

Разработано:
Повар _____ Сидорова Г.Т.

Утверждаю:
Директор _____ В.В.Чубарева

Согласовано:
Начальник лагеря _____ Варанкина А.П.

01.04.2024 г

Примерное меню
оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей
на базе филиала МБОУ СОШ с. Пашино «ООШ д. Кувакуш»
Афанасьевского района Кировской области

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Кувакуш
2024 г.

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1 ДЕНЬ						
завтрак						
54-27к	каша жидкая молочная манная	200	5,3	5,7	25,3	174,3
	яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88
54-23гн	кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8
54-19з	Масло порциями	30	0,3	21,6	0,3	198,3
итого за приём пищи			11,95	30,7	68,88	596,97
обед						
54-8с	Суп картофельный с горохом	200	4,24	4,02	15,92	116,8
54-5м	Котлета из курицы	90	17,3	3,9	12,2	151,7
54-1г	Макаронны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8
54-7з	салат из белокочанной капусты	80	2,1	8,3	8,3	114,4
54-1хн	компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
	хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	107,5
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8
итого за приём пищи			35,22	21,99	127,13	836
итого			47,17	52,69	196,01	1432,97
2 ДЕНЬ						
завтрак						
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,88	5,68	22,33	167,78
54-3гн	чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8
	груша	100	0,4	0,3	10,3	46
итого за приём пищи			8,48	5,11	49,77	275,92
обед						
54-1с	щи из свежей капусты со сметаной	200	1,62	4,92	5,28	72,08
54-4м	котлета из говядины	90	16,5	15,8	14,9	265,5
54-6г	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
	Сок яблочный	200	1	0	18,2	76
	хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	107,5
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8
итого за приём пищи			29	26,49	114,49	800,88
итого			37,48	31,6	164,26	1076,8
3 ДЕНЬ						
завтрак						
54-21к	каша вязкая молочная ячневая	200	7,3	9,3	34	249,1
54-21гн	какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8
	апельсин	150	0,3	1,35	12,15	64,5
итого за приём пищи			14,48	14,52	73,66	481,8

обед						
54-3с	рассольник ленинградский	200	1,92	5,14	13,22	106,66
54-7р	Рыба припущенная в молоке минтай	90	1,9	6,8	2,6	118,5
54-10г	картофель отварной в молоке	150	4,5	5,6	26,6	173,7
54-5з	салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,8	4,3	2,4	50,1
54-1хн	компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
	хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	107,5
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8
итого за приём пищи			25,3	22,71	102,73	705,22
			39,78	37,23	176,39	1187,06
4 ДЕНЬ						
завтрак						
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5
54-3гн	чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8
	банан	100	1,5	0,5	21	95
итого за приём пищи			9,38	6,17	71,31	375,2
обед						
54-10с	суп крестьянский с крупой (перловая)	200	1,92	5,04	10,3	94,8
54-25м	Курица отварная	90	29	2,1	1,1	139,4
54-11г	Картофельное пюре	180	3,8	6,2	23,8	167,3
54-7з	салат из белокочанной капусты	80	2,1	8,3	8,3	114,4
	сок	200	0,13	0,23	25	98
	хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	107,5
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8
итого за приём пищи			42,63	22,74	106,61	789,2
			52,01	28,91	177,92	1164,4
5 ДЕНЬ						
завтрак						
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,88	5,68	22,33	167,78
54-23гн	кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86
	яблоко	200	0,8	0	22,6	92
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8
итого за приём пищи			12,38	7,71	66,67	380,02
обед						
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,7	4,26	9,68	90,24
54-8м	Тефтели из говядины паровые	90	12,3	10,7	7,5	175,7
54-4г	каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7
54-5з	салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,8	4,3	2,4	50,1
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5
	хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	107,5
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8
итого за приём пищи			28,93	26,57	103,62	766,54
			41,31	34,28	170,29	1146,56
6 ДЕНЬ						
завтрак						

54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5
54-3гн	чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8
54-19з	Масло сливочное порциями	30	0,3	21,6	0,3	198,3
итого за приём пищи			8,18	27,27	50,61	478,5
обед						
54-7с	суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,52	2,16	18,12	102
54-6г	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5
54-3р	Котлета рыбная(минтай)	90	12,6	2,4	7,7	102,9
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-1хн	компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
	хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	107,5
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8
итого за приём пищи			25,7	10,33	122,53	677,5
итого			33,88	37,6	173,14	1156
7 ДЕНЬ						
завтрак						
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5,3	5,7	25,3	174,3
54-3гн	чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
54-19з	Масло сливочное порциями	30	0,3	21,6	0,3	198,3
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8
итого за приём пищи			8,18	27,61	47,21	468,3
обед						
54-3с	рассольник ленинградский	200	1,92	5,14	13,22	106,66
54-25м	курица отварная	90	29	2,1	1,1	139,4
54-1г	макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8
54-5з	салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,8	4,3	2,4	50,1
54-21гн	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4
	хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	107,5
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8
итого за приём пищи			47,4	20,91	100,23	768,66
итого			55,58	48,52	147,44	1236,96
8 ДЕНЬ						
завтрак						
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,88	5,68	22,33	167,78
	банан	100	1,5	0,5	21	95
54-23гн	кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8
итого за приём пищи			13,08	8,21	65,07	383,02
обед						
54-1с	щи из свежей капусты со сметаной	200	16,2	4,92	5,28	72,08
54-8м	Тефтели из говядины паровые	90	12,3	10,7	7,5	175,7

54-11г	Картофельное пюре	180	3,8	6,2	23,8	167,3
54-7з	салат из белокочанной капусты	80	2,1	8,3	8,3	114,4
54-32хн	компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5
	хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	107,5
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8
итого за приём пищи			40,23	31,13	92,92	746,28
итого		53,31	39,34	157,99	1129,3	
9 ДЕНЬ						
завтрак						
54-21к	каша вязкая молочная ячневая	200	7,3	9,3	34	249,1
54-21гн	какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8
54-19з	Масло сливочное порциями	30	0,3	21,6	0,3	198,3
	апельсин	150	0,3	1,35	12,15	64,5
итого за приём пищи			14,78	36,12	73,96	680,1
обед						
54-10с	суп крестьянский с крупой(перловая)	200	1,92	5,04	10,3	94,8
54-5м	Котлета из курицы	90	17,3	3,9	12,2	151,7
54-6г	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
	сок	200	0,13	0,1	27,6	109
	хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	107,5
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8
итого за приём пищи			29,43	14,81	127,01	747,1
итого		44,21	50,93	200,97	1427,2	
10 ДЕНЬ						
завтрак						
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5
54-3гн	чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8
54-19з	Масло сливочное порциями	30	0,3	21,6	0,3	198,3
итого за приём пищи			8,18	27,27	50,61	478,5
обед						
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,7	4,26	9,68	90,24
54-4м	котлета из говядины	90	16,5	15,8	14,9	265,5
54-4г	каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7
54-2з	огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-1хн	компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
	хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	107,5
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8
итого за приём пищи			33,18	27,33	119,99	854,24
итого		41,36	54,6	170,6	1332,7	4
11 ДЕНЬ						
завтрак						
54-27к	каша жидкая молочная манная	200	5,3	5,7	25,3	174,3
	яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88

54-23гн	кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8
54-19з	Масло порциями	30	0,3	21,6	0,3	198,3
итого за приём пищи			11,95	30,7	68,88	596,97
обед						
54-8с	Суп картофельный с горохом	200	4,24	4,02	15,92	116,8
54-5м	Котлета из курицы	90	17,3	3,9	12,2	151,7
54-1г	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8
54-7з	салат из белокочанной капусты	80	2,1	8,3	8,3	114,4
54-1хн	компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
	хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	107,5
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8
итого за приём пищи			35,22	21,99	127,13	836
			47,17	52,69	196,01	1432,97
итого						
12 ДЕНЬ						
завтрак						
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,88	5,68	22,33	167,78
54-3гн	чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8
	груша	100	0,4	0,3	10,3	46
итого за приём пищи			8,48	5,11	49,77	275,92
обед						
54-1с	щи из свежей капусты со сметаной	200	1,62	4,92	5,28	72,08
54-4м	котлета из говядины	90	16,5	15,8	14,9	265,5
54-6г	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
	Сок яблочный	200	1	0	18,2	76
	хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	107,5
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8
итого за приём пищи			29	26,49	114,49	800,88
			37,48	31,6	164,26	1076,8
итого						
13 ДЕНЬ						
завтрак						
54-21к	каша вязкая молочная ячневая	200	7,3	9,3	34	249,1
54-21гн	какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8
	апельсин	150	0,3	1,35	12,15	64,5
итого за приём пищи			14,48	14,52	73,66	481,8
обед						
54-3с	рассольник ленинградский	200	1,92	5,14	13,22	106,66
54-7р	Рыба припущенная в молоке минтай	90	1,9	6,8	2,6	118,5
54-10г	картофель отварной в молоке	150	4,5	5,6	26,6	173,7
54-5з	салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,8	4,3	2,4	50,1
54-1хн	компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
	хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	107,5
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8

итого за приём пищи			25,3	22,71	102,73	705,22
		итого	39,78	37,23	176,39	1187,06
14 ДЕНЬ						
завтрак						
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5
54-3гн	чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8
	банан	100	1,5	0,5	21	95
итого за приём пищи			9,38	6,17	71,31	375,2
обед						
54-10с	суп крестьянский с крупой (перловая)	200	1,92	5,04	10,3	94,8
54-25м	Курица отварная	90	29	2,1	1,1	139,4
54-11г	Картофельное пюре	180	3,8	6,2	23,8	167,3
54-7з	салат из белокочанной капусты	80	2,1	8,3	8,3	114,4
	сок	200	0,13	0,23	25	98
	хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	107,5
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8
итого за приём пищи			42,63	22,74	106,61	789,2
		итого	52,01	28,91	177,92	1164,4
15 ДЕНЬ						
завтрак						
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,88	5,68	22,33	167,78
54-23гн	кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86
	яблоко	200	0,8	0	22,6	92
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8
итого за приём пищи			12,38	7,71	66,67	380,02
обед						
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,7	4,26	9,68	90,24
54-8м	Тефтели из говядины паровые	90	12,3	10,7	7,5	175,7
54-4г	каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7
54-5з	салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,8	4,3	2,4	50,1
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5
	хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	107,5
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8
итого за приём пищи			28,93	26,57	103,62	766,54
		итого	41,31	34,28	170,29	1146,56
16 ДЕНЬ						
завтрак						
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5
54-3гн	чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8
54-19з	Масло сливочное порциями	30	0,3	21,6	0,3	198,3
итого за приём пищи			8,18	27,27	50,61	478,5

обед						
54-7с	суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,52	2,16	18,12	102
54-6г	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5
54-3р	Котлета рыбная(минтай)	90	12,6	2,4	7,7	102,9
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-1хн	компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
	хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	107,5
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8
итого за приём пищи			25,7	10,33	122,53	677,5
итого			33,88	37,6	173,14	1156
17ДЕНЬ						
завтрак						
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5,3	5,7	25,3	174,3
54-3гн	чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
54-19з	Масло сливочное порциями	30	0,3	21,6	0,3	198,3
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8
итого за приём пищи			8,18	27,61	47,21	468,3
обед						
54-3с	рассольник ленинградский	200	1,92	5,14	13,22	106,66
54-25м	курица отварная	90	29	2,1	1,1	139,4
54-1г	макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8
54-5з	салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,8	4,3	2,4	50,1
54-21гн	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4
	хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	107,5
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8
итого за приём пищи			47,4	20,91	100,23	768,66
итого			55,58	48,52	147,44	1236,96
18ДЕНЬ						
завтрак						
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,88	5,68	22,33	167,78
	банан	100	1,5	0,5	21	95
54-23гн	кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8
итого за приём пищи			13,08	8,21	65,07	383,02
обед						

54-1с	щи из свежей капусты со сметаной	200	16,2	4,92	5,28	72,08	
54-8м	Тефтели из говядины паровые	90	12,3	10,7	7,5	175,7	
54-11г	Картофельное пюре	180	3,8	6,2	23,8	167,3	
54-7з	салат из белокочанной капусты	80	2,1	8,3	8,3	114,4	
54-32хн	компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5	
	хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	107,5	
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	
итого за приём пищи				40,23	31,13	92,92	746,28
			итого	53,31	39,34	157,99	1129,3