



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Карагачская СОШ»

Исупов А. А.

Приказ № 58 от 10.04.2024 г.

Меню лагеря дневного пребывания 7-11 лет

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.1	9.2	38.6	270.3
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0.5	17.8	88
	Итого за Завтрак	620	17.1	22.2	93.2	641.3
	Обед					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	80	2.2	5.7	8.3	93.8
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8.6	6.1	13.9	144.9
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	90	11.5	3.7	5.5	101
20	витаминный напиток "Витошка"	200	0	0	17.7	70.6
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
	Итого за Обед	860	35.7	23	128.6	864.3
	Итого за день	1480	52.8	45.2	221.8	1505.6
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-6т	Сырники	150	29.5	8.6	24.6	293.6
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Повидло яблочное	30	0.1	0	19.5	78.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0.5	17.8	88
Пром.	яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6

	Обед					
54-9з	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	80	1.1	8.1	4.8	96.7
54-12с	Суп с рыбными консервами (горбуша)	250	9.9	4.8	15.5	144.6
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0.5	17.8	88
Пром.	Сок виноградный	200	0.6	0.4	32.6	136.4
	Итого за Обед	815	44.8	22.2	123.6	874.1
	Итого за день	1390	81.9	34.8	211.4	1486.8
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-3г	Макароны отварные с сыром	200	10.5	9.1	38.2	277
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3.5	3.4	22.3	133.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0.5	17.8	88
Пром.	Апельсин	150	1.4	0.3	12.2	56.7
	Итого за Завтрак	605	18.5	20.6	90.6	621.2
	Обед					
54-4с	Рассольник домашний	200	4.6	5.7	11.6	116.1
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	280.4
54-8м	Тефтели из говядины паровые	90	12.3	10.7	7.5	175.5
54-5соус	Соус молочный натуральный	50	1.8	3.7	4.8	59.6
54-23хн	Кисель из смородины	200	0.2	0.1	12.2	50.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Обед	820	35.9	28.8	123.6	897.2
	Итого за день	1425	54.4	49.4	214.2	1518.4
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-24к	Каша жидкая молочная пшеничная	100	4.2	5.1	18.8	137.5
54-1о	Омлет натуральный	100	8.5	12	2.2	150.3
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Завтрак	525	25.7	23.7	78.9	630.8
	Обед					

54-14з	Салат из свеклы с курагой и изюмом	80	1.4	4.3	13.3	97.8
54-8с	Суп гороховый	200	6.7	4.6	16.3	133.1
54-1г	Макаронны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2
54-5.1р	Котлета рыбная с морковью (минтай)	90	11.1	3.8	4.5	96.7
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
	Итого за Обед	850	33.7	19.8	138.1	865.4
	Итого за день	1375	59.4	43.5	217	1496.2
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0.1	10.9	0.2	99.1
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5.9	24	168.9
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб украинский	30	2	0.4	11.9	58.7
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
	Итого за Завтрак	635	20.8	25.5	76.8	619.3
	Обед					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	80	2.2	5.7	8.3	93.8
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4.8	2.2	15.5	100.9
54-12м	Плов с курицей	250	34	10.1	41.5	393.3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
	Итого за Обед	820	47.8	18.9	124.6	860.6
	Итого за день	1455	68.6	44.4	201.4	1479.9
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6.9	5.7	22.3	167.8
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8

Пром.	Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Завтрак	710	23.4	23.4	100.6	705.4
	Обед					
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4.8	5.8	13.6	125.5
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
54-5м	Котлета из курицы	90	17.2	3.9	12	151.8
20	витаминный напиток "Витошка"	200	0	0	17.7	70.6
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
	Итого за Обед	790	40.1	19.2	135.6	874.5
	Итого за день	1500	63.5	42.6	236.2	1579.9
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-29к	Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	200	8.2	11.2	32.4	263
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
Пром.	Яблоко	200	0.8	0.8	19.6	88.8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Завтрак	705	19.1	17.3	98.8	627.7
	Обед					
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8.6	6.1	13.9	144.9
54-10г	Картофель отварной в молоке	180	5.4	6.6	31.8	208.4
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3
54-5соус	Соус молочный натуральный	50	1.8	3.7	4.8	59.6
19	кисель с витаминами Витошка"	200	0	0	21.8	87.4
Пром.	икра из кабачков. Консервы	80	1.5	7.1	6.2	94.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Обед	890	36.8	31.7	119.4	910.5
	Итого за день	1595	55.9	49	218.2	1538.2
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-12г	Каша пшенная рассыпчатая	200	8.5	8.6	47.3	301.1

54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0.5	17.8	88
Пром.	Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8
	Итого за Завтрак	605	14.1	17.3	103.3	624.9
	Обед					
54-8с	Суп гороховый	250	8.4	5.7	20.3	166.4
54-1г	Макароны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	90	13	13.2	7.3	199.7
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб пшеничный	55	4.2	0.4	27.1	128.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	55	3.6	0.7	21.8	107.6
	Итого за Обед	830	37.2	27	124.5	889.7
	Итого за день	1435	51.3	44.3	227.8	1514.6
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-4т	Пудинг из творога с яблоками	150	22.9	10.8	15.4	250.4
54-7соус	Соус шоколадный	30	3.2	2.8	25.3	139.4
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Завтрак	580	35.2	18.1	92.5	674
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	80	1.3	8.1	7.7	108.7
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	5.1	5.8	10.8	115.6
54-11г	Картофельное пюре	180	3.7	6.4	23.8	167.2
54-4м	Котлета из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7
20	витаминный напиток "Витошка"	200	0	0	17.7	70.6
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
	Итого за Обед	850	33.6	37	119.2	942.8
	Итого за день	1430	68.8	55.1	211.7	1616.8
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-17к	Суп молочный с гречневой крупой	250	7.2	6	19.9	162.4
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3.5	3.4	22.3	133.4
Пром.	Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8

Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Завтрак	705	22.9	15.5	114.1	686.7
	Обед					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	80	0.9	7.2	5.3	89.5
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4.8	5.8	13.6	125.5
54-2г	Макароны отварные с овощами	180	5.6	7.4	31.8	216.9
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Обед	860	32.8	28.8	121.2	875.2

	Итого за день	1565	55.7	44.3	235.3	1561.9
--	----------------------	-------------	-------------	-------------	--------------	---------------

Разработчик: "ФБУН Новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора" 5