


Согласовано  
Начальник лагеря:

  
17.05.2021г. Е.В.Данилова

Утверждаю  
Директор МОУ Байновская СОШ:

  
17.05.2021г. Н.А. Кунавина



**Примерное двухнедельное меню  
для детей с 11 лет и старше в оздоровительных учреждениях  
в летний период**

**Примерное двухнедельное меню**  
**для детей и подростков с 11 лет и старше в оздоровительных учреждениях в**  
**летний период в городском округе Богданович**

№ Реце пту ры	Наименование блюда	Выход, г.	Энергети ческая Ценность, К кал	Химический состав, г.			Вита мин С мг
				Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	
<b>Первая неделя</b>							
<b>Понедельник</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
5/4	Каша манная молочная с маслом	150/5	177	5,31	5,09	27,51	0,42
Прод.	Масло сливочное порционно	10	66,06	0,08	7,25	0,13	0
14/10	Чай с сахаром	200	34,77	0,04	0,01	9,09	0
Прод.	Хлеб витаминиз.	20	46,64	1,32	0,12	9,84	0
1/6	Яйцо отварное	40	31,39	2,54	2,3	0,14	0
Прод.	Батон чайный	30	90,6	2,25	1,56	16,65	0
Прод.	Яблоко	200	81,14	0,72	0,72	17,64	18
прод.	Йогурт	125	65,59	3,26	3,6	4,5	0,78
	<b>Итого:</b>		<b>593,19</b>	<b>15,52</b>	<b>20,65</b>	<b>85,5</b>	<b>19,2</b>
<b>ОБЕД</b>							
6/1	Помидоры порционно	30	6,94	0,33	0,06	1,14	7,5
18/2	Суп с лапшой	250	145,78	3,18	4,85	21,83	6,5
60/3	Рис отварной	150	193	3,67	3,36	37,12	0
11/8	Гуляш из говядины	50/50	219,92	14,89	15,69	4,74	0,45
6/10	Компот из сухофруктов	200	78,71	0,52	0,03	20,07	0,4
Прод.	Хлеб витаминный	50	116,6	3,30	0,29	24,6	0
	<b>Итого:</b>		<b>760,95</b>	<b>25,89</b>	<b>24,28</b>	<b>109,5</b>	<b>14,85</b>
<b>ВТОРНИК</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
9/5	Запеканка творожная со сгущ. мол.	150/20	313,18	25,35	14,4	19,81	0,35
17/10	Кофейный напиток	200	91	3,01	2,88	13,39	0,52
5/3	Сыр порционно	20	70,12	5,26	5,32	0	0,14
Прод.	Масло сливочное порционно	10	66,06	0,08	7,25	0,13	0
Прод.	Хлеб витаминизированный	20	46,64	1,32	0,12	9,84	0
Прод.	Батон чайный	30	90,6	2,25	1,56	16,65	0
Прод.	Фрукты	200	72,14	1,62	0,36	14,58	108
Прод.	Сок фруктовый	200	85,68	1	0,2	20,2	4
	<b>Итого:</b>		<b>835,42</b>	<b>39,89</b>	<b>32,09</b>	<b>94,60</b>	<b>113,01</b>
<b>ОБЕД</b>							
9/1	Салат из белокочанной капусты	100	9	1,55	4,98	10,90	38,81
19/2	Суп гороховый	250	147,07	5,31	5	19,81	5,65
3/3	Пюре картофельное	150	133	3,08	4,22	20,64	10,74
14/8	Котлета из говядины	75	165,52	10,43	9,82	8,63	0,06
	Компот из свежих яблок	200	75	0,11	0,02	18,66	0,4
Прод.	Хлеб витаминный	50	116,6	3,30	0,29	24,6	0
	<b>Итого:</b>		<b>732,19</b>	<b>23,78</b>	<b>24,33</b>	<b>103,24</b>	<b>55,66</b>
<b>СРЕДА</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
23/2	Суп молочный с макар. издел.	250	118	4,3	4,58	14,96	0,52

1/6	Яйцо отварное	40	31,39	2,54	2,3	0,14	0
1/13	Масло сливочное порционно	10	66,06	0,08	7,25	0,13	0
18/10	Какао с молоком	200	134,79	3,87	3,48	22,9	0,52
Прод	Хлеб витаминный	20	46,64	1,32	0,12	9,84	0
Прод	Батон чайный	30	90,6	2,25	1,56	16,65	0
Прод	Фрукты	200	81,14	0,72	0,72	17,64	18
прод	Йогурт	125	104,94	5,22	5,76	7,2	1,26
	<b>Итого:</b>		<b>673,56</b>	<b>20,3</b>	<b>25,77</b>	<b>89,46</b>	<b>20,3</b>
	<b>ОБЕД</b>						
22/1	Салат из свежих огурцов	100	57	0,74	4,99	2,33	9,31
3/2	Борщ из свежей капусты со смет.	250/10	113,95	2,25	5,91	12,97	10,8
40/8	Картофельная запеканка с мясом	243	342,13	17,12	15,69	32,18	16,5
15/10	Чай с лимоном	200/8	35,47	0,08	0,01	9	0,78
Прод	Хлеб витаминный	50	116,6	3,30	0,29	24,6	0
	<b>Итого:</b>		<b>665,15</b>	<b>23,49</b>	<b>26,89</b>	<b>81,08</b>	<b>37,46</b>
	<b>ЧЕТВЕРГ</b>						
	<b>ЗАВТРАК</b>						
2/4	Каша гречневая	150/5	206	7,24	6,64	29,25	0,42
5/3	Сыр порционно	20	70,12	5,26	5,32	0	0,14
1/3	Масло порционно	10	66,06	0,08	7,25	0,13	0
16/0	Чай с молоком	200	61,17	1,45	1,42	11,23	п
Прод	Хлеб витаминный	20	46,64	1,32	0,12	9,84	0
Прод	Батон чайный	30	90,6	2,25	1,56	16,65	0
Прод	Сок фруктовый	200	85,68	1	0,2	20,2	4
Прод	Фрукты	200	81,14	0,72	0,72	17,64	18
	<b>Итого:</b>		<b>744,7887</b>	<b>19,32</b>	<b>23,23</b>	<b>104,94</b>	<b>22,82</b>
	<b>ОБЕД</b>						
23/1	Салат из свежих помидоров	100	64	1,00	5,1	3,5	23,28
17/2	Суп с крупой и сметаной	250/10	144	3,4	5,5	20,4	6,5
5/6	Макароньы отварные	150	187,78	5,31	3,77	32,41	0
9/8	Печень со сметан. соусом	50/50	167	16,09	8,89	5,78	11,08
20/10	Напиток из шиповника	200	71,69	0,24	0,11	18,33	97,5
Прод	Хлеб витаминный	50	116,6	3,30	0,29	24,6	0
Прод	Фрукт	200	81,14	0,72	0,72	17,64	18
	<b>Итого:</b>		<b>832,21</b>	<b>30,06</b>	<b>24,38</b>	<b>122,66</b>	<b>156,36</b>
	<b>ПЯТНИЦА</b>						
	<b>ЗАВТРАК</b>						
14/4	Каша пшеничная молочная с	150/5	205	6,53	5,97	31,23	0,42
1/3	Масло сливочное порционно	10	66,06	0,08	7,25	0,13	0
5/3	Сыр порционно	20	70,12	5,26	5,32	0	0,14
15/10	Чай с лимоном	200/8	35,47	0,08	0,01	9	0,78
Прод	Батон чайный	30	68	3,6	0,48	21,62	108
Прод	Хлеб витаминный	20	46,64	1,32	0,12	9,84	0
Прод	Фрукты	200	85,68	1	0,2	20,2	4
Прод	Йогурт	125	104,94	5,22	5,76	7,2	1,26
	<b>Итого:</b>		<b>681,91</b>	<b>23,09</b>	<b>25,11</b>	<b>99,22</b>	<b>114,6</b>
	<b>ОБЕД</b>						
20	Салат из помидоров и огурцов	100	57	1,4	4,1	3,3	23,28
7/2	Ши из свежей капусты со	250/10	66,65	1,86	3,18	7,52	13,56
3/3	Пюре картофельное	150	133	3,08	4,22	20,64	10,74

4/7	Рыба, тушенная с овощами	150	152,17	14,53	7,83	6,07	1,76
1/10	Компот из свежих яблок	200	75	0,11	0,02	18,66	0,4
Прод	Хлеб витаминный	50	116,6	3,30	0,29	24,6	0
	<b>Итого:</b>		<b>600,42</b>	<b>24,28</b>	<b>19,64</b>	<b>80,79</b>	<b>49,74</b>
<b>СУББОТА</b>							
	<b>ЗАВТРАК</b>						
8/4	Каша рисовая молочная с маслом	150/5	246	6,05	5,81	42,35	0,52
5/3	Сыр порционно	20	70,12	5,26	5,32	0	0,14
1/3	Масло сливочное порционно	10	66,06	0,08	7,25	0,13	0
11/10	Чай с сахаром	200	34,77	0,04	0,01	9,09	0
Прод	Хлеб витаминный	20	46,64	1,32	0,12	9,84	0
Прод	Батон чайный	30	68	3,6	0,48	21,62	108
Прод	Фрукт	200	81,14	0,72	0,72	17,64	18
Прод	Йогурт	125	104,94	5,22	5,76	7,2	1,26
	<b>Итого:</b>		<b>717,67</b>	<b>22,29</b>	<b>25,47</b>	<b>107,87</b>	<b>127,92</b>
	<b>ОБЕД</b>						
11/1	Салат из свежей капусты	100	95	1,55	4,98	10,90	38,81
3/2	Борщ из свежей капусты со	250/10	113,95	2,25	5,91	12,97	10,81
297	Каша гречневая рассыпчатая	150	236	5,8	5,4	44,0	0
11/8	Гуляш из говядины	50/50	219,92	14,89	15,69	4,74	0,45
	Компот из ягод	200	114	0,4	0,2	27,6	
Прод	Хлеб витаминный	50	116,6	3,30	0,29	24,6	0
	<b>Итого:</b>		<b>895,47</b>	<b>28,19</b>	<b>32,47</b>	<b>124,81</b>	<b>50,07</b>
<b>ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ</b>							
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>							
	<b>ЗАВТРАК</b>						
9/5	Запеканка творожная со сгущен.	150/20	313,18	25,35	14,4	19,81	0,35
1/3	Масло сливочное порционно	10	66,06	0,08	7,25	0,13	0
17/10	Кофейный напиток	200	91	3,01	2,88	13,39	0,52
Прод	Хлеб витаминный	20	46,64	1,32	0,12	9,84	0
Прод	Батон чайный	30	68	3,6	0,48	21,62	108
Прод	Фрукты	200	81,14	0,72	0,72	17,64	18
Прод	Сок фруктовый	200	85,68	1	0,2	20,2	4
	<b>Итого:</b>		<b>751,7</b>	<b>35,08</b>	<b>25,55</b>	<b>102,63</b>	<b>130,87</b>
	<b>ОБЕД</b>						
13/1	Салат из свеж.капусты с огурцом	100	65	1,33	4,99	3,62	29,9
17/2	Суп с рисовой крупой и рыбной	250	144	3,37	5,49	20,38	6,5
	Макароны отварные	150	187,78	5,31	3,77	32,41	0
14/8	Котлета из говядины	75	165,52	10,43	9,82	8,63	0,06
18/10	Какао с молоком	200	134,79	3,87	3,48	22,9	0,52
Прод	Хлеб витаминный	50	116,6	3,30	0,29	24,6	0
	<b>Итого:</b>		<b>736,34</b>	<b>21,86</b>	<b>25,56</b>	<b>104,31</b>	<b>36,92</b>
<b>ВТОРНИК</b>							
	<b>ЗАВТРАК</b>						
14/4	Каша пшеничная молочная с	150/5	205	6,53	5,97	31,23	0,42
1/6	Яйцо вареное	40	31,39	2,54	2,3	0,14	0
5/3	Сыр порционно	20	70,12	5,26	5,32	0	0,14
1/3	Масло слив. порционно	10	66,06	0,08	7,25	0,13	0
15/10	Чай с лимоном	200/8	35,47	0,08	0,01	9	0,78
Прод	Хлеб витаминный	20	46,64	1,32	0,12	9,84	0
Прод	Батон чайный	30	68	3,6	0,48	21,62	108
Прод	Фрукты	180	72,14	1,62	0,36	14,58	108

Прод	Йогурт	125	104,94	5,22	5,76	7,2	1,26
	<b>Итого:</b>		<b>699,76</b>	<b>26,25</b>	<b>27,57</b>	<b>93,74</b>	<b>218,6</b>
	<b>ОБЕД</b>						
4/1	Огурцы порционно	30	6,68	0,38	0,05	1,2	4,88
18/2	Суп с макарон. изделиями	250	145,78	3,18	4,85	21,83	6,5
3/3	Пюре картофельное	150	133	3,08	4,22	20,64	10,74
1/9	Кура отварная	100	355,94	28,38	26,82	0,27	1,34
648	Кисель из концентрата	200	109	0,11	0,04	26,96	3
Прод	Хлеб витаминный	50	116,6	3,30	0,29	24,6	0
	<b>Итого:</b>		<b>867,0</b>	<b>38,43</b>	<b>36,27</b>	<b>95,50</b>	<b>26,42</b>
	<b>СРЕДА</b>						
	<b>ЗАВТРАК</b>						
58/3	Макароны запеченные с сыром	150/15	274,17	9,73	7,64	40,51	0,04
1/3	Масло сливочное порционно	10	66,06	0,08	7,25	0,13	0
18/10	Какао с молоком	200	134,79	3,87	3,48	22,9	0,52
Прод	Хлеб витаминный	20	46,64	1,32	0,12	9,84	0
Прод	Батон чайный	30	68	3,6	0,48	21,62	108
Прод	Фрукты	200	72,14	1,62	0,36	14,58	10,8
Прод	Сок	200	85,68	1	0,2	20,2	4
	<b>Итого:</b>		<b>747,48</b>	<b>21,22</b>	<b>19,53</b>	<b>119,94</b>	<b>123,36</b>
	<b>ОБЕД</b>						
23/1	Салат из помидор	100	18,5	0,88	0,16	3,04	20
7/2	Щи из св. капусты со сметаной	250/10	66,65	1,86	3,18	7,52	13,56
511	Рис отварной	150	193	3,67	3,36	37,12	0
4/7	Рыба припущенная	100	106	16,66	2,86	3,45	0,37
6/10	Компот из сухофруктов	200	78,71	0,52	0,03	20,07	0,4
Прод	Хлеб витаминный	50	139,93	3,97	0,35	29,52	0
	<b>Итого:</b>		<b>602,79</b>	<b>27,56</b>	<b>9,94</b>	<b>100,72</b>	<b>34,33</b>
	<b>ЧЕТВЕРГ</b>						
	<b>ЗАВТРАК</b>						
17/4	Каша ячневая молочная с маслом	150/5	194	5,97	5,26	30,73	0,42
5/3	Сыр порционно	20	70,12	5,26	5,32	0	0,14
1/3	Масло сливочное порционно	10	66,06	0,08	7,25	0,13	0
17/10	Кофейный напиток	200	91	3,01	2,88	13,39	0,52
Прод	Хлеб витаминный	20	46,64	1,32	0,12	9,84	0
Прод	Батон чайный	30	68	3,6	0,48	21,62	108
Прод	Фрукты	200	81,14	0,72	0,72	17,64	18
Прод	Йогурт	125	104,94	5,22	5,76	7,2	1,26
	<b>Итого:</b>		<b>721,90</b>	<b>25,18</b>	<b>27,48</b>	<b>93,69</b>	<b>128,34</b>
	<b>ОБЕД</b>						
20	Салат из помидоров и огурцов	100	57	1,4	4,1	3,3	
3/2	Борщ из свежей капусты со смет.	250/10	113,95	2,25	5,91	12,97	10,81
297	Каша гречневая рассыпная	150	236	5,8	5,4	44,0	0
424	Соус белый основной	50	28	0,5	2	1,9	6,6
14/8	Тефтели из говядины	80	204	10,2	12,17	9,37	1,35

Прод	Напиток «Золотой шар»	200	64	0	0	16,7	28
Прод	Хлеб витаминный	50	116,6	3,30	0,29	24,6	0
	<b>Итого:</b>		<b>807,51</b>	<b>24,27</b>	<b>27,25</b>	<b>114,62</b>	<b>14,01</b>
<b>ПЯТНИЦА</b>							
	<b>ЗАВТРАК</b>						
5/4	Каша манная молочная с маслом	150/5	177	5,31	5,09	27,51	0,42
1/3	Масло сливочное порционно	10	66,06	0,08	7,25	0,13	0
1/6	Яйцо вареное	40	31,39	2,54	2 3	0,14	0
14/10	Чай с сахаром	200	34,77	0,04	0,01	9,09	0
Прод	Хлеб витаминный	20	46,64	1,32	0,12	9,84	0
Прод	Батон чайный	30	68	3,6	0,48	21,62	108
Прод	Йогурт	125	104,94	5,22	5,76	7,2	1,26
Прод	Яблоко	200	81,14	0,72	0,72	17,64	18
	<b>Итого:</b>		<b>635,23</b>	<b>17,88</b>	<b>21,48</b>	<b>91,23</b>	<b>19,68</b>
	<b>ОБЕД</b>						
4/1	Огурцы порционно	30	6,68	0,38	0,05	1,2	4,88
18/2	Суп с макарон. изделиями	250	145,78	3,18	4,85	21,83	6,5
5/11	Рис отварной	150	193	3,67	3,36	37,12	0
11/8	Гуляш из говядины	50/50	219,92	14,89	15,69	4,74	0,45
4/10	Компот из кураги	200	78,24	0,33	0,02	20,16	0,2
Прод	Хлеб витаминный	50	116,6	3,30	0,29	24,6	0
	<b>Итого:</b>		<b>764,68</b>	<b>26,01</b>	<b>24,29</b>	<b>110,45</b>	<b>15,15</b>
<b>СУББОТА</b>							
	<b>ЗАВТРАК</b>						
9/5	Запеканка творожная	150/20	313,18	25,35	14,4	19,81	0,35
17/10	Кофейный напиток	200	91	3,01	2,88	13,39	0,52
5/3	Сыр порционно	20	70,12	5,26	5,32	0	0,14
1/3	Масло порционно	10	66,06	0,08	7,25	0,13	0
Прод	Хлеб витаминный	20	46,64	1,32	0,12	9,84	0
Прод	Батон чайный	30	68	3,6	0,48	108	
Прод	Сок	200	85,68	1	0,2	20,2	4
Прод	Апельсин	180	72,14	1,62	0,36	14,58	108
	<b>Итого:</b>		<b>812,82</b>	<b>41,24</b>	<b>31,01</b>	<b>185,95</b>	<b>109,01</b>
	<b>ОБЕД</b>						
11/1	Салат из белокочанной капусты	100	95	1,55	4,98	10,90	38,81
19/2	Суп гороховый	250	147,07	5,31	5	19,81	5,65
3/3	Пюре картофельное	150	133	3,08	4,22	20,64	10,74
14/8	Котлета из говядины	75	165,52	10,43	9,82	8,63	0,06
Прод	Напиток «Золотой шар»	200	64	-0	0-	16,7	
Прод	Хлеб витаминный	50	116,6	3,30	0,29	24,6	0

<b>Итого:</b>		<b>721,19</b>	<b>23,67</b>	<b>24,31</b>	<b>101,28</b>	<b>55,26</b>
---------------	--	---------------	--------------	--------------	---------------	--------------

Использованы документы

1)СанПиН 2.4.4.2599-10

2)Гигиенические требования к устройству, содержанию и организации режима оздоровительных учреждений с дневным пребыванием детей в период каникул.

3)Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 года.

4)Сборник технических нормативов для питания детей в организациях отдыха и оздоровления 2015 год.

**ПРИМЕЧАНИЕ:**

1)Овощи в натуральном виде свежего урожая.

2)Рыба в детском питании используется только морская.