

Согласовано:

Директор МКОУ СОШ д.Шихово
Слободского района
Кировской области

А.Н. Хохряков
« _____ » 2024г



Утверждено:

Директор ООО «Верста»

А.А. Лялин
« _____ » 2024г



Примерное десятидневное меню лагеря с дневным пребыванием детей в период летних каникул на 2024г.

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: дружина

Неделя: 1

День: понедельник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша жидкая молочная из крупы рисовой с маслом | 250/10 | 6 | 12 | 42 | 305 | 182,04 |
| | Бутерброд с сыром | 65 | 9 | 14 | 15 | 224 | 3,03 |
| | Чай с сахаром | 200 | | | 10 | 42 | 376,05 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 2 | | 12 | 59 | |
| Итого за Завтрак | | 550 | 17 | 26 | 79 | 630 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Салат из белокачанной капусты | 100 | 2 | 2 | 5 | 41 | 45,01 |
| | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 5 | 5 | 20 | 142 | 102 |
| | Котлеты "Сливочные" из мяса птицы | 100 | 8 | 14 | 24 | 254 | пф пок. |
| | Макаронные изделия отварные | 180 | 7 | 6 | 43 | 252 | 309,01 |
| | Компот из плодов или ягод сушеных (изюм) | 200 | | | 20 | 84 | 348,04 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 4 | | 25 | 118 | |
| Итого за Обед | | 880 | 26 | 27 | 137 | 891 | |
| Итого за день | | 1 430 | 43 | 53 | 216 | 1521 | |

(лист 2)

Рацион: дружина

Неделя: 1

День: вторник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша жидкая молочная из крупы ячневой с маслом | 250/10 | 9 | 13 | 49 | 348 | 182,02 |
| | Бутерброды с повидлом | 65 | 3 | 5 | 34 | 191 | 2,01 |
| | Чай с лимоном | 200/7 | | | 11 | 44 | 377,01 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 2 | | 12 | 59 | |
| Итого за Завтрак | | 557 | 14 | 18 | 106 | 642 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Салат из свежих помидоров | 100 | 1 | 5 | 5 | 72 | 23 |
| | Борщ с капустой, картофелем, сметаной | 250 | 2 | 5 | 14 | 111 | 82,01 |
| | Биточек мясной рубленый | 100 | 13 | 14 | | 190 | пф пок. |
| | Каша рассыпчатая гречневая с маслом | 180 | 11 | 11 | 49 | 333 | 302,01 |
| | Напиток из плодов шиповника | 200 | 1 | | 20 | 99 | 388,01 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 4 | | 25 | 118 | |
| Итого за Обед | | 880 | 32 | 35 | 113 | 923 | |
| Итого за день | | 1 437 | 46 | 53 | 219 | 1565 | |

| Рацион: дружина | | Неделя: 1 | | День: среда | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-----------------|--|-----------|------------------|-------------|----------|------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | | | |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| Завтрак | Каша жидкая молочная из крупы пшенной с маслом | 250/10 | 9 | 13 | 47 | 347 | 182,03 | |
| | Оладьи | 50 | 4 | 4 | 21 | 135 | 401,05 | |
| | Молоко сгущенное | 10 | 1 | 1 | 6 | 30 | | |
| | Чай с сахаром | 200 | | | 10 | 42 | 376,05 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | | 15 | 71 | | |
| | Итого за Завтрак | | 550 | 16 | 18 | 99 | 625 | |
| Обед | Салат из свежих огурцов | 100 | 1 | 5 | 2 | 58 | 20 | |
| | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 2 | 4 | 9 | 81 | 88,01 | |
| | Плов из филе кури | 250 | 24 | 9 | 45 | 357 | 291,01 | |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | | | 19 | 80 | 349,01 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 4 | | 25 | 118 | | |
| | Итого за Обед | | 850 | 31 | 18 | 100 | 694 | |
| Итого за день | | 1 400 | 47 | 36 | 199 | 1319 | | |

(лист 4)

| Рацион: дружина | | Неделя: 1 | | День: четверг | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-----------------|--------------------------------------|-----------|------------------|---------------|----------|------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | | | |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| Завтрак | Макаронны отварные с сыром | 200 | 11 | 12 | 32 | 280 | 204,02 | |
| | Какао с молоком | 200 | 4 | 4 | 17 | 119 | 382,01 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 2 | | 12 | 59 | | |
| | Яблоки свежие | 125 | 1 | 1 | 12 | 56 | | |
| | Итого за Завтрак | | 550 | 18 | 17 | 73 | 514 | |
| Обед | Салат из свеклы отварной | 100 | 1 | 5 | 8 | 85 | 52 | |
| | Рассольник ленинградский со сметаной | 250 | 2 | 5 | 17 | 125 | 96,01 | |
| | Поджарка из рыбы | 100 | 16 | 15 | 8 | 146 | 231,01 | |
| | Картофельное пюре | 180 | 4 | 10 | 27 | 212 | 128,01 | |
| | Напиток лимонный | 200 | | | 20 | 77 | 699 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 4 | | 25 | 118 | | |
| | Итого за Обед | | 880 | 27 | 35 | 105 | 763 | |
| Итого за день | | 1 430 | 45 | 52 | 178 | 1277 | | |

Рацион: дружина

Неделя: 1

День: пятница

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--------------------------------------|--------------|------------------|-----------|------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Каша жидкая из манной крупы с маслом | 250/10 | 8 | 12 | 41 | 305 | 181,01 |
| | Бутерброд с сыром | 65 | 9 | 14 | 15 | 224 | 3,03 |
| | Чай с сахаром | 200 | | | 10 | 42 | 376,05 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 2 | | 12 | 59 | |
| Итого за Завтрак | | 550 | 19 | 26 | 78 | 630 | |
| Обед | Салат из белокачанной капусты | 100 | 2 | 2 | 5 | 41 | 45,01 |
| | Борщ с картофелем и сметаной | 250 | 2 | 5 | 16 | 121 | 83,01 |
| | Котлеты По-московски рубленые | 100 | 13 | 20 | | 230 | пф пок. |
| | Макаронные изделия отварные | 180 | 7 | 6 | 43 | 252 | 309,01 |
| | Компот из свежих плодов (яблоко) | 200 | | | 14 | 61 | 342,02 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 4 | | 25 | 118 | |
| Итого за Обед | | 880 | 28 | 33 | 103 | 823 | |
| Итого за день | | 1 430 | 47 | 59 | 181 | 1453 | |

Рацион: дружина

Неделя: 2

День: понедельник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--|--------------|------------------|-----------|------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Каша жидкая молочная из крупы пшенной с маслом | 250/10 | 9 | 13 | 47 | 347 | 182,03 |
| | Бутерброды с маслом | 65 | 4 | 13 | 24 | 230 | 1,01 |
| | Чай с лимоном | 200/7 | | | 11 | 44 | 377,01 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 2 | | 12 | 59 | |
| Итого за Завтрак | | 557 | 15 | 26 | 94 | 680 | |
| Обед | Салат из свеклы отварной | 100 | 1 | 5 | 8 | 85 | 52 |
| | Суп из овощей | 250 | 2 | 4 | 11 | 91 | 99,01 |
| | Печень по-строгановски | 100/30 | 27 | 13 | 9 | 262 | 255 |
| | Рис отварной | 180 | 5 | 7 | 48 | 273 | 304,01 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | | | 19 | 80 | 349,01 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 4 | | 25 | 118 | |
| Итого за Обед | | 910 | 39 | 29 | 120 | 909 | |
| Итого за день | | 1 467 | 54 | 55 | 214 | 1589 | |

Рацион: дружина

Неделя: 2

День: вторник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Каша жидкая молочная из крупы рисовой с маслом | 250/10 | 6 | 12 | 42 | 305 | 182,04 |
| | Бутерброды с повидлом | 65 | 3 | 5 | 34 | 191 | 2,01 |
| | Чай с сахаром | 200 | | | 10 | 42 | 376,05 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 2 | | 12 | 59 | |
| Итого за Завтрак | | 550 | 11 | 17 | 98 | 597 | |
| Обед | Салат картофельный с огурцами | 100 | 1 | 8 | 10 | 119 | 37 |
| | Борщ с капустой, картофелем, сметаной | 250 | 2 | 5 | 14 | 111 | 82,01 |
| | Биточек мясной рубленый | 100 | 13 | 14 | | 190 | пф пок. |
| | Каша рассыпчатая гречневая с маслом | 180 | 11 | 11 | 49 | 333 | 302,01 |
| | Компот из плодов или ягод сушеных (изюм) | 200 | | | 20 | 84 | 348,04 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 4 | | 25 | 118 | |
| Итого за Обед | | 880 | 31 | 38 | 118 | 955 | |
| Итого за день | | 1 430 | 42 | 55 | 216 | 1552 | |

(лист 8)

Рацион: дружина

Неделя: 2

День: среда

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Суп молочный с макаронными изделиями | 250/10 | 6 | 13 | 20 | 219 | 120,02 |
| | Какао с молоком | 200 | 4 | 4 | 17 | 119 | 382,01 |
| | Оладьи | 50 | 4 | 4 | 21 | 135 | 401,05 |
| | Молоко сгущенное | 10 | 1 | 1 | 6 | 30 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | | 15 | 71 | |
| | Итого за Завтрак | | 550 | 17 | 22 | 79 | 574 |
| Обед | Салат из белокачанной капусты | 100 | 2 | 2 | 5 | 41 | 45,01 |
| | Суп крестьянский с крупой | 250 | 2 | 4 | 14 | 103 | 98,01 |
| | Биточки "Куриные" из мяса птицы рубленые | 100 | 13 | 14 | 5 | 198 | пф пок. |
| | Картофельное пюре | 180 | 4 | 10 | 27 | 212 | 128,01 |
| | Компот из свежих плодов (яблоко) | 200 | | | 14 | 61 | 342,02 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 4 | | 25 | 118 | |
| Итого за Обед | | 880 | 25 | 30 | 90 | 733 | |
| Итого за день | | 1 430 | 42 | 52 | 169 | 1307 | |

| Рацион: дружина | | Неделя: 2 | | | День: четверг | | |
|-------------------------|--|-----------|------------------|------|---------------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша жидкая молочная из крупы ячневой с маслом | 250/10 | 9 | 13 | 49 | 348 | 182,02 |
| | Бутерброды с повидлом | 65 | 3 | 5 | 34 | 191 | 2,01 |
| | Чай с сахаром | 200 | | | 10 | 42 | 376,05 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 2 | | 12 | 59 | |
| Итого за Завтрак | | 550 | 14 | 18 | 105 | 640 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Салат из свежих помидоров | 100 | 1 | 5 | 5 | 72 | 23 |
| | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 2 | 4 | 9 | 81 | 88,01 |
| | Котлеты По-московски рубленые | 100 | 13 | 20 | | 230 | пф пок. |
| | Макаронные изделия отварные | 180 | 7 | 6 | 43 | 252 | 309,01 |
| | Напиток из плодов шиповника | 200 | 1 | | 20 | 99 | 388,01 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 4 | | 25 | 118 | |
| Итого за Обед | | 880 | 28 | 35 | 102 | 852 | |
| Итого за день | | 1 430 | 42 | 53 | 207 | 1492 | |

(лист 10)

| Рацион: дружина | | Неделя: 2 | | | День: пятница | | |
|-------------------------|--------------------------------------|-----------|------------------|------|---------------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша жидкая из манной крупы с маслом | 250/10 | 8 | 12 | 41 | 305 | 181,01 |
| | Бутерброд с сыром | 65 | 9 | 14 | 15 | 224 | 3,03 |
| | Чай с лимоном | 200/7 | | | 11 | 44 | 377,01 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 2 | | 12 | 59 | |
| Итого за Завтрак | | 557 | 19 | 26 | 79 | 632 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Салат из свежих огурцов | 100 | 1 | 5 | 2 | 58 | 20 |
| | Рассольник ленинградский со сметаной | 250 | 2 | 5 | 17 | 125 | 96,01 |
| | Рагу из филе кури | 250 | 22 | 11 | 23 | 276 | 289,01 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | | | 19 | 80 | 349,01 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 4 | | 25 | 118 | |
| Итого за Обед | | 850 | 29 | 21 | 86 | 657 | |
| Итого за день | | 1 407 | 48 | 47 | 165 | 1289 | |

| | | | | | | |
|----------------------------|--------|------|------|-------|--------|--|
| Итого за период | 14 291 | 456 | 515 | 1964 | 14364 | |
| Среднее значение за период | | 45,6 | 51,5 | 196,4 | 1436,4 | |

Составил _____ Администратор

Утвердил _____