники из творога	100/20		15,88	10,86	17,43	247
№173	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	250/8/12		10,73	13,83	38,12	310,34
№376	Чай с сахаром	200/15		0,021	0,005	14,975	60
	Хлеб пшеничный	70		5,32	0,56	34,44	165,66
№338	Фрукт	200		0,52	0,34	14,7	104
	Итого за завтрак:			32,471	25,595	119,665	887
	День 7 - 2-ой завтрак						
№389	Сок	200		0	0	38	76,8
	Кондитерское изделие	50		1,28	1,12	26,4	138,6
	Итого за 2-ой завтрак			1,28	1,12	64,4	215,4
	День 7 - обед						
№ 23	Помидоры свежие с маслом	100		1,12	5,25	5,25	71
№102	Суп картофельный с бобовыми (гороховый) на мкб	250/15		6,49	6,24	15,87	153,6
№287	Голубцы ленивые	250		19,7	16,71	19,8	308,56
	Хлеб ржано пшеничный	70		3,5	0,7	31,5	154
№349	Компот из сухофруктов	200		0,54	0	17,58	70,53
	Итого за обед:			31,35	34,15	95,25	828,69
	Итого за день:			65,101	60,865	279,315	1931,09
	День 8 - завтрак						
№20	Салат из свежих огурцов	100		0,665	6,08	1,8	65
№203	Макароны отварные со сливочным маслом	200		7,6	9,94	45,77	272
№243	Сосиска отварная с соусом	100/30		7,7	10,92	2,75	129,6
	Хлеб пшеничный	70		5,32	0,56	34,44	165,66
№377	Чай с лимоном	200/15/7		0,45	0,05	15,95	62,3
	Итого за завтрак:			21,735	27,55	100,71	694,56
	День 8 - 2ой завтрак						
№338	Фрукт	200		0,52	0,34	14,7	104
№389	Сок	200		0	0	38	76,8

	Итого за 2-ой завтрак			0,52	0,34	52,7	180,8
	День 8 - обед						
№45	Салат из белокочанной капусты	100		1,55	5,75	9,4	111
№96	Рассольник Ленинградский на мкб со сметаной	250/15/10		7,02	8,2	18,95	191,3
№142	Картофель тушеный с овощами	200		4,53	6,12	26,18	183,42
№268	Котлета из говядины	100		10,16	13,92	13,52	236
	Хлеб ржано пшеничный	70		3,5	0,7	31,5	154
№359	Кисель ягодный	200		0	0	35,94	118
	Итого за обед:			38,47	34,69	126,09	993,72
	Итого за день:			60,725	62,58	279,5	1869,08
	День 9 - завтрак						
№209	Яйцо отварное	40		6,6	6,1	0,3	80
№199	Каша молочная пшенная со сливочным маслом	250/8/12		11,05	14,65	34,96	298,15
	Хлеб пшеничный	70		5,32	0,56	34,44	165,66
№382	Какао с молоком	200		3,97	2,1	25,168	145
	Итого за завтрак:			26,94	23,41	94,868	688,81
	День 9 - 2-ой завтрак						
	Кондитерское изделие	50		1,28	1,12	26,4	138,6
№389	Сок	200		0	0	38	76,8
	Итого за 2-ой завтрак			1,28	1,12	64,4	215,4
	День 9 - обед						
№49	Салат "Витаминный"	100		1,17	5,1	11,09	106
№101	Суп картофельный с крупой (гречневый) на мкб	250/15		7,38	7,5	23,5	188
№263	Рагу овощное с говядиной	250		18,92	18,62	42,87	430
	Хлеб ржано пшеничный	70		3,5	0,7	31,5	154
№342	Компот из свежих фруктов	200		0,17	0,17	19,18	76,8
	Итого за обед:			32,31	37,19	108,14	1060,8
	Итого за день:			60,53	61,72	267,408	1965,01
	День 10 - завтрак						
№15	Сыр	30		7,8	7,94	1,05	109,5
№312	Пюре картофельное	200		4,11	6,2	29,37	194,66
№301	Кнели куриные	100		15,14	10,6	6,95	228

№376	Чай с сахаром	200/15	0,021	0,005	14,975	60
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	165,66
	Итого за завтрак:		32,391	25,305	86,785	757,82
	День 10 - 2ой завтрак					
№389	Сок	200	0	0	38	76,8
	Кондитерское изделие	50	1,28	1,12	26,4	138,6
	Итого за 2-ой завтрак		1,28	1,12	64,4	215,4
	День 10 - обед					
№ 23	Помидоры свежие с маслом	100	1,12	5,25	5,25	71
№82	Борщ с капустой и картофелем на мкб со сметаной	250/15/10	7,5	7,99	23,09	184
№304	Рис отварной	200	4,93	9,76	49,64	293,3
№229	Рыба припущенная с овощами в сметанном соусе	100/50	9,4	7,04	12,76	174
	Хлеб ржано пшеничный	70	3,5	0,7	31,5	154
№349	Компот из сухофруктов	200	0,54	0	17,58	70,53
	Итого за обед:		26,99	35,99	122,24	946,83
	Итого за день:		60,661	62,415	273,425	1920,05
	День 11 - завтрак					
№175	Каша "дружба" молочная со сливочным маслом	250/8/12	9,29	13,12	41,21	309,77
№401	Оладьи со сгущенкой	80/20	7,48	7,49	41,85	264,81
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	165,66
№377	Чай с сахаром и курагой	200/15/7	0,2	1,5	15,7	65,3
	Итого за завтрак:		22,29	22,67	117,5	740,24
	День 11 - 2ой завтрак					
№338	Фрукт	200	0,52	0,34	14,7	104
№389	Сок	200	0	0	38	76,8
	Итого за 2-ой завтрак		0,52	0,34	52,7	180,8
	День 11 - обед					
№20	Салат из свежих огурцов	100	0,665	6,08	1,8	65
№112	Суп картофельный с макаронными изделиями на мкб со сметаной	250/15/10	8,36	6,33	27,44	200
№306	Пюре гороховое	200	6,82	7,75	37,53	273,33
№279	Тефтели мясные	100	9,99	13,4	24,4	204

	Хлеб ржано пшеничный	70		3,5	0,7	31,5	154
№359	Кисель ягодный	200		0	0	35,94	118
	Итого за обед:			39,325	40,34	122,67	1014,33
	Итого за день:			62,135	63,35	292,87	1935,37
	День 12 - завтрак						
№24	Салат из свежих овощей	100		0,72	5,7	6,4	90,82
№321,312	Гарнир сложный	200		6,67	10,4	31,23	216,33
№294	Котлета куриная	100		10,5	7,11	9,78	202
	Хлеб пшеничный	70		5,32	0,56	34,44	165,66
№377	Чай с лимоном	200/15/7		0,45	0,05	15,95	62,3
	Итого за завтрак:			23,66	23,82	91,4	737,11
	День 12 - 2-ой завтрак						
№389	Сок	200		0	0	38	76,8
	Кондитерское изделие	50		1,28	1,12	26,4	138,6
	Итого за 2-ой завтрак			1,28	1,12	64,4	215,4
	День 12 - обед						
№45	Салат из белокочанной капусты	100		1,55	5,75	9,4	111
	Итого за день:						
№108	Суп картофельный с клецками на мкб со сметаной	250/15/10		6,59	7,62	24,45	232
№265	Плов из говядины с гречкой	250		15,4	23,1	41,15	425,69
	Хлеб ржано пшеничный	70		3,5	0,7	31,5	154
№342	Компот из свежих фруктов	200		0,17	0,17	19,18	76,8
	Итого за обед:			35,35	37,34	125,68	999,49
	Итого за день:			60,29	62,28	281,48	1952
	День 13 - завтрак						
№223	Запеканка из творога со сгущенкой	80/20		12,71	8,69	11,64	172,7
№181	Каша манная молочная со сливочным маслом	250/8/12		9,15	13,31	29,2	265,89
№376	Чай с сахаром	200/15		0,021	0,005	14,975	60
	Хлеб пшеничный	70		5,32	0,56	34,44	165,66
	Итого за завтрак:			27,201	22,565	90,255	664,25
	День 13 - 2ой завтрак						
№338	Фрукт	200		0,52	0,34	14,7	104

№389	Сок	200	0	0	0	38	76,8
	Итого за 2-ой завтрак		0,52	0,34		52,7	180,8
	День 13 - обед						
№15	Сыр	30	7,8	7,94		1,05	109,5
№88	Щи из свежей капусты с картофелем на мкб со сметаной	250/15/10	7,5	8,5		18,2	155,7
№203	Макаронны отварные со сливочным маслом	200	7,6	9,94		45,77	272
№260	Гуляш из говядины	75/75	14,62	17,25		11,97	234
	Хлеб ржано пшеничный	70	3,5	0,7		31,5	154
№349	Компот из сухофруктов	200	0,54	0		17,58	70,53
	Итого за обед:		38,06	44,33		126,07	995,73
	Итого за день:		65,781	67,235		269,025	1840,78
	День 14 - завтрак						
№209	Яйцо отварное	40	6,6	6,1		0,3	80
№173	Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом	250/8/12	10,6	16,61		25,22	278,46
№382	Какао с молоком	200	3,97	2,1		25,168	145
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56		34,44	165,66
№338	Фрукт	200	0,52	0,34		14,7	104
	Итого за завтрак:		27,01	25,71		85,128	773,12
	День 14 - 2ой завтрак						
№389	Сок	200	0	0		38	76,8
	Кондитерское изделие	50	1,28	1,12		26,4	138,6
	Итого за 2-ой завтрак		1,28	1,12		64,4	215,4
	День 14 - обед						
№ 23	Помидоры свежие с маслом	100	1,12	5,25		5,25	71
№102	Суп картофельный с бобовыми (гороховый) на мкб	250/15	6,49	6,24		15,87	153,6
№312	Пюре картофельное	200	4,11	6,2		29,37	194,66
№234	Биточки рыбные из минтая с соусом	100/30	9,27	7,29		19,88	198
	Хлеб ржано пшеничный	70	3,5	0,7		31,5	154
№359	Кисель ягодный	200	0	0		35,94	118
	Итого за обед:		33,76	37,97		132,56	889,26

	Итого за день:		62,05	64,8	282,088	1877,78
	ИТОГО ЗА СМЕНУ ВСЕГО:		865,745	880,855	3887,687	26676,75
	СРЕДНИЕ ДАННЫЕ ЗА 1 ДЕНЬ:		61,83892857	62,91821429	277,6919286	1905,482143