

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МКОУ "СОШ №3" г. Козельск

Савотина Н. А.

Приказ № 94-основн от 02.04.2024г.



**Примерное 10-дневное меню
на летний период 2024г.
в детском оздоровительном лагере с дневным пребыванием детей
на базе МКОУ "СОШ 3" г. Козельск**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1	Завтрак						
	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	10/30/30	9,00	12,00	13,00	199	63
	Яйцо варенное	46	5,00	5,00	0,00	63	267
	Блинчики с начинкой	140/2	9,00	9,00	37,00	260	524
	Чай с сахаром и лимоном	200/10	0,00	0,00	10,00	40	459
	Итого:		23,00	26,00	60,00		
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1	Обед						
	Помидор свежий порционный	60	0,00	0,00	1,00	7	148
	Суп картофельный с фасолью и цыпленком	260/20	3,00	3,00	8,00	71	113
	Мясо цыпленка отварное	150	24,00	18,00	0,00	261	366
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	30	9,00	6,00	38,00	242	202
	Напиток фруктовый	200	1,00	0,00	18,00	78	496
	Хлеб ржаной	40	3,00	1,00	16,00	82	574
	Фрукты	150	1,00	1,00	15,00	66	82
	Итого:		41,00	29,00	96,00		

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2	Завтрак						
	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	10/30/30	9,00	12,00	13,00	199	63
	Йогурт фруктовый питьевой	200	6,00	5,00	8,00	101	470
	Омлет со сливочным маслом	120/5	15,00	22,00	3,00	266	272
	Батон нарезной	30	2,00	0,00	15,00	78	576
	Зефир	60	1,00	0,00	40,00	152	
	Итого:		33,00	39,00	79,00		
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2	Обед						
	Огурец свежий	60	0,00	0,00	1,00	7	148
	Щи из свежей капусты с цыпленком и сметаной	250/20/10	5,00	7,00	3,00	152	104
	Рис отварной со сливочным маслом	150/5	4,00	5,00	39,00	219	385
	Гуляш из мяса свинины	100	20,00	19,50	3,00	258	327
	Компот из сухофруктов	200	1,00	0,00	20,00	84	495
	Фрукты	240	0,00	0,00	24,00	105	82
	Хлеб ржаной	40	3,00	1,00	16,00	82	574
	Итого:		33,00	32,50	106,00		

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3	Завтрак						
	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	10/30/30	9,00	12,00	13,00	199	63
	Каша молочная "Дружба" со сливочным маслом	200/5	5,00	7,00	28,00	191	229
	Какао на молоке	200	3,00	3,00	14,00	94	462
	Вафли	25	1,00	8,00	16,00	135	
	Итого:		18,00	30,00	71,00		
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3	Обед						
	Салат витаминный	100	1,00	6,00	5,00	78	6
	Суп вермишелевый с цыпленком	250/20	3,00	4,00	12,00	98	129
	Картофельное пюре	150/5	4,00	6,00	9,00	105	377
	Котлета из филе индейки	90	18,00	16,00	10,00	256	372
	Хлеб ржаной	40	3,00	1,00	16,00	82	574
	Фрукты	150	1,00	1,00	15,00	66	82
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,00	86	501
	Итого:		31,00	18,00	61,00		

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя I День 4	Завтрак						
	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	10/30/30	9,00	12,00	13,00	199	63
	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	200/5	9,00	8,00	37,00	252	225
	Кофейный напиток на молоке	200	3,00	3,00	14,00	88	465
	Итого:		21,00	23,00	64,00	0	
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4	Обед						
	Салат из свежих овощей	100	1,00	6,00	4,00	73	18
	Суп картофельный с рыбными консервами	200/20	9,00	11,00	10,00	180	122
	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	150/5	6,00	5,00	30,00	185	256
	Тефтели из говядины с соусом	100	14,00	9,00	7,00	169	348
	Хлеб ржаной	40	3,00	1,00	16,00	82	574
	Напиток из плодов шиповника	200	1,00	0,00	18,00	78	496
	Фрукты	200	1,00	1,00	20,00	88	82
	Итого:		35,00	33,00	105,00		

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5	Завтрак						
	Пирожок	75	3,00	3,00	18,00	109	535
	Каша молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	200/5	7,00	8,00	29,00	222	234
	Чай с сахаром и лимоном	200/10	0,00	0,00	10,00	40	459
	Вафли	50	2,00	15,00	31,00	271	580
	Итого:		12,00	26,00	88,00		
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5	Обед						
	Салат из свежей капусты с яблоком	100	1,00	6,00	6,00	85	3
	Суп картофельный с бобовыми и цыпленком	200/20	4,00	8,00	16,00	155	152
	Картофель отварной с зеленью и сливочным маслом	150/2/5	4,00	8,00	16,00	155	152
	Рыба тушеная с овощами	140	14,00	2,00	7,00	103	299
	Кисель плодово-ягодный	200	0,00	0,00	15,00	60	484
	Хлеб ржаной	40	3,00	1,00	16,00	82	574
	Фрукты	200	1,00	1,00	20,00	88	82
	Итого:		27,00	26,00	96,00		

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 6	Завтрак						
	Бутерброд со сливочным маслом	10/30	2,00	7,00	6,60	97	69
	Макаронные изделия отварные с сыром и сливочным маслом	150/30	12,00	10,00	35,00	280	259
	Чай с сахаром и лимоном	200/10	0,00	0,00	10,00	40	459
	Батон	20	7,50	2,90	51,40	261	576
	Итого:		21,50	19,90	103,00		
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6	Обед						
	Помидор свежий	60	0,00	0,00	1,00	7	148
	Рассольник Ленинградский с щиплёнком и сметаной	200/20/10	3,00	5,00	13,00	110	100
	Рис отварной со сливочным маслом	150/5	4,00	5,00	39,00	219	385
	Печень говяжья по строгановски	100	20,00	9,00	8,00	193	356
	Напиток фруктовый	200	1,00	0,00	18,00	78	496
	Хлеб ржаной	40	3,00	1,00	16,00	82	574
	Фрукты	150	1,00	1,00	15,00	66	82
	Итого:		32,00	21,00	110,00		

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 7	Завтрак						
	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	10/30/30	9,00	12,00	13,00	199	63
	Каша манная молочная с маслом сливочным	200/5	7,00	7,00	35,00	230	214
	Какао на молоке	200	3,00	3,00	14,00	94	462
	Мармелад фруктовый	50	0,00	0,00	16,00	62	
	Итого:		19,00	22,00	78,00	0	
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7	Обед						
	Винегрет с сельдью	100	6,00	8,00	6,00	120	48
	Щи из свежей капусты с цыплёнком, сметаной	200/20/10	5,00	7,00	3,00	152	104
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	9,00	6,00	38,00	242	202
	Цыплёнок отварной	150	24,00	18,00	0,00	261	366
	Напиток из плодов шиповника	200	1,00	0,00	18,00	78	496
	Хлеб ржаной	40	3,00	1,00	16,00	82	574
	Фрукты	200	1,00	1,00	20,00	88	
	Итого:		49,00	41,00	101,00		

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 8	Завтрак						
	Пирожок	75	3,00	3,00	18,00	109	75
	Запеканка творожная со сгущенным молоком	130/30	21,00	10,00	20,00	252	279
	Кисель плодово-ягодный	200	0,00	0,00	15,00	60	484
	Конфета	25	4,00	5,00	37,00	208	
	Итого:		28,00	18,00	90,00	0	
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8	Обед						
	Салат витаминный	100	1,00	6,00	5,00	78	6
	Суп харчо с говядиной	200/20	6,00	8,00	10,00	132	109
	Картофельное пюре	150/5	4,00	6,00	9,00	105	377
	Филе индейки в сметаном соусе	100	18,00	16,00	10,00	256	372
	Напиток лимонный	200	0,00	0,00	10,00	41	497
	Хлеб ржаной	40	3,00	1,00	16,00	82	574
	Фрукты	180	1,00	1,00	20,00	80	82
	Итого:		33,000	38,000	80,000		

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 9	Завтрак						
	Батон нарезной	30	2,00	0,00	15,00	78	576
	Каша молочная Дружба с маслом сливочным	200/5	5,00	7,00	28,00	191	229
	Кофейный напиток на молоке	200	3,00	3,00	14,00	88	465
	Пастила	60	0,00	0,00	87,00	438	
	Итого:		10,00	10,00	144,00	0	
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9	Обед						
	Огурец свежий порционный	60	0,00	0,00	1,00	7	148
	Солянка домашняя со сметаной	200/20/20/10	32,00	42,00	7,00	530	110
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	6,00	5,00	30,00	185	256
	Бефстрогаов из отварной говядины	100	2,00	13,00	5,00	202	326
	Сок фруктовый	200	1,00	0	10,00	43	501
	Хлеб ржаной	40	3,00	1,00	16,00	82	574
	Конфета	40	3,00	4,00	41,00	212	
	Фрукты	150	1,00	1,00	15,00	66	
	Итого:		48,00	66,00	125,00		

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 10	Завтрак						
	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	10/30/30	9,00	12,00	13,00	199	63
	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200/5	9,00	8,00	37,00	252	225
	Йогурт питьевой	200	6,00	5,00	8,00	101	470
	Итого:		24,00	25,00	58,00		
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10	Обед						
	Помидор свежий	60	0,00	0,00	1,00	7	148
	Борщ из свежей капусты со сметаной	200/20	1,00	4,00	6,00	60	95
	Жаркое по-домашнему	150	14,00	11,00	19,00	230	328
	Компот из сухофруктов	200	1,00	0,00	20,00	84	495
	Хлеб ржаной	40	3,00	1,00	16,00	82	574
	Фрукты	200	1,00	1,00	15,00	66	82
	Шоколад	60	4,00	19,00	33,00	324	
	Итого:		24,00	36,00	110,00		