

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ «Школа № 3»


_____ Е.А. Родионова



Примерное 10-дневное меню
для оздоровительных лагерей с
дневным пребыванием детей
2024 год

Наименование блюда 1 день	№ рецептурь блюда, год выпуска сборника рецептур	Возраст 7-10 лет					Возраст 11 лет и старше				
		Выход в гр.	Энергети ческая ценность, ккал	Химический состав, г			Выход в гр.	Энергети ческая ценность , ккал	Химический состав, г		
				Белки , г	Жи ры, г	Углевод ы, г			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г
завтрак											
Омлет 33,12	№66	150	186	11,53	14,66	2,04	150	186	11,53	14,66	2,04
Бутерброд с маслом сливочным, сыром 27,34	№2,1	40/20/17	294	12,85	18,19	19,52	40/20	294	12,85	18,19	19,52
Хлеб витаминизированный 1,57		30	86	2,76	0,29	17,62	30	86	2,76	0,29	17,62
Кофейный напиток с молоком 12,31	№161	200	121	3,8	3,7	20,17	200	121	3,8	3,7	20,17
Сок 23,00	№107	200	100	0,2	0	24	200	100	0,2	0	24
Кольцо песочное с орехом 20,40		75	380,25	7,05	23,63	37,35	75	380,25	7,05	23,63	37,35
Итого:117,74											
обед											
Нарезка из помидоров свежих 14,63	№ 29	60	14,4	0,66	0,12	2,28	100	24	1,1	0,2	3,8
Борщ с капустой и картофелем, сметаной 16,99	№31	200/6	127	2,13	7,28	13,68	250/20	135	3,2	8,5	15
Плов с мясом 69,18	№ 504	250	567	26,9	33,15	40,4	280	635,31	30,14	37,14	45,27
Хлеб пшеничный/хлеб ржаной 2,86/3,16	№119, 120	80	190	6,08	0,64	38,88	80	190	6,08	0,64	38,88
Компот из сухофруктов 3,35	№98	200	123	1,04	0	30,96	200	123	1,04	0	30,96
Яблоко 29,00	№24	200	92	0,8	0	22,6	200	92	0,8	0	22,6
Итого:139,17											

Наименование блюда 2 день	№ рецептурь блюда, год выпуска сборника рецептур	Возраст 7-10 лет					Возраст 11 лет и старше				
		Выход в гр.	Энергети ческая ценность, ккал	Химический состав, г			Выход в гр.	Энергети ческая ценность , ккал	Химический состав, г		
				Белки, Г	Жиры , Г	Углевод ы, Г			Белк и, Г	Жиры, Г	Углевод ы, Г
завтрак											
Запеканка творожная со сгущенным молоком 40,62	№ 69	150/20	556	23,72	34,67	36,44	150/20	556	23,72	34,67	36,44
Хлеб витаминизированный 3,14		60	172	5,52	0,58	35,24	60	172	5,52	0,58	35,24
Чай с молоком 4,51	№112	200	86	1,6	1,65	17,36	200	86	1,6	1,65	17,36
Сок 23,00	№107	200	100	0,2	-	24	200	100	0,20	-	24
Кексик с начинкой 16,00		60	282	4,5	11,94	41,52	60	282	4,5	11,94	41,52
Итого:87,27											
обед											
Нарезка из свежих огурцов 11,97	№28	60	8,4	0,48	0,06	1,56	100	14	0,8	0,1	2,6
Суп из разных овощей со сметаной 14,07	№138	200/6	99	1,64	6	9,19	250/10	178	5,71	11,65	12,36
Рыба, запечённая под сырно-овощной шапкой 44,72	№148	90	193,12	19,52	10,17	5,89	100	214,58	21,69	11,3	6,54
Рис отварной 11,02	№53	150	191,49	3,34	4,91	33,93	180	227,79	4	5,89	40,72
Хлеб пшеничный/хлеб ржаной 2,86/3,16	№119, 120	80	190	6,08	0,64	38,88	80	190	6,08	0,64	38,88
Компот из свежих яблок 5,77	№154	200	116	0,22	0,22	29,34	200	116	0,22	0,22	29,34
Итого:93,57											

Наименование блюда 3 день	№ рецептурь блюда, год выпуска сборника рецепту р	Возраст 7-10 лет					Возраст 11 лет и старше				
		Выход в гр.	Энергети ческая ценност ь, ккал	Химический состав, г			Выход в гр.	Энергети ческая ценность , ккал	Химический состав, г		
				Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г
завтрак											
Суп молочный с макаронными изделиями 16,43	№44	250	161	5,59	5,87	21,34	250	161	5,59	5,87	21,34
Хлеб витаминизированный 3,14		60	172	5,52	0,58	35,24	60	172	5,52	0,58	60
Яйцо отварное 13,50	№17	1 шт.	66	5,33	4,83	0,29	1 шт.	66	5,33	4,83	0,29
Чай с молоком 4,51	№112	200	86	1,6	1,65	17,36	200	86	1,6	1,65	17,36
Яблоко 29,00	№24	100	6	0,10	-	1,57	100	6	0,10	-	1,57
Итого:66,58											
обед											
Нарезка из свежих помидоров 14,63	№29	60	14,4	0,66	0,12	2,28	100	24	1,1	0,2	3,8
Свекольник с мясом и сметаной 18,3	№32	200	117,6	7,2	6,4	8	250	147	9	8	10
Гуляш 39,20	№89	90	219,6	16,56	15,75	2,84	100	244	18,4	17,5	3,16
Каша гречневая рассыпчатая 6,05	№54	150	333	8,46	14,61	41,39	180	399,6	10,15	17,53	49,67
Хлеб пшеничный/хлеб ржаной 2,86/3,16	№119, 120	80	190	6,08	0,64	38,88	80	190	6,08	0,64	38,88
Сок 23,00	№107	200	76	1	-	18,2	200	76	1	-	18,2
Кольцо песочное с орехом 20,40		75	380,25	7,05	23,63	37,35	75	380,25	7,05	23,63	37,35
Итого:127,60											

Наименование блюда	№ рецептурь блюда, год выпуска сборника рецептур	Возраст 7-10 лет					Возраст 11 лет и старше				
		Выход в гр.	Энергетическая ценность, ккал	Химический состав, г			Выход в гр.	Энергетическая ценность, ккал	Химический состав, г		
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
4 день											
завтрак											
Каша пшеничная с маслом сливочным 16,20	№168	200/5	291	8,54	8,94	44,27	200/5	291	8,54	8,94	44,27
Яйцо вареное 13,50	№17	1 шт.	66	5,33	4,83	0,29	1 шт.	66	5,33	4,83	0,29
Хлеб витаминизированный 3,14		60	172	5,52	0,58	35,24	60	172	5,52	0,58	35,24
Чай с сахаром 1,44	№114	200	57	0,2	0,05	15,01	200	57	0,2	0,05	15,01
Груша 44,00	№25	200	73,2	0,8	0,6	16,4	200	73,2	0,8	0,6	16,4
Итого:78,28											
обед											
Нарезка из помидоров свежих 14,63	№29	60	14,4	0,66	0,12	2,28	100	24	1,1	0,2	3,8
Суп куриный с вермишелью 13,70	№ 35	200	123,6	4,8	7,6	9	250	154,5	6	9,5	11,25
Бигус с мясом 64,36	№178	240	284,4	25,92	14,64	12,48	280	331,8	30,24	17,08	14,56
Хлеб пшеничный/хлеб ржаной 2,86/3,16	№119, 120	80	190	6,08	0,64	38,88	80	190	6,08	0,64	38,88
Сок 23,00	№107	200	76	1	-	18,2	200	76	1	-	18,231
Кольцо песочное с орехом 20,40		75	380,25	7,05	23,63	37,35	75	380,25	7,05	23,63	37,35
Итого:142,11											

Наименование блюда 5 день	№ рецептур блюда, год выпуска сборника рецептур	Возраст 7-10 лет					Возраст 11 лет и старше				
		Выход в гр.	Энергетическая ценност ь, ккал	Химический состав, г			Выход в гр.	Энергет ическая ценности ккал	Химический состав, г		
				Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, Г			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, Г
завтрак											
Омлет 33,12	№66	150	186	11,53	14,66	2,04	150	186	11,53	14,66	2,04
Бутерброд с маслом сливочный, сыром 27,34	№2, 1	30/10/17	294	12,85	18,19	19,52	30/10/17	294	12,85	18,19	19,52
Хлеб витаминизированный 1,57		30	86	2,76	0,29	17,62	30	86	2,76	0,29	17,62
Кофейный напиток с молоком 12,31	№161	200	121	3,8	3,7	20,17	200	121	3,8	3,7	20,17
Сок фруктовый 23,00	№107	200	76	1	-	18,2	200	76	1	-	18,2
Кекс с начинкой 16,00		60	282	4,5	11,94	41,52	60	282	4,5	11,94	41,52
Итого:113,34											
обед											
Икра кабачковая 9,75	№135	60	88,8	1,02	7,98	3,06	100	148	1,7	13,3	5,1
Борщ с капустой и картофелем, сметаной 17,81	№31	250/6	127	2,13	7,28	13,68	250/20	135	3,2	8,5	15
Рыба тушёная с овощами 28,90	№75	90	81,67	12,63	1,66	4,39	100	90,74	14,03	1,84	4,88
Пюре картофельное 10,27	№50	150	170,22	3,28	7,81	21,57	180	204,26	3,94	9,37	25,88
Хлеб пшеничный/хлеб ржаной 2,86/3,16	№119, 120	80	190	6,08	0,64	38,88	80	190	6,08	0,64	38,88
Компот из сухофруктов 3,35	№98	200	76	0	0	19,96	200	76	0	0	19,96
Яблоко 29,00	№24	200	92	0,8	0	22,6	200	92	0,8	0	22,6
Итого:105,10											

Наименование блюда 8 день	№ рецептурь блюда, год выпуска сборника рецепту р	Возраст 7-10 лет					Возраст 11 лет и старше				
		Выход в гр.	Энергетическая ценность, ккал	Химический состав, г			Выход в гр.	Энергетическая ценность, ккал	Химический состав, г		
				Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г
завтрак											
Суп молочный с макаронными изделиями 16,43	№44	250	161	5,59	5,87	21,34	250	161	5,59	5,87	21,34
Яйцо отварное 13,50	№17	1шт.	66	5,33	4,83	0,29	1шт.	66	5,33	4,83	0,29
Хлеб витаминизированный 1,57		30	86	2,76	0,29	17,62	30	86	2,76	0,29	17,62
Чай с сахаром 1,44	№114	200	57	0,2	0,05	15,01	200	57	0,2	0,05	15,01
Яблоко 29,00	№24	200	92	0,8	0	22,6	200	92	0,8	0	22,6
Итого:61,94											
Обед											
Нарезка из огурцов помидоров 14,63	№29	60	14,4	0,66	0,12	2,28	100	24	1,1	0,2	3,8
Рассольник с мясом и сметаной 19,48	№33	200	131,11	6,2	6,38	12,02	250	163,89	7,75	7,98	15,03
Курица, запечённая с сыром 45,86	№82	95	290,5	24,86	21,09	0,72	105	319,55	27,35	23,2	079
Картофельное пюре 10,27	№50	150	155	3,24	5,6	21,93	200	206,7	4,32	7,47	29,24
Хлеб пшеничный/хлеб ржаной 2,86/3,16	№119, 120	80	190	6,08	0,64	38,88	80	190	6,08	0,64	38,88
Сок 23,00	№107	200	76	1	-	18,2	200	76	1	-	18,2
Кольцо песочное с орехом 20,40		75	380,25	7,05	23,63	37,35	75	380,25	7,05	23,63	37,35
Итого:139,66											

Наименование блюда 10 день	№ рецептур блюда, год выпуска сборника рецептур	Возраст 7-10 лет					Возраст 11 лет и старше				
		Выход в гр.	Энергетическая ценность, ккал	Химический состав, г			Выход в гр.	Энергетическая ценность, ккал	Химический состав, г		
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
завтрак											
Каша пшённая молочная 13,45	№168	200	236	8,58	8,12	32,06	200	236	8,58	8,12	32,06
Бутерброд с маслом сливочным, сыром 27,34	№2,1	30/10	170	3,09	8,57	19,52	30/10	170	3,09	8,57	19,52
Хлеб витаминизированный 1,57		60	172	5,52	0,58	35,24	60	172	5,52	0,58	35,24
Какао с молоком 12,46	№115	200	149	3,32	5,33	24,8	200	149	3,32	5,33	24,8
Сок 23,00	№107	200	76	1	-	18,2	200	76	1	-	18,2
Кольцо песочное с орехом 20,40		75	380,25	7,05	23,63	37,35	75	380,25	7,05	23,63	37,35
Итого:98,22											
обед											
Нарезка из свежих помидоров 14,63	№29	60	14,4	0,66	0,12	2,28	100	24	1,1	0,2	3,8
Суп рыбный 12,30	№ 36	200	107,2	4,28	3,55	13,94	250	134	5,35	4,44	17,43
Жаркое с мясом 46,57	№86	240	313,35	16,23	16,41	24,59	280	358,11	18,55	18,75	28,10
Хлеб пшеничный/хлеб ржаной 2,86/3,16	№119, 120	80	190	6,08	0,64	38,88	80	190	6,08	0,64	38,88
Компот из сухофруктов 3,35	№98	200	59,48	0,37	0	14,85	200	59,48	0,37	0	14,85
Яблоко 29,00	№24	200	92	0,8	0	22,6	200	92	0,8	0	22,6
Итого:111,87											

