



«Утверждаю»
Директор школы
Л.А. Миронова

**Примерное меню для организации питания
в летнем оздоровительном лагере
с дневным пребыванием
при МКОУ «Краснодубровская ООШ»**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал

Понедельник, 1 неделя

Завтрак

53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-4з-2020	Каша гречневая	150	18,3	6,3	36	22,1
54-1о-2020	Курица отварная	90	28,9	2,2	1	240,5
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Пром.	Печенье	100	7,5	11,8	74,9	417
Итого за завтрак		680	51,80	31,6	146,2	945,2

Обед

54-17з-2020	Салат из моркови и чернослива	80	1,2	0,2	17,2	75,7
54-17с-2020	Суп гороховый	200	1,4	3,7	8,1	71,2
54-1г-2020	Макаронные отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-5м-2020	Котлета из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8
54-1соус-2020	Соус сметанный	50	0,7	4,1	1,6	46,5
54-32хн-2020	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Пром.	Пастила	100	0,5	0	80,0	324
Итого за обед		930	30,8	18,2	188,9	1044,8

Полдник

54-13хн-2020	Сок	200	0,6	0,2	15,1	65,4
54-10в-2020	Булочка	100	7,8	6,7	50,8	294,8
Пром.	Пряник	35	2,1	1,6	26,3	128,1
Пром.	Йогурт	200	6,8	5	11	116,2
Итого за полдник		535	17,30	6,9	103,2	604,5
Итого за день		2145	61	99,9	438,3	2594,5

Вторник, 1 неделя

Завтрак

54-22к-2020	Каша жидкая молочная овсяная	200	6,8	7,4	24,6	192,7
54-21гн-2020	Какао с молоком	220	5,2	3,9	13,7	110,5
54-1з2020	Сыр в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Пром.	Банан	130	2	0,7	27,3	122,9
Пром.	Пряник	35	2,1	1,6	26,3	128,1
Итого за завтрак		645	25,4	23,40	107,3	740,2

Обед

54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	8,9	6,7	111,9
54-6с-2020	Суп картофельный с клецками	200	4,6	3,3	11,4	93,6
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	240	26,4	26,4	16	407,3
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Пром.	Вафли	50	2,2	3,2	17,4	105

Итого за обед **850** **39,7** **43,2** **94,4** **921,9**

Полдник

53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
505	Ватрушка	110	20,9	11,1	17,4	253,1
Пром.	Сок ананасовый	200	0,6	0,2	23,6	98,6
Пром.	Фрукт (груша)	100	0,9	0,2	8,1	37,8
Итого за полдник		420	22,5	18,8	49,2	454,8
Итого за день		1915	87,6	85,4	250,9	2160

Среда, 1 неделя

Завтрак

54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	80	1,1	3,6	6,1	60,9
54-26г-2020	Рис с овощами	150	3,2	5,7	26	167,8
54-21м-2020	Курица отварная	90	28,9	2,2	1	139,3
53-19з-2020	Масло сл. порциями	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за завтрак		560	35,8	19,7	55,0	503,4

Обед

54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	5,1	5,8	10,8	115,6
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-9р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	100	19	22	5,5	295,6
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Пром.	Пастила	100	0,5	0	80,0	324
Итого за обед		870	33,2	34,5	165,5	1105,60

Полдник

Пром.	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8
Пром.	Йогурт	200	4,3	2	6,2	60
Пром.	Шоколад	50	3,9	4,1	26,2	157,2
Итого за полдник		350	9,1	6,3	40,5	255
Итого за день		1780	78,1	60,5	261	1864

Четверг, 1 неделя

Завтрак

53-19з-2020	Сыр (порциями)	30	7	8,9	0	107,5
54-16к-2020	Каша "Дружба"	220	5,5	6,5	26,4	185,8
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,1	8,6	50,2
Пром.	Мармелад фруктово-ягодный формовой	30	0,5	2,8	19,3	103,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Пром.	Банан	100	0,4	0,3	16,7	55,5
Итого за завтрак		510	17,2	20,5	86,5	581,5

Обед

54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4

54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	240	24,1	22,5	20,7	381,5
Пром.	Кисель	200	0,6	0	33	134,4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Пром.	Пряник	35	2,1	1,6	26,3	128,1
Итого за обед		795	36,3	31,2	118,9	850,1

Полдник

Пром.	Ряженка 2.5%	200	5,8	5	8,4	101,8
Пром.	Яблоко	170	0,7	0,7	16,7	75,5
Пром.	Булочка с повидлом	50	4	7	28	191
Итого за полдник		420	10,5	12,7	53,1	368,3
Итого за день		1725	64	64,4	258,5	1799,9

Пятница, 1 неделя

Завтрак

54-22к-2020	Каша овсяная	200	6,8	7,5	24,7	192,6
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,2
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Пром.	Джем из абрикосов	25	0,1	0	18	72,4
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
Итого за завтрак		555	10,2	18,8	72,2	405,1

Обед

54-9з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	80	1,1	8,1	4,8	96,7
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200	4,8	5,8	13,6	125,5
54-12м-2020	Плов с курицей	250	23,1	9,3	41,3	341,5
54-4хн-2020	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,3	75,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Пром.	Коржик молочный	100	6,5	12	67	390
Итого за обед		890	40,2	36,6	172,3	1156,8

Полдник

Пром.	Груша	100	0,4	0,3	10,3	45,5
Пром.	Йогурт 2.5%	200	6,8	5	11	116,2
Пром.	Печенье в инд. уп.	30	2,3	2,9	22,3	124,7
Итого за полдник		330	9,5	8,2	43,6	286,4
Итого за день		1775	59,9	53,6	288,1	1575,7

Суббота, 1 неделя

Завтрак

54-11з-2020	Салат из моркови и яблок	100	0,9	10,2	7,1	123,8
54-1т-2020	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,6	301,3
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	20	1,4	1,7	11,1	65,5
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за завтрак		500	38,2	26,4	66,4	655,1

Обед

54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7
54-20с-2020	Суп картофельный с рыбой (минтай)	200	8,4	2,6	14,6	115,4
54-12г-2020	Каша пшенная рассыпчатая	150	6,4	6,5	35,5	225,8

403	Сердце в соусе	90	22,6	12,5	3,5	217
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за обед		760	43	25,6	105,3	822,1

Полдник

Пром.	Снежок	200	5,4	6,4	7,6	109,6
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
Пром.	Печенье в инд. упак.	50	5,5	0,7	34,4	165,3
Итого за полдник		350	11,7	7,3	49,5	309,9
Итого за день		1610	92,9	59,3	221,2	1787,1

Понедельник, 2 неделя

Завтрак

54-25.1к-2020	Каша рисовая молочная	200	5,3	5,4	28,7	184,5
54-45гн-2020	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Пром.	Зефир	50	0,4	0,1	39,9	161,7
Пром.	Банан	130	2	0,7	27,3	122,9
Итого за завтрак		610	10,1	7,1	116,5	568,5

Обед

54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8
155	Суп лапша с курицей	200	11,7	6,9	9,3	145,8
54-4г-2020	Гречка отварная	200	8,3	6,3	36	233,7
54-21м-2020	Курица отварная	90	28,9	2,2	1	139,3
Пром.	Кисель из смородины	200	0,2	0	12,3	50,5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за обед		810	54,9	22,8	92,1	793,3

Полдник

54-2в-2020	Коржик молочный	50	3,3	4,9	26,2	162,5
Пром.	Апельсин	130	1,2	0,3	10,5	49,1
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5,8	5	8,4	101,8
Пром.	Яблоко	170	0,7	0,7	16,7	75,5
Итого за полдник		550	11,0	10,9	61,8	388,9
Итого за день		1970	76	40,8	270,4	1750,7

Вторник, 2 неделя

Завтрак

54-1з-2020	Сыр в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-2т-20	Запеканка из творога	150	15,5	9,2	26,3	249,5
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	220	0,3	0,1	7,3	30,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за завтрак		400	25,1	44,2	49	466,2

Обед

54-18з-2020	Салат из свеклы с черносливом	60	0,9	3,3	7,8	63,7
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4

54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13,9	7,4	6,3	147,3
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Пром.	Пастила	30	0,2	0	24	96,6
Итого за обед		800	27,6	22,9	110,7	757,4

Полдник

54-1в-2020	Ватрушка творожная	60	9,9	12,4	18	222,8
Пром.	Йогурт	200	5,4	6,4	7,6	109,6
Пром.	Печенье	100	7,5	11,8	74,9	417
Пром.	Киви	80	0,8	0,4	8,1	47

Итого за полдник 440 23,6 31 108,6 688,76

Итого за день 1640 76,3 98,1 268,3 1909,36

Среда, 2 неделя

Завтрак

54-17з-2020	Салат из моркови и чернослива	60	0,9	0,2	12,9	56,8
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-5м-2020	Котлета из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5

Итого за завтрак 540 24,3 17,1 83,2 583,5

Обед

54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,8	4,1	2,5	49,9
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,2	2,8	18,5	119,6
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	200	22,1	21,9	13,2	339,4
Пром.	Сок апельсиновый	200	1,4	0,2	26,4	113
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5

Итого за обед 740 33,8 30,3 87,9 759,1

Полдник

Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	35	1	1,2	27,1	122,5
Пром.	Снежок	200	5,8	6,4	8,2	113,6
Пром.	Груша	100	0,4	0,3	10,3	45,5

Итого за полдник 335 7,2 7,9 45,6 281,6

Итого за день 1615 65,3 55,3 216,7 1624,2

Четверг, 2 неделя

Завтрак

54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-1з-2020	Сыр в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-1о-2020	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,5
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5

Итого за завтрак 505 29,5 33 59,7 652,8

Обед

54-12з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
296	Голубцы ленивые	180	11,6	12,7	16,6	226,9
54-3соус-2020	Соус красный основной	50	1,6	1,2	4,5	35,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Пром.	Мармелад фруктово-ягодный формовой	30	0,5	2,8	19,3	103,7
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6
Пром.	Печенье	100	7,5	11,8	74,9	417
Итого за обед		880	31,7	35,6	179,6	1144,6

Полдник

Пром.	Йогурт	200	4,3	2	6,2	60
Пром.	киви	100	0,8	0,4	8,1	47
Пром.	Пряник	35	2,1	1,6	26,3	128,1
Итого за полдник		335	7,2	4	40,6	235,1
Итого за день		1720	68,4	72,6	279,9	2032,5

Пятница, 2 неделя**Завтрак**

54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-11к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с курагой	220	9,5	11,8	40,8	307,6
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за завтрак		580	19,8	22,2	81,1	603,4

Обед

54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	80	0,9	7,2	5,3	89,5
54-25с-2020	Суп гороховый	200	6,5	2,8	14,9	110,9
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7
54-3р-2020	Котлета рыбная (минтай)	100	14	2,7	8,6	114,3
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за обед		790	30,7	19,5	102,4	706,6

Полдник

54-2в-2020	Коржик молочный	50	3,3	4,9	26,2	162,5
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
Киви	Киви	100	0,8	0,4	8,1	47
Итого за полдник		450	5,8	5,7	62	331,1
Итого за день		1820	56,3	47,4	292,9	1641,1

Суббота, 2 неделя**Завтрак**

54-2т-2020	Запеканка из творога с морковью	150	15,6	9,2	26,2	249,6
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Джем из абрикосов	20	0,1	0	14,4	57,9

Пром.	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за завтрак		500	20,5	11,4	72,7	474,7
Обед						
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200	4,8	5,8	13,6	125,5
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-31м-2020	Оладьи из печени по-кунцевски	90	15,7	10,2	14	210,9
54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	50	1,5	8,2	3,3	93
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за обед		810	33,4	33,2	111,2	876
Полдник						
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	Кефир 3.2%	200	5,8	6,4	8,2	113,6
Пром.	Сушка простая	35	3,8	0,5	24,1	115,7
Итого за полдник		335	10	7,3	42,1	273,7
Итого за день		1645	63,9	51,9	226	1624,4