

Согласовано:
Начальник
летнего оздоровительного лагеря
«СОЛНЫШКО»
функционирующего на базе МОУ
Чашино-Ильдижанской ООШ

«__09__» __апреля____ 2023 г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
для организации питания обучающихся общеобразовательных учреждений
от 7 до 10 лет в оздоровительных учреждениях
с дневным пребыванием в период летних каникул

№ ре- цептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			
			Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. ценность , ккал
1	2	3	4	5	6	7
	ДЕНЬ № 1 – завтрак					
50-1	Зеленый горошек консервированный	60	1,86	0,12	3,90	24,00
438-1	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	50,10	33,18	3,12	390,43
945-1	Чай с молоком	200	1,40	1,60	16,40	86,00
	Хлеб пшеничный	30	4,42	0,56	44,69	182,56
41-2	Масло сливочное (порциями)	4	0,03	2,90	0,06	26,44
847-1	Фрукты свежие в ассортименте	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого завтрак:	549	58,21	38,76	77,97	756,43
	ДЕНЬ № 1 - обед					
	Салат из свеклы	60	0,82	2,75	4,68	47,82
209-1	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,30	4,14	12,35	108,00
646-1	Плов из птицы	150	30,92	36,57	51,61	338,91
	Напиток витаминизированный промышленного производства	200	1,00	0,00	23,46	94,25
	Хлеб пшеничный	30	2,21	0,28	22,35	91,28
	Кондитерские изделия	30	0,96	13,17	28,77	98,55
	Итого обед:	670	52,07	71,24	191,89	1114,71
	ИТОГО ДЕНЬ № 1	1219	110,28	110	269,86	1871,14
	ДЕНЬ № 2- завтрак					
462-1	Вареники ленивые со сметаной	150	25,67	16,29	25,18	349,86
943-1	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
	Хлеб пшеничный	30	4,42	0,56	44,69	182,56
41-2	Масло сливочное	10	0,08	7,26	0,14	66,10
42-2	Сыр (порционно)	10	2,32	2,95	0,00	36,00
847-1	Фрукты свежие	110	0,44	0,44	10,78	51,7
	Итого завтрак:	510	33,13	27,5	94,79	714,22
	ДЕНЬ № 2 - обед					
	Овощи свежие в ассортименте	60	0,48	0,06	1,56	8,40

170-1	Борщ с капустой и картофелем, с мясом и сметаной	200	2,28	4,18	11,12	92,43
563-1	Рыба жареная	80	14,67	10,85	3,45	170,68
694-1	Пюре картофельное	150	3,78	9,54	26,46	135,00
868-1	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20
	Хлеб пшеничный	30	2,21	0,28	22,35	91,28
	Йогурт сливочный	1/100	4,60	5,73	16,45	103,50
	Итого обед:	820	33,99	39,18	136,7	919,19
	ИТОГО ДЕНЬ № 2	1330	67,12	66,68	231,49	1633,41
	ДЕНЬ № 3 - завтрак					
390-1	Каша манная жидкая	200	6,24	6,10	19,70	158,64
943-1	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
	Хлеб пшеничный	30	3,68	0,47	37,24	152,13
41-2	Масло сливочное	10	0,08	7,26	0,14	66,10
42-2	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,00
847-1	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Йогурт сливочный	1/100	4,60	5,73	16,45	103,50
	Итого завтрак:	650	17,52	22,91	97,33	591,37
	ДЕНЬ № 3 - обед					
14-2	Салат из свежих помидоров с луком	60	0,68	3,71	2,83	47,46
202-1	Суп из овощей	200	1,40	4,00	6,82	77,94
279-2	Суфле из отварного мяса с рисом	90	14,50	11,17	16,34	223,75
692-1	Картофель отварной	150	3,81	5,76	30,68	98,80
	Напиток витаминизированный промышленного производства	200	1,00	0,00	23,46	94,25
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	31,92	130,40
847-1	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	ИТОГО:	840	31,21	34,04	154,07	952
	ИТОГО ДЕНЬ № 3	1490	48,73	56,95	251,4	1543,37
	ДЕНЬ № 4- завтрак					
	Овощи свежие в ассортименте	60	0,48	0,06	1,56	8,40
249-2	Рыба, запеченная в омлете	100	17,16	5,93	4,28	139,95
943-1	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
	Хлеб пшеничный	30	4,42	0,56	44,69	182,56
41-2	Масло сливочное (порциями)	10	0,06	5,08	0,10	46,27
847-1	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого завтрак:	500	22,72	12,03	74,43	452,18
	ДЕНЬ № 4 - обед					
13-2	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38
201-1	Суп крестьянский с ячневой крупой	200	4,52	6,00	12,42	102,60
620/799-1	Фрикадельки в томатно-сметанном соусе	90	10,51	11,78	13,75	202,50
681-1	Каша гречневая вязкая	165	4,98	5,43	24,17	168,51
	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	200	1,00	0,00	23,46	94,25
	Кондитерские изделия	30	0,72	9,88	21,58	73,91
	Хлеб пшеничный	30	2,21	0,28	22,35	91,28
	Йогурт сливочный	1/100	4,60	5,73	16,45	103,50
	Итого обед:	875	34,93	51,29	166,16	1100,63
	ИТОГО ДЕНЬ № 4	1375	57,65	63,32	240,59	1552,81
	ДЕНЬ № 5 завтрак					

708-1	Капуста тушеная	150	3,60	5,94	16,56	135,00
424-1	Яйцо вареное	55	5,10	4,60	0,30	63,00
959-1	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2
	Хлеб пшеничный	30	4,42	0,56	44,69	182,56
41-2	Масло сливочное (порциями)	10	0,06	5,08	0,10	46,27
42-2	Сыр (порционно)	10	2,09	2,66	0,00	32,40
	Йогурт сливочный	1/100	4,60	5,73	16,45	103,50
	Итого завтрак:	555	23,39	28,29	103,59	707,93
	ДЕНЬ № 5 - обед					
	Овощи свежие в ассортименте	60	0,48	0,06	1,56	8,40
206-1	Суп картофельный с бобовыми	200	4,53	4,37	20,93	134,30
281-2	Котлеты рубленые, запеченные с соусом молочным	90	11,65	8,84	12,05	173,75
694-1	Пюре картофельное	200	4,20	10,60	29,40	150,00
	Напиток витаминизированный фруктовый промышленного производства	200	1,00	0,00	23,46	94,25
	Хлеб пшеничный	30	2,21	0,28	22,35	91,28
847 ¹	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	ИТОГО:	880	30,73	33,15	151,77	931,38
	ИТОГО ДЕНЬ № 5	1435	54,12	61,44	255,36	1639,31
	ДЕНЬ № 6 - завтрак					
126-1	Икра свекольная	100	2,35	4,60	12,33	100,10
563-1	Рыба жареная	80	14,67	10,85	3,45	170,68
	Хлеб пшеничный	30	4,42	0,56	44,69	182,56
41-2	Масло сливочное (порциями)	10	0,06	5,81	0,11	52,88
847-1	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Йогурт сливочный	1/100	4,60	5,73	16,45	103,50
	Итого завтрак:	420	26,5	27,95	86,83	656,72
	ДЕНЬ № 6- обед					
	Овощи свежие в ассортименте	60	0,48	0,06	1,56	8,40
204-1	Суп картофельный с пшеничной крупой	200	1,76	2,18	15,78	82,61
668-1	Котлеты рубленые из кур	90	12,60	12,72	11,76	148,20
688-1	Макароны отварные	150	5,10	7,50	28,50	202,50
	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	200	1,00	0,00	23,46	94,25
	Хлеб пшеничный	30	2,21	0,28	22,35	91,28
847-1	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого обед:	830	29,81	31,74	145,43	906,64
	ИТОГО ДЕНЬ № 6	1250	56,31	59,69	232,26	1563,36
	ДЕНЬ № 7- завтрак					
240-2	Пудинг из творога с яблоками	200	20,42	16,01	21,95	313,50
945-1	Чай с молоком	200	1,40	1,60	16,40	86,00
	Хлеб пшеничный	30	4,42	0,56	44,69	182,56
41-2	Масло сливочное (порциями)	10	0,06	5,08	0,10	46,27
	Йогурт сливочный	1/100	4,60	5,73	16,45	103,50
	Итого завтрак:	540	30,9	28,98	99,59	731,83
	ДЕНЬ № 7обед					
34-2	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,00	2,51	4,92	46,26
187-2	Ши из свежей капусты с картофелем	200	1,44	4,96	6,12	78,96
614-1	Зразы рубленые	90	9,11	11,25	2,56	165,30

694-1	Пюре картофельное	150	3,15	7,95	22,05	112,50
874-1	Кисель из смеси сухофруктов	200	0,20	0,00	32,60	132,00
	Хлеб пшеничный	30	2,21	0,28	22,35	91,28
	Итого обед:	730	23,04	35,49	121,15	850
	ИТОГО ДЕНЬ № 7	1270	53,94	64,47	220,74	1581,83
	ДЕНЬ № 8-завтрак					
385-4	Рыба аппетитная	150	8,85	11,71	7,82	172,8
943-1	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
	Хлеб пшеничный	30	5,16	0,65	52,14	212,99
42-2	Сыр (порционно)	10	2,32	2,95	0,00	36,00
847-1	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Йогурт сливочный	1/100	4,60	5,73	16,45	103,50
	Итого завтрак:	590	21,53	21,44	100,21	600,29
	ДЕНЬ № 8 - обед					
	Овощи свежие в ассортименте	60	0,48	0,06	1,56	8,40
213-1	Суп картофельный с клецками	200	2,91	3,90	14,94	123,36
620/799-2	Фрикадельки в томатном соусе	120	11,21	12,57	14,67	216,01
681-1	Каша ячневая вязкая	150	3,21	4,14	20,79	136,19
	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	200	1,00	0,00	23,46	94,25
	Итого обед:	730	25,07	29,27	107,64	810,61
	ИТОГО ДЕНЬ № 8	1320	46,6	50,71	207,85	1410,9
	ДЕНЬ № 9-завтрак					
236-2	Пудинг из творога с рисом и молочным соусом	200	22,72	16,48	30,52	361,14
695-2	Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,66	14,14	93,10
	Хлеб пшеничный	60	4,42	0,56	44,69	182,56
41-1	Масло сливочное (порциями)	10	0,06	5,08	0,10	46,27
42-1	Сыр (порционно)	10	2,32	2,95	0,00	36,02
	Итого завтрак:	480	32,64	27,73	89,45	719,09
Табл. 32	Салат из свеклы	60	0,82	2,75	4,68	47,82
201-1	Суп крестьянский с ячневой крупой	200	4,36	5,49	11,30	107,94
608-1	Биточек из говядины	90	10,65	8,55	9,75	160,50
694-1	Пюре картофельное	200	4,20	10,60	29,40	150,00
	Напиток витаминизированный промышленного производства	200	1,00	0,00	23,46	94,25
	Хлеб пшеничный	30	2,21	0,28	22,35	91,28
847 ¹	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого обед:	820	29,57	36,61	141,29	922,49
	ИТОГО ДЕНЬ № 9	1300	62,766	86,59	398,519	1443,771
	ДЕНЬ № 10-завтрак					
181-2	Каша с фруктами	150	1,76	4,03	25,48	145,00
943-1	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
	Хлеб пшеничный	30	4,42	0,56	44,69	182,56
41-1	Масло сливочное (порциями)	10	0,06	5,08	0,10	46,27
	Йогурт сливочный	1/100	4,60	5,73	16,45	103,50
	Итого завтрак:	490	11,04	15,4	100,72	505,33
	ДЕНЬ № 10-обед					
79-1	Салат из белокочанной капусты	60	1,56	3,00	1,86	41,40
204-1	Суп картофельный с рисовой крупой	200	1,41	1,74	12,62	66,09

620/799-2	Фрикадельки в томатно-сметанном соусе	120	10,51	11,78	13,75	202,50
688-1	Макаронные изделия отварные	150	5,10	7,50	28,50	202,50
868-1	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20
	Хлеб пшеничный	30	2,21	0,28	22,35	91,28
	Итого обед:	760	27,09	32,9	136,06	930,37
	ИТОГО ДЕНЬ № 10	1250	38,13	48,3	236,78	1435,7
	ДЕНЬ № 11-завтрак					
	Овощи свежие в ассортименте	60	0,48	0,06	1,56	8,40
486-1	Рыба, тушенная в томатном соусе с овощами	150	13,87	7,85	6,53	150,00
	Хлеб пшеничный	60	4,42	0,56	44,69	182,56
41-1	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,26	0,14	66,10
42-1	Сыр (порционно)	10	2,32	2,95	0,00	36,02
847-1	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Йогурт сливочный	1/100	4,60	5,73	16,45	103,50
	Итого завтрак:	490	26,17	24,81	79,17	593,58
	ДЕНЬ № 11-обед					
	Овощи свежие в ассортименте	60	0,48	0,06	1,56	8,40
170-1	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	200	1,46	3,93	10,19	82,00
642-1	Рагу из птицы	150	15,26	20,10	25,25	351,00
	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	200	1,00	0,00	23,46	94,25
847 ¹	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого обед:	610	24,53	33,03	100,81	806,35
	ИТОГО ДЕНЬ № 11	1100	50,7	57,84	179,98	1399,93
236-2	Пудинг из творога с рисом и молочным соусом	200	25,67	16,29	25,18	349,86
965-1	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108,00
	Йогурт сливочный	1/100	4,60	5,73	16,45	103,50
	Кондитерские изделия	30	0,72	9,88	21,58	73,91
	Итого завтрак:	530	36,79	36,9	72,81	635,27
	ДЕНЬ № 11-обед					
34-2	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,00	2,51	4,92	46,26
204-1	Суп картофельный с пшеничной крупой	200	1,41	1,74	12,62	66,09
298-2	Голубцы ленивые	160	11,14	8,31	17,15	188,03
868 ¹	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20
	Хлеб пшеничный	50	3,67	0,46	37,10	151,52
847-1	Фрукты свежие	100	0,48	0,48	11,76	56,4
	Итого обед:	770	23,67	22,04	138,86	826,2
	ИТОГО ДЕНЬ № 11	1300	60,46	58,94	211,67	1461,47
	ДЕНЬ № 12-завтрак					
177-2	Каша «Дружба» с изюмом из смеси гречневой и пшенной круп	200	10,44	11,11	41,30	307,00
943-1	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
	Хлеб пшеничный	30	4,42	0,56	44,69	182,56
41-1	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	4,23	0,09	37,29
847-1	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Йогурт сливочный	1/100	4,60	5,73	16,45	103,50
	Итого завтрак:	640	20,11	22,03	126,33	705,35
	ДЕНЬ № 12-обед					

58-1	Салат из свежих помидоров	60	0,54	0,9	2,46	21,60
187-1	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	200	1,44	4,96	6,12	78,96
608-1	Шницель из говядины	90	10,65	8,55	9,75	160,50
694-1	Пюре картофельное	150	3,15	7,95	22,05	112,50
869-1	Кисель из смеси сухофруктов	200	0,14	0,04	27,50	110,80
	Хлеб пшеничный	30	2,21	0,28	22,35	91,28
	Итого обед:	730	24,39	31,28	122,43	807,95
	ИТОГО ДЕНЬ № 12	1370	44,5	53,31	248,76	1513,3