

Согласовано:
Директор МБОУ

Утверждено:
Председатель СПОСПК "Эдем"
Турнина А. А.

Примерное двухнедельное меню для организации сбалансированного питания детей в пришкольных
лагерях с дневным пребыванием детей без сна в период каникул
Возрастная категория: с 7 до 12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ДЕНЬ 1							
Завтрак	Каша молочная ячневая со сливочным маслом	185/5/10	6,88	9,13	18,98	176	№173
	Яйцо отварное	40	6	5,5	0,3	78	№209
	Бутерброд с сыром	50/15	6,32	4,58	23,57	174,88	№3
	Какао с молоком	200	3,97	2,1	20,178	125,1	№382
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	52	№338
	Итого за завтрак		23,57	21,71	72,828	605,98	
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	38	76,8	№389
	Оладьи	100	9,48	7,49	31,85	264,81	№406
	Итого за 2-ой завтрак		9,48	7,49	69,85	341,61	
Обед	Салат из моркови с яблоком	60	0,59	3,78	5,19	55,85	№59
	Суп картофельный с бобовыми (гороховый) на мкб	235/15	3,77	6,25	14,94	148,97	№102
	Макаронны отварные со сливочным маслом	150	5,47	6,37	34,34	204	№203
	Котлета из птицы	100	10,5	7,11	9,78	202	№294
	Соус томатный с овощами	30	0,3	1,47	1,95	21,6	№333
	Хлеб ржаной	70	4,74	1,75	26,12	136,05	
	Компот из сухофруктов	200	0,54	0	12,59	50,63	№348
	Итого за обед		25,91	26,73	104,91	819,1	
Итого за день:			58,96	55,93	247,588	1766,69	
ДЕНЬ 2							

Завтрак	Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом	185/5/10	6,68	9,55	15,16	168,98	№173
	Запеканка творожная	65	13,12	3,55	11,29	144,02	№223
	Бутерброд с маслом	50/15	5,82	12,75	24,76	230	№1
	Чай с сахаром	190/10	0,021	0,005	9,985	40,1	№376
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	52	№338
	Итого за завтрак		26,041	26,255	70,995	635,1	
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	38	76,8	№389
	Кондитерское изделие	50	4,75	7,9	17,05	208,5	
	Итого за 2-ой завтрак		4,75	7,9	55,05	285,3	
Обед	Салат из свежих овощей	60	0,54	3,66	4,65	52,59	№24
	Борщ с капустой и картофелем на мкб со сметаной	225/15/10	8,07	7,89	20,64	180,77	№82
	Рис отварной	150	3,834	5,42	31,6	210	№304
	Рыба припущенная с овощами	80/40	7,52	5,63	10,21	139,2	№229
	Хлеб ржаной	70	4,74	1,75	26,12	136,05	
	Кисель	200	0	0	30,95	98,1	№359
	Итого за обед		29,444	24,35	124,17	816,71	
Итого за день:			60,235	58,505	250,215	1737,11	
ДЕНЬ 3							
Завтрак	Каша молочная гречневая со сливочным маслом	185/5/10	6,67	9,49	15,15	169,59	№173
	Омлет натуральный	80	5,22	5,51	4,7	103,92	№120
	Бутерброд с маслом и сыром	50/10/15	7,7	12,6	25,24	247,33	№2
	Чай с сахаром и урюком	180/10/7	0,2	1,5	10,71	45,4	№377
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	52	№338
	Итого за завтрак		20,19	29,5	65,6	618,24	
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	38	76,8	№389
	Кондитерское изделие	50	4,75	7,9	17,05	208,5	
	Итого за 2-ой завтрак		4,75	7,9	55,05	285,3	
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	0,93	3,05	5,64	54	№45
	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне со сметаной	225/15/10	8,04	6,1	24,75	187,5	№112

	Картофельное пюре	150	3,09	4,657	22,03	146	№312
	Котлета из говядины	100	10,16	13,92	13,52	236	№268
	Хлеб ржаной	70	4,74	1,75	26,12	136,05	
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,005	10,71	45,4	№342
	Итого за обед		31,9	26,432	128,89	804,95	
Итого за день:			56,84	63,832	249,54	1708,49	
	ДЕНЬ 4						
Завтрак	Каша молочная "Дружба" со сливочным маслом	185/5/10	6,81	10,21	20,68	189,5	№175
	Яйцо отварное	40	6	5,5	0,3	78	№209
	Бутерброд с сыром	50/15	6,32	4,58	23,57	174,88	№3
	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,54	0,05	10,16	40,8	№377
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	52	№338
	Итого за завтрак		20,07	20,74	64,51	587,18	
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	38	76,8	№389
	Булочка домашняя	60	6,87	6,53	33,12	238	№338
	Итого за 2-ой завтрак		6,87	6,53	71,12	314,8	
Обед	Салат из отварной свеклы с черносливом	60	0,87	4,05	9,22	53,82	№52
	Рассольник Ленинградский на мкб со сметаной	225/15/10	8,7	7,05	14,65	175,54	№96
	Макаронны отварные со сливочным маслом	150	5,47	6,37	34,34	204	№203
	Гуляш из куринных грудок	50/50	11,3	10,56	16,5	220,11	№265
	Хлеб ржаной	70	4,74	1,75	26,12	136,05	
	Компот из сухофруктов	200	0,54	0	12,59	50,63	№348
	Итого за обед		31,62	29,78	113,42	840,15	
Итого за день:			58,56	57,05	249,05	1742,13	
	ДЕНЬ 5						
Завтрак	Каша молочная манная молочная	185/5/10	6,37	11,76	22,75	181,11	№181
	Сырники творожные	65	9,42	3,29	10,01	133,93	№219
	Бутерброд с маслом	50/15	5,82	12,75	24,76	230	№1
	Чай с сахаром	190/10	0,021	0,005	9,985	40,1	№376
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	52	№338
	Итого за завтрак		22,031	28,205	77,305	637,14	

2-ой завтрак	Сок	200	0	0	38	76,8	№389
	Кондитерское изделие	50	4,75	7,9	17,05	208,5	
	Итого за 2-ой завтрак		4,75	7,9	55,05	285,3	
Обед	Салат из свежих помидор с репчатым луком	60	0,66	3,15	3,15	42,8	№71
	Щи с капустой и картофелем на мкб со сметаной	225/15/10	7,5	8,14	14,8	176,57	№88
	Картофель тушеный	150	7,38	4,6	25,46	212	№142
	Биточки рыбные из минтая	100	12,45	2,94	13,8	159,9	№234
	Хлеб ржаной	70	4,74	1,75	26,12	136,05	
	Кисель	200	0	0	30,95	98,1	№359
	Итого за обед		32,73	20,58	114,28	825,42	
Итого за день:			59,511	56,685	246,635	1747,86	
ДЕНЬ 6							
Завтрак	Каша молочная рисовая со сливочным маслом	185/5/10	8,28	9,49	17	182,32	№173
	Бутерброд с маслом и сыром	50/10/15	7,7	12,6	25,24	247,33	№2
	Какао с молоком	200	3,97	2,1	20,178	125,1	№382
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	52	№338
	Итого за завтрак		24,32	24,59	72,218	606,75	
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	38	76,8	№389
	Кондитерское изделие	50	4,75	7,9	17,05	208,5	
	Итого за 2-ой завтрак		4,75	7,9	55,05	285,3	
Обед	Салат из моркови с яблоком	60	0,59	3,78	5,19	55,85	№59
	Суп картофельный с клецками на курином бульоне со сметаной	225/15/10	6,92	5,15	30,4	191,78	№108
	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	150	6,86	7,58	33	170	№171
	Гуляш из говядины	50/50	9,75	12,5	7,985	216	№260
	Хлеб ржаной	70	4,74	1,75	26,12	136,05	
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,005	10,71	45,4	№342
Итого за обед		29,06	30,765	113,405	815,08		
Итого за день:			58,13	63,255	240,673	1707,13	
ДЕНЬ 7							
Завтрак	Каша молочная пшеница со сливочным маслом	185/5/10	5,91	9,55	15,16	168,97	№173

	Омлет натуральный	80	5,22	5,51	4,7	103,92	№120
	Бутерброд с сыром	50/15	6,32	4,58	23,57	174,88	№3
	Чай с сахаром и урюком	180/10/7	0,2	1,5	10,71	45,4	№377
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	52	№338
	Итого за завтрак		18,45	21,94	73,74	597,17	
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	38	76,8	№389
	Оладьи	100	9,48	7,49	31,85	264,81	№406
	Итого за 2-ой завтрак		9,48	7,49	69,85	341,61	
Обед	Салат из свежих овощей	60	0,54	3,66	4,65	52,59	№24
	Суп картофельный с крупой (гречневый) на мкб	235/15	7,56	5,57	21,94	177,47	№101
	Рагу овощное с птицей	200	13,4	12,56	22,16	245,73	№289
	Хлеб ржаной	70	4,74	1,75	26,12	136,05	№348
	Компот из сухофруктов	200	0,54	0	12,59	50,63	№348
	Итого за обед		26,78	27,2	100,05	798,52	
Итого за день:			54,71	56,63	243,64	1737,3	
	ДЕНЬ 8						
Завтрак	Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом	185/5/10	6,68	9,55	15,16	168,98	№173
	Яйцо отварное	40	6	5,5	0,3	78	№209
	Бутерброд с маслом	50/15	5,82	12,75	24,76	230	№1
	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,54	0,05	10,16	40,8	№377
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	52	№338
	Итого за завтрак		25,44	28,25	60,18	647,78	
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	38	76,8	№389
	Кондитерское изделие	50	4,75	7,9	17,05	208,5	№338
	Итого за 2-ой завтрак		4,75	7,9	55,05	285,3	
Обед	Отульца свежие	60	0,45	0,07	1,5	8,4	№71
	Рассольник Ленинградский на мкб со сметаной	225/15/10	8,7	7,05	14,65	175,54	№96
	Макароны отварные со сливочным маслом	150	5,47	6,37	34,34	204	№203
	Тефтели мясные	100	9,99	13,4	24,4	204	№279
	Соус томатный с овощами	30	0,3	1,47	1,95	21,6	№333

	Хлеб ржаной	70	4,74	1,75	26,12	136,05	
	Кисель	200	0	0	30,95	98,1	№359
	Итого за обед		29,65	23,74	133,91	847,69	
Итого за день:			59,84	59,89	249,14	1780,77	
	ДЕНЬ 9						
Завтрак	Каша молочная ячневая со сливочным маслом	185/5/10	6,88	9,13	18,98	176	№173
	Бутерброд с маслом и сыром	50/10/15	7,7	12,6	25,24	247,33	№2
	Какао с молоком	200	3,97	2,1	20,178	125,1	№382
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	52	№338
	Итого за завтрак		18,95	24,23	74,198	600,43	
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	38	76,8	№389
	Кондитерское изделие	50	4,75	7,9	17,05	208,5	
	Итого за 2-ой завтрак		4,75	7,9	55,05	285,3	
Обед	Салат из отварной свеклы с черносливом	60	0,87	4,05	9,22	53,82	№52
	Щи с капустой и картофелем на мкб со сметаной	225/15/10	7,5	8,14	14,8	176,57	№88
	Картофельное пюре	150	3,09	4,657	22,03	146	№312
	Кнели куриные	100	12,63	10,6	6,95	228	№301
	Хлеб ржаной	70	4,74	1,75	26,12	136,05	
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,005	10,71	45,4	№342
	Итого за обед		33,77	29,207	115,62	831,24	
Итого за день:			57,47	61,337	244,868	1716,97	
	ДЕНЬ 10						
Завтрак	Каша молочная манная молочная	185/5/10	6,37	11,76	22,75	181,11	№181
	Сырники творожные	65	9,42	3,29	10,01	133,93	№219
	Бутерброд с сыром	50/15	6,32	4,58	23,57	174,88	№3
	Чай с сахаром	190/10	0,021	0,005	9,985	40,1	№376
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	52	№338
	Итого за завтрак		22,531	20,035	76,115	582,02	
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	38	76,8	№389
	Слойка с сахаром	60	9,63	9,41	30,18	255,34	№417
	Итого за 2-ой завтрак		9,63	9,41	68,18	332,14	

	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	52	№338
	Итого за завтрак		18,75	24,65	70,378	593,41	
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	38	76,8	№389
	Кондитерское изделие	50	4,75	7,9	17,05	208,5	
	Итого за 2-ой завтрак		4,75	7,9	55,05	285,3	
Обед	Салат из моркови с яблоком	60	0,59	3,78	5,19	55,85	№59
	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне со сметаной	225/15/10	8,04	6,1	24,75	187,5	№112
	Гороховое пюре	150	5,12	5,82	28,15	205	№306
	Котлета из говядины	100	10,16	13,92	13,52	236	№268
	Хлеб ржаной	70	4,74	1,75	26,12	136,05	
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,005	10,71	45,4	№342
	Итого за обед		33,59	29,625	119,15	865,8	
Итого за день:			57,09	62,175	244,578	1744,51	
ДЕНЬ 13							
Завтрак	Каша молочная гречневая со сливочным маслом	185/5/10	6,67	9,49	15,15	169,59	№173
	Яйцо отварное	40	6	5,5	0,3	78	№209
	Булгурод с сыром	50/15	6,32	4,58	23,57	174,88	№3
	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,54	0,05	10,16	40,8	№377
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	52	№338
	Итого за завтрак		19,93	20,02	58,98	593,27	
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	38	76,8	№389
	Оладьи	100	9,48	7,49	31,85	264,81	№406
	Итого за 2-ой завтрак		9,48	7,49	69,85	341,61	
Обед	Салат из отварной свеклы с черносливом	60	0,87	4,05	9,22	53,82	№52
	Рассолыник Ленинградский на мкб со сметаной	225/15/10	8,7	7,05	14,65	175,54	№96
	Жаркое из птицы	200	12,84	8,87	31,07	247,72	ТТК №50
	Хлеб ржаной	70	4,74	1,75	26,12	136,05	
	Компот из сухофруктов	200	0,54	0	12,59	50,63	№348
	Итого за обед		27,69	28,77	108,3	839,3	

Итого за день:			57,1	56,28	237,13	1774,18	
ДЕНЬ 14							
Завтрак	Каша молочная "Дружба" со сливочным маслом	185/5/10	6,81	10,21	20,68	189,5	№175
	Омлет натуральный	80	5,22	5,51	4,7	103,92	№120
	Бутерброд с маслом	50/15	5,82	12,75	24,76	230	№1
	Чай с сахаром и уроком	180/10/7	0,2	1,5	10,71	45,4	№377
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	52	№338
	Итого за завтрак		18,45	30,37	70,65	620,82	
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	38	76,8	№389
	Кондитерское изделие	50	4,75	7,9	17,05	208,5	
	Итого за 2-ой завтрак		4,75	7,9	55,05	285,3	
Обед	Салат из свежих овощей	60	0,54	3,66	4,65	52,59	№24
	Щи с капустой и картофелем на мб со сметаной	225/15/10	7,5	8,14	14,8	176,57	№88
	Картофельное пюре	150	3,09	4,657	22,03	146	№312
	Биточки рыбные из минтая	100	12,45	2,94	13,8	159,9	№234
	Хлеб ржаной	70	4,74	1,75	26,12	136,05	
	Кисель	200	0	0	30,95	98,1	№359
	Итого за обед		33,06	19,397	117	821,8	
Итого за день:			56,26	57,667	242,7	1727,92	

Веломоость питания оздоровительные лагеря

Наименование	Ед. изм.	День 1	День 2	День 3	День 4	День 5	День 6	День 7	День 8	День 9	День 10	День 11	День 12	День 13	День 14	Итого за 14 дней
Молоко	гр	329	146	200	142	154	280	225	130	304	167	176	280	179	200	2912
кисломолочные	гр															0
Сметана	гр		18	10	10	10	10		10	10	8	10	10	10	10	126
творог	гр		61			66					66					193
сыр	гр	15		15	15		15	15		15	15		15	15		135
мясо говядины на кости	гр	32	32		32	32	102	32	32	32	32	32		32	32	454
курица	гр			31			31	106					31	79		278
куриная грудка	гр				95											95
рыба	гр		132								132					264
котлета куриная	шт	1										1				2
кнели куриные	шт									1						1
котлета из говядины	шт			1									1			2
тефтели	шт								1							1
биточки рыбные	шт					1										2
яйцо	гр	44	4	43	42	3	4	47	40		4	43		44	43	361
картофель	гр	78	32	299	111	269	75	189	111	269	117	32	75	279	269	2205
морковь	гр	64	21	22	22	30	59	36	16	12	32	15	60	37	12	438
лук	гр	14	16	6	22	43	27	26	8	11	17	13	6	19	11	239
свекла	гр		56		63					63		56		63		301
капуста	гр		22	60		56		72		56	60	22			56	404
огурцы свежие	гр		22					22	63						22	129
помидоры свежие	гр		38			53		38				66			38	233
фрукты	гр	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	1400
яблоки	гр	14		51			65			51			65			246
смесь компотная	гр	18			18			18			18			18		90
изюм	гр															0
сок 0,2 л	шт	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
вода б/г 0,5 л	шт															0
рис	гр		52		17		28				52			17		183
гречка	гр			28			54	9			9			28		128
пшено	гр				19			28				19			19	85
крупа пшеничная	гр															0
перкулес	гр		23						23				23			69
крупа ячневая	гр	28								28						56
перловка	гр				5				5					5		15
манка	гр		5			19					19					43
ГОРОХ	гр	12									19		50			62
макароньы	гр	52			52				52			52				208
вермишель	гр			24									24			48
СОЛЬ	гр	8	8	6	9	6	9	7	6	5	10	7	6	6	6	99

