

УТВЕРЖДЕНО
Руководитель ООО «Негоциант»
Максимов Е.А.
Для документов

СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ СОШ с. Березняки

 Савченко А.Н.



Примерное десятидневное меню
для детей в летних пришкольных лагерях
с дневным пребыванием на 2023г. - 2024 г. г.

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Летние площадки 2024

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1-4 класс	Каша жидкая молочная рисовая	200/5	6	8	31	220	36,03
	Бутерброд с маслом	45	3	13	14	181	12 012,01
	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43	10 015,03
	Сок 0,2 л	200	1		24	84	83,01
	Итого за Завтрак 1-4 класс	650	10	21	79	528	
Обед	Суп с изделиями макаронными на МКБ	250	3	11	24	204	2 020,07
	Капуста тушеная с куриным филе 1	200/25	9	11	19	215	7 035,05
	Салат из моркови и яблок	80	1	8	6	100	1 019
	Чай с сахаром 1	200			7	29	10 015,05
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57	13 003,02
Итого за Обед	815	18	31	78	655		
Итого за день	1 465	28	52	157	1183		

(лист 2)

Рацион: Летние площадки 2024

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1-4 класс	Каша вязкая молочная ячневая	200/5	7	8	40	259	25,02
	Творожная запеканка со сгущенным молоком	50/15	12	5	17	165	75
	Чай с сахаром 1	200			7	29	10 015,05
	Фрукт школа	200	2		16	86	2,06
	Итого за Завтрак 1-4 класс	670	21	13	80	539	
Обед	Суп гороховый на МКБ	250	6	6	21	160	57
	Тефтели тушеные в соусе	80/30	11	11	12	190	7 041,02
	Макароны отварные с маслом	200/5	8	7	43	282	8 004,02
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57	13 003,02
	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43	10 015,03
Итого за Обед	825	30	25	113	782		
Итого за день	1 495	51	38	193	1321		

(лист 3)

Рацион: Летние площадки 2024

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1-4 класс	Каша вязкая молочная пшеничная	200/5	11	8	40	281	25,01
	Бутерброд с сыром	45	8	6	14	188	12,01
	Чай с сахаром 1	200			7	29	10 015,05
	Сок 0,2 л	200	1		24	84	83,01
	Итого за Завтрак 1-4 класс	655	20	14	88	560	
Обед	Ши со сметаной на МКБ	250/5	2	11	11	151	10,06
	Сосиски молочные	50	5	10		113	10,1
	Каша гречневая	200/5	12	7	53	321	8 001,03
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	1	5	2	57	1 007,01
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57	13 003,02
Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43	10 015,03	
Итого за Обед	850	25	34	88	792		
Итого за день	1 485	45	48	186	1322		

Рацион: Летние площадки 2024

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1-4 класс	Каша вязкая молочная овсяная	220/5	10	11	42	309	4 002,01
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
	Кофейный напиток	200	3	3	15	103	10 018,01
	Кондитерское изделие 1	40			40	163	69
	Итого за Завтрак 1-4 класс		495	16	15	106	625
Обед	Суп крестьянский на МКБ со сметаной	250/5	3	6	14	123	2 015
	Котлеты куриные 1	80	12	13	10	203	22,01
	Салат из сырых овощей 1	60	1	3	2	41	67,01
	Горошница 200/5	200/5	23	6	48	336	17
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57	13 003,02
	Чай с сахаром 1	200			7	29	10 015,05
	Итого за Обед		860	44	29	103	839
Итого за день		1 355	60	44	209	1464	

(лист 5)

Рацион: Летние площадки 2024

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1-4 класс	Каша вязкая молочная пшеничная	200/5	9	9	41	283	27,01
	Омлет натуральный	70/5	6	10	2	118	79
	Чай с лимоном	200			7	32	10 015,02
	Сок 0,2 л	200	1		24	84	83,01
	Итого за Завтрак 1-4 класс		680	16	19	74	517
Обед	Рассольник Ленинградский на МКБ со сметаной	250/5	2	6	18	136	2 008
	Салат Радужный	60	2	4	11	88	112
	Рыба минтай тушеная	80/10	13	6	2	141	7 002,02
	Рис отварной 1	200/5	5	5	53	277	8 002,01
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57	13 003,02
	Чай с сахаром 1	200			7	29	10 015,05
	Итого за Обед		870	27	22	113	778
Итого за день		1 550	43	41	187	1295	

(лист 6)

Рацион: Летние площадки 2024

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1-4 класс	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба"	220/5	6	8	29	214	4 001
	Бутерброд с колбасой п/к	50	3		14	68	12 012,08
	Кисель	200			27	109	55
	Кондитерское изделие 1	40			40	163	69
	Итого за Завтрак 1-4 класс		515	9	8	110	554
Обед	Суп картофельный на МКБ	250	3	4	23	136	2 011,05
	Рагу из овощей с куриным филе	200/25	10	18	23	297	3 001
	Салат из помидоров с растительным маслом 1	60	1	4	3	51	1 026,01
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57	13 003,02
	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43	10 015,03
	Итого за Обед		795	19	27	81	634
Итого за день		1 310	28	35	191	1188	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1-4 класс	Каша жидкая молочная из манной крупы	200/5	6	8	33	225	70
	Бутерброд с маслом	45	3	13	14	181	12 012,01
	Чай с сахаром 1	200			7	29	10 015,05
	Фрукт школа	200	2			16	86
	Итого за Завтрак 1-4 класс	650	11	21	70	521	2,06
Обед	Борщ со сметаной на МКБ без картофеля	250/5	2	5	10	94	97
	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	1	10	6	117	1 013,02
	Каша гречневая	200/5	12	7	53	321	8 001,03
	Сосиски молочные	50	5	10		113	101
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57	13 003,02
	Компот из смеси сухофруктов	200			7	28	10 009,01
Итого за Обед	830	25	33	98	780		
Итого за день	1 480	36	54	168	1301		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1-4 класс	Каша вязкая молочная пшеничная	200/5	9	9	41	283	27,01
	Бутерброд с сыром	50	8	6	14	136	40
	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43	10 015,03
	Фрукт школа	200	2			16	86
	Итого за Завтрак 1-4 класс	655	19	15	81	548	
Обед	Рассольник по-кубански	250	4	4	14	113	2 026,04
	Салат Школьный 2	60	1	3	4	49	41,01
	Каша пшеничная с маслом 1	200/5	13	7	56	321	19,01
	Котлеты куриные 1	80	12	13	10	203	22,01
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57	13 003,02
	Чай с сахаром 1	200			7	29	10 015,05
	Итого за Обед	855	35	28	113	822	
Итого за день	1 510	54	43	194	1370		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1-4 класс	Каша вязкая молочная пшеничная	200/5	11	8	43	281	25,01
	Бутерброд с маслом	45	3	13	14	181	12 012,01
	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43	10 015,03
	Сок 0,2 л	200	1			24	84
	Итого за Завтрак 1-4 класс	650	15	21	91	589	
Обед	Щи со сметаной на МКБ	250/5	2	11	11	151	10,06
	Макароны отварные с маслом	200/5	8	7	48	282	8 004,02
	Тефтели тушеные в соусе	80/30	11	11	12	190	7 041,02
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57	13 003,02
	Чай с сахаром 1	200			7	29	10 015,05
	Итого за Обед	830	26	30	100	759	
Итого за день	1 480	41	51	191	1348		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1-4 класс	Каша вязкая молочная ячневая	200/5	7	8	40	259	25,02
	Бутерброд с колбасой п/к	50	3		14	68	12 012,08
	Чай с сахаром 1	200			7	29	10 015,05
	Кондитерское изделие 1	40				163	85
	Итого за Завтрак 1-4 класс	495	10	8	101	519	
Обед	Суп рисовый на МКБ	250	3	5	23	150	2 014,13
	Жаркое по-домашнему с курицей 200/25	200/25	8	16	29	296	7 010,07
	Салат из свеклы с черносливом 1	60	1	4	9	80	20,02
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57	13 003,02
	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43	10 015,03
	Итого за Обед	795	17	26	93	676	
Итого за день	1 290	27	34	194	1195		
Итого за период	14 420	413	440	1870	12987		
Среднее значение за период		41,3	44	187	1298,7		

Составил Рыжкова Администратор

Утвердил

Для документов