

Утверждаю

Директор школы



И.А. Скормина

Примерное меню

летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей

МОУ «Шацкая СОШ» июнь 2024 г.

Завтрак

Неделя: первая

День: понедельник

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	2,47	6,45	17,4	137,55	175
2	Сыр порциями	30	6,96	8,85		107,49	15
3	Кондитерское изделие	40	2,25	2,49	29,61	152	406
4	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	ПР
5	Чай	200	0,53		9,47	40	376
6	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,95	ПР
7	Хлеб ржаной	50	3,33	0,55	24,7	114,95	ПР

Обед

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом	60	0,55	3,67	1,72	42,24	24
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,38	2,26	12,56	80,1	103
3	Курица отварная	20	4,33	2,66		41,33	228
4	Картофельное пюре	150	3,08	2,33	19,13	109,73	128
5	Котлета из птицы жареная	80	12,16	10,88	10,8	189,76	295
6	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	349
7	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,95	ПР
8	Хлеб ржаной	50	3,33	0,55	24,7	114,95	ПР
9	Сок фруктовый	200	0,26		22,8	92,27	ПР

Завтрак

Неделя: первая

День: вторник

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	Сырники из творога с маслом	150	25,74	29,72	16,66	436,36	219
2	Кондитерское изделие (зефир)	40	2,25	2,49	29,61	152	406
3	Сок фруктовый	200	0,26		22,8	92,27	ПР
4	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377
5	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,95	ПР
6	Хлеб ржаной	50	3,33	0,55	24,7	114,95	ПР

Обед

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,44	3,98	6,5	80,08	88
2	Мясо отварное куриное	20	4,33	2,66		41,33	288
3	Плов из курицы	125/50	14,83	9,16	31,27	267,17	291
4	Кисель	200	0,1		29,2	110,4	352
5	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,95	ПР
6	Хлеб ржаной	50	3,33	0,55	24,7	114,95	ПР
7	Фрукт свежий (мандарин)	100	0,4	0,4	9,8	47	338
8	Сок фруктовый	200	0,26		22,8	92,27	389
9	Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом	60	0,55	3,67	1,72	42,24	24

Завтрак

Неделя: первая

День: среда

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	Макаронны отварные с маслом	150	5,1	7,5	28,5	201,9	309
2	Сосиска отварная	70	7,31	19,79	0,31	208,72	243
3	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,95	ПР
4	Хлеб ржаной	50	3,33	0,55	24,7	114,95	ПР
5	Бутерброд с сыром	50	5,8	08.03.21	14,83	157	3
6	Сок фруктовый	200	0,26		22,8	92,27	ПР

Обед

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12	20
2	Суп гороховый	250	7,5	3,25	17,25	128,25	119
3	Мясо отварное куриное	20	4,33	2,66		41,33	288
5	Картофельное пюре	150	3,08	2,33	19,13	109,73	128
6	Бефстроганов	100	15,2	23,1	5,12	290	250
7	Сок фруктовый	200	0,26		22,8	92,27	389
8	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,95	ПР
9	Хлеб ржаной	50	3,33	0,55	24,7	114,95	ПР

Завтрак

Неделя: первая

День: четверг

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	2,47	6,45	17,4	137,55	175
2	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377
3	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,95	ПР
4	Хлеб ржаной	50	3,33	0,55	24,7	114,95	ПР
5	Кондитерское изделие	40	2,25	2,49	29,61	152	ПР
6	Сок фруктовый	200	0,26		22,8	92,27	ПР

Обед

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом	60	0,55	3,67	1,72	42,24	24
2	Рассольник	200	3,52	8,32	24,92	188,64	96
3	Мясо отварное куриное	20	4,33	2,66		41,33	288
4	Капуста тушеная	200	5,8	16	44,28	344,32	321
5	Курица тушеная с овощами	100	8,7	7,7	8,6	138,66	292/331
6	Кисель	200	0,1		29,2	110,4	352
7	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,95	ПР
8	Хлеб ржаной	50	3,33	0,55	24,7	114,95	ПР
9	Сок фруктовый	200	0,26		22,8	92,27	ПР

Завтрак

Неделя: первая

День: пятница

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	Омлет	120	11,77	16,56	2,3	205,34	215
2	Бутерброд с колбасой	50	5,3	8,26	14,82	155	6
3	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11	382
4	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	338
5	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,95	ПР
6	Хлеб ржаной	50	3,33	0,55	24,7	114,95	ПР

Обед

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12	20
2	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	4,9	11,75	98,4	113
3	Курица отварная	20	4,33	2,66		41,33	288
4	Жаркое по - домашнему	200	19,05	20,94	15,88	328,08	259
5	Сельдь с луком репчатым	50	5,06	6,69	1,64	87	76
6	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	349
7	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,95	ПР
8	Хлеб ржаной	50	3,33	0,55	24,7	114,95	ПР
9	Шоколад	100	5,3	28	61	519	ПР

Завтрак

Неделя: вторая

День: понедельник

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,37	3,79	14,36	120	120
2	Б/д с маслом	30/10	2,36	7,49	14,89	136	1
3	Творожок	50	7,5	4,00	5,75	89	ПР
4	Чай	200	0,53	0	9,47	40	376
5	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,95	ПР
6	Хлеб ржаной	50	3,33	0,55	24,7	114,95	ПР

Обед

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом	60	0,55	3,67	1,72	42,24	24
2	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,44	3,98	6,5	80,08	88
3	Мясо отварное куриное	20	4,33	2,66		41,33	288
4	Картофельное пюре	150	3,08	2,33	19,13	109,73	128
5	Котлета из птицы жареная	80	12,16	10,88	10,8	189,76	295
6	Кисель	200	0,1	0	29,2	110,4	352
7	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,95	ПР
8	Хлеб ржаной	50	3,33	0,55	24,7	114,95	ПР
9	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	338
10	Сок фруктовый	200	0,26		22,8	92,27	ПР

Завтрак

Неделя: вторая

День: вторник

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	Олет натуральный	120	11,15	19,86	2,11	231,72	210
2	Кондитерское изделие	50	1,25	2,49	29,61	152	ПР
3	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377
4	Бутерброд с колбасой	30/20	5,3	8,26	14,82	155	6
5	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,95	ПР
6	Хлеб ржаной	50	3,33	0,55	24,7	114,95	ПР

Обед

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	Суп с макаронными изделиями	200	2,38	2,26	12,56	80,1	11
2	Мясо отварное куриное	20	4,33	2,66		41,33	288
3	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,9	4,1	39,84	231,86	302
4	Курица тушенная с овощами	100	8,7	7,7	8,6	138,66	292/331
5	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,95	ПР
6	Хлеб ржаной	50	3,33	0,55	24,7	114,95	ПР
7	Фрукт свежий (мандарин)	100	0,4	0,4	9,8	47	338
8	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	349
9	Мороженое	70	2,45	7	16,8	140	ПР
10	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12	20

Завтрак

Неделя: вторая

День: среда

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	Каша пшеничная жидкая молочная, с маслом и сахаром	150	5,12	7,99	32,06	221,59	182
2	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	14
3	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,95	ПР
4	Хлеб ржаной	50	3,33	0,55	24,7	114,95	ПР
5	Бутерброд с сыром	50	5,8	08.03.21	14,83	157	3
6	Сок фруктовый	200	0,26		22,8	92,27	ПР

Обед

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом	60	0,55	3,67	1,72	42,24	24
2	Суп гороховый	250	7,5	3,25	17,25	128,25	119
3	Мясо отварное куриное	20	4,33	2,66		41,33	288
4	Макароны отварные с маслом	150	5,1	7,5	28,5	201,9	309
5	Сосиска отварная	70	7,31	19,79	0,31	208,72	243
6	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377
7	Сок фруктовый	200	0,26		22,8	92,27	389
8	Шоколад	15	1,23	4,99	8,04	80,7	ПР
9	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,95	ПР
10	Хлеб ржаной	50	3,33	0,55	24,7	114,95	ПР

Завтрак

Неделя: вторая

День: четверг

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	Каша жидкая рисовая молочная с маслом и сахаром	150	3,47	7,3	29,59	198,4	182
2	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,95	ПР
3	Хлеб ржаной	50	3,33	0,55	24,7	114,95	ПР
4	Кондитерское изделие	40	2,25	2,49	29,61	152	ПР
5	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	338
6	Сок фруктовый	200	0,26		22,8	92,27	ПР

Обед

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом	60	0,55	3,67	1,72	42,24	24
2	Рассольник	200	3,52	8,32	24,92	188,64	96
3	Мясо отварное куриное	20	4,33	2,66		41,33	288
4	Капуста тушеная	200	5,8	16	44,28	344,32	321
5	Курица жареная с маслом сливочным	50/5	11,68	13,29	0,04	168	293
6	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	349
7	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,95	ПР
8	Хлеб ржаной	50	3,33	0,55	24,7	114,95	ПР
9	Мороженое	70	2,45	7	16,8	140	ПР

Завтрак

Неделя: вторая

День: пятница

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	Макароны отварные с маслом	150	5,1	7,5	28,5	201,9	309
2	Сосиска отварная	70	7,31	19,79	0,31	208,72	243
3	Бутерброд с сыром	50	5,8	08.03.21	14,83	157	3
4	Кондитерское изделие	50	1,25	2,49	29,61	152	ПР
5	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11	382
6	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,95	ПР
7	Хлеб ржаной	50	3,33	0,55	24,7	114,95	ПР

Обед

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12	20
2	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,44	3,98	6,5	80,08	88
3	Курица отварная	20	4,33	2,66		41,33	288
4	Рис отварной с маслом сливочным	200/10	4,89	7,23	48,89	280,15	304
5	Бефстроганов	100	15,2	23,1	5,12	290	250
6	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377
7	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,95	ПР
8	Хлеб ржаной	50	3,33	0,55	24,7	114,95	ПР
9	Мороженое	70	2,45	7	16,8	140	ПР