


Согласовано:
 Начальник пришкольного
 оздоровительного лагеря
 с дневным пребыванием
 «Созвездие»
 Лисицына В.И.

Утверждено:
 Директор МБОУ
 «Краснощековская СОШ №1»
 Мозговая М.П.


Примерное меню на 14 дней для детей с 7 до 14 лет
 в летнем оздоровительном лагере «Созвездие»
 на базе Акимовская СОШ
 филиале МБОУ «Краснощековская СОШ №1» на 2023 год

День недели	№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. Ценность	
				Б	Ж	У		
	1	2	3	4	5	6	7	
День 1	Завтрак							
	54-2	Каша манная с маслом	150/10	6	10,3	38	277,5	
	22	Булочка	50	9,4	15,8	14,6	246	
		Чай с сахаром	200/20	0,3	-	15	58	
					15,7	26,1	67,6	581,5
	Обед							
	54-8	Суп гороховый на мясном бульоне	250	33,4	23	81	665,7	
	54-2	Свежий огурец	30	0,7	0,1	2	11,3	
	17	Котлета мясная	80	2,36	2,5	8,18	143,38	
	55	Каша гречневая с маслом слив.	150	7	4,51	4,83	255,33	
	Хлеб (ГОСТ 27342-88)	55	1,4	0,9	25,6	108		
73	Кисель	200	13	-	40	240		
	Фрукт	190	1,7	0,4	19	75		
				74,4	61,9	293	2008,9	
Итого				90	88	360,6	2590,4	
День 2	Завтрак							
	1	Каша рисовая молочная с маслом	205/10	2,32	4,9	4,17	205,77	
	2	Бутерброд с повидлом	55	2,4	6,2	42	216	
	18	Чай с сахаром и лимоном	200/20/10	2,2	3,6	28,7	152	
					7,6	17,8	102,3	586
Обед								

		Обед				
54-24	Суп картофельный с лапшой на бул	250	23,9	11,4	77,7	504,3
43	Гороховое пюре	150	19,6	2,0	46,6	286
	Тефтели	80	16,5	19,6	15,7	308,4
54-23	Свежий огурец	30	1,1	0,2	3,7	20
	Хлеб пш. 1с. (ГОСТ 27342-88)	30	2,07	0,24	13,8	67,5
	Хлеб пш-рж (ГОСТ 2077-84)	30	1,86	0,27	13,5	65,4
22	Чай с сахаром	200/15	1,4	-	25,6	108
	Фрукт	150	3,8	7,3	39,5	225
			70,23	41,01	289	1584,6
Итого			253,23	62,15	411,98	2336,72
		Завтрак				
57	Каша молочная пшенная	205	3,53	7,18	44,57	250,30
	Кондитерские изделия	35	2,64	1,16	3,34	103
58	Кофейный напиток	200	1,44	1,49	28,94	126,90
			12,15	9,83	76,85	480,20
		Обед				
69	Суп уха с консервов	250	3,42	3,91	4,09	101,82
20	Картофельное пюре	150	1,03	3,41	0,71	106,93
17	Биточки мясные	80	2,36	2,50	8,18	143,38
	Хлеб пш. 1с. (ГОСТ 27342-88)	30	2,07	0,24	13,8	67,5
	Хлеб пш-рж (ГОСТ 2077-84)	30	1,86	0,27	13,5	65,4
22	Свежий огурец	80	0,7	0,1	2	11,3
	Чай с сахаром	200	0,08	0,01	10,99	56,85
	Яблоки	185	0,0	0,74	18,13	63,25
			11,52	10,44	71,40	607,43
Итого			58,5	79	300	1087,63
		Завтрак				
54-27	Каша манная с маслом	150	5,3	5,7	25,3	220
	Булочка с маком СТО03553053 002-2015	50	2,86	1,86	14,65	115,5
	Чай с сахаром	200/20	0,08	0,01	10,99	56,85
			8,24	7,57	50,94	392,35
		Обед				

	54-3с	Суп рассольник ленинградский	200	11,3	17	19,7	279
	10	Рис отварной	150	6,21	31,15	51,2	141,63
	11	Рыба тушеная с овощами	100	7,88	4,14	3,78	82,78
		Хлеб пш. 1с. (ГОСТ 27342-88)	30	2,07	0,24	13,8	67,5
		Хлеб пш-рж (ГОСТ 2077-84)	30	1,86	0,27	13,5	65,4
		Свежий помидор	30	0,35	0,05	1,15	6,4
		Компот	200	1,4	-	25,6	108
		Фрукт	100	1,3	0,9	32,7	126
				66,9	45,6	249,4	876,71
		Итого		89,7	81,5	346,1	1269,06
День 5	Завтрак						
	54-21	Каша вязкая молочная ячневая	200	7,5	9,3	34	249,10
	2	Бутерброд с повидлом	33/20/5	9,4	15,8	14,6	246
	58	Кофейный напиток	200/15	0,6	0,0	31,4	124
				37,2	38	111,5	619,1
	Обед						
	54-9с	Суп фасолевый на к/бульоне	250	12,3	15,9	24,4	293
	55	Гречка отварная	150	6,68	4,61	4,83	255,33
	17	Котлета мясная	80	2,36	2,5	8,18	143,38
		Свежий огурец	80	0,7	0,1	2	11,3
	Хлеб пш. 1с. (ГОСТ 27342-88)	30	2,07	0,24	13,8	67,5	
	Хлеб пш-рж (ГОСТ 2077-84)	30	1,86	0,27	13,5	65,4	
	Чай с сахаром	200/20	1,4	-	24,6	108	
	Фрукт	100	7,5	-	60,9	75	
			77,2	51,6	279,1	1509,50	
		Итого		114,4	89,6	390,6	2128,6
День 6	Завтрак						
	54-19	Суп молочный с мак.изделиями	150	27,5	22,7	89,3	671
	18	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,48	0,10	12,27	59,16
		Печенье	25	5,7	20,2	57,3	430
				33,68	43	158,87	1160
	Обед						
	23	Борщ с капустой и картофелем	250	4,45	6,23	4,8	168,53
	25	Макароньы	150	1,25	2,47	18,03	161,23
	43	Тефтели	100	10,5	6,2	9,3	135,2
		Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
	Хлеб пш. 1с. (ГОСТ 27342-88)	30	2,07	0,24	13,8	67,5	
	Хлеб пш-рж (ГОСТ 2077-84)	30	1,86	0,27	13,5	65,4	
	Компот	200	0,59	-	28,22	116,0	

	Фрукт	100	0,8	-	9,2	40
			22,22	15,51	108,35	766,66
	Итого		55,90	58,51	267,22	1926,66

День7	Завтрак						
	54-21к	Каша ячневая молочная с маслом	150/10	7,3	9,3	34	249,1
	73	Булочка	50	9,4	15,8	14,6	246
		Кисель	200	0,3	-	15	58
				16	24,1	63,6	553,10
	Обед						
	54-13с	Щи из свежей капусты	200	6,7	15,7	29,3	285,4
	20	Картофельное пюре	150	1,03	3,41	0,71	106,93
	17	Биточки	80	2,36	2,5	8,18	143,38
	54-2з	Свежий огурец	80	0,7	0,1	2	11,3
Хлеб пш. 1с. (ГОСТ 27342-88)		30	2,07	0,24	13,8	67,5	
Хлеб пш-рж (ГОСТ 2077-84)		30	1,86	0,27	13,5	65,4	
Чай с сахаром		200/15	0,08	0,01	10,99	56,85	
	Фрукт	190	1,7	-	19	75	
			14,8	22,23	97,48	801,76	
	Итого		30,8	46,33	171,08	1364,86	

День недели	№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. Ценность
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7
День8	Завтрак						
	54-27	Каша манная с маслом	150/10	6	10,3	38	277,5
	22	Булочка	50	9,4	15,8	14,6	246
		Чай с сахаром	200/20	0,3	-	15	58
				15,7	26,1	67,6	581,5
	Обед						
	54-8с	Суп гороховый на мясном бульоне	200	33,4	23	81	665,7
	54-2з	Свежий огурец	30	0,7	0,1	2	11,3
	17	Котлета мясная	80	2,36	2,5	8,18	143,38
	55	Каша гречневая с маслом слив.	150	7	4,51	4,83	255,33
Хлеб пш. 1с. (ГОСТ 27342-88)		30	2,07	0,24	13,8	67,5	
Хлеб пш-рж (ГОСТ 2077-84)		30	1,86	0,27	13,5	65,4	
Кисель		200	13	-	40	240	