


Согласовано
Начальник лагеря:


17.05.2021г. Е.В.Данилова

Утверждаю
Директор МОУ Байновская СОШ:


17.05.2021г. Н.А. Кунавина
Средняя общеобразовательная школа



Примерное двухнедельное меню
для детей 7 – 10 лет в оздоровительных учреждениях
в летний период

двухнедельное меню
для детей и подростков с 7-10 лет 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	
Первая неделя							
Понедельник							
ЗАВТРАК							
5/4	Каша манная молочная с маслом	150/5	177	5,31	5,09	27,51	0,42
П р о	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
П р о	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
П р о	Батон чайный	30	90,6	2,25	1,56	16,65	0
П р о	Яблоко	200	81,14	0,72	0,72	17,64	18
п р о	Йогурт	125	65,59	3,26	3,6	4,5	0,78
	Итого:		593,19	15,52	20,65	85,5	19,2
ОБЕД							
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
П р о	Хлеб витаминный	50	116,6	3,30	0,29	24,6	0
	Итого:		760,95	25,89	24,28	109,5	14,85
ВТОРНИК							
ЗАВТРАК							
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
П р о	Масло сливочное порционно	10	66,06	0,08	7,25	0,13	0
П р о	Хлеб витаминизированный	20	46,64	1,32	0,12	9,84	0
П р о	Батон чайный	30	90,6	2,25	1,56	16,65	0
П р о	Фрукты	200	72,14	1,62	0,36	14,58	108
П р о	Сок фруктовый	200	85,68	1	0,2	20,2	4
	Итого:		835,42	39,89	32,09	94,60	113,01
ОБЕД							
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
П р о	Хлеб витаминный	50	116,6	3,30	0,29	24,6	0
	Итого:		732,19	23,78	24,33	103,24	55,66
СРЕДА							

ЗАВТРАК							
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
П р о	Хлеб витаминный	20	46,64	1,32	0,12	9,84	0
П р о	Батон чайный	30	90,6	2,25	1,56	16,65	0
П р о	Фрукты	200	81,14	0,72	0,72	17,64	18
п р о	Йогурт	125	104,94	5,22	5,76	7,2	1,26
	Итого:		673,56	20,3	25,77	89,46	20,3
ОБЕД							
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,
40/8	Картофельная запеканка с мясом	243	342,13	17,12	15,69	32,18	16,
15/10	Чай с лимоном	200/8	35,47	0,08	0,01	9	0,7
П р о	Хлеб витаминный	50	116,6	3,30	0,29	24,6	0
	Итого:		665,15	23,49	26,89	81,08	37,46

ЧЕТВЕРГ

ЗАВТРАК							
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
П р о д	Хлеб витаминный	20	46,64	1,32	0,12	9,84	0
П р о д	Батон чайный	30	90,6	2,25	1,56	16,65	0
П р о д	Сок фруктовый	200	85,68	1	0,2	20,2	4
П р о д	Фрукты	200	81,14	0,72	0,72	17,64	18
	Итого:		744,7887	19,32	23,23	104,94	22,82
ОБЕД							
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	Макароны 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
П р о	Хлеб витаминный	50	116,6	3,30	0,29	24,6	0
П р о	Фрукт	200	81,14	0,72	0,72	17,64	18
	Итого:		832,21	30,06	24,38	122,66	156,36

ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК							
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
П р о д	Батон чайный	30	68	3,6	0,48	21,62	108
П р о д	Хлеб витаминный	20	46,64	1,32	0,12	9,84	0
П р о д	Фрукты	200	85,68	1	0,2	20,2	4
П р о д	Йогурт	125	104,94	5,22	5,76	7,2	1,26
	Итого:		681,91	23,09	25,11	99,22	114,6
ОБЕД							

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
	Итого:		600,42	24,28	19,64	80,79	49,74
СУББОТА							
	ЗАВТРАК						
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
	Итого:		717,67	22,29	25,47	107,87	127,92
	ОБЕД						
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
	Итого:		895,47	28,19	32,47	124,81	50,07
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ							
ПОНЕДЕЛЬНИК							
	ЗАВТРАК						
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
	Итого:		751,7	35,08	25,55	102,63	130,87
	ОБЕД						
13/1	Салат из свеж.капусты с огурцом	100	65	1,33	4,99	3,62	29,
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
	Итого:		736,34	21,86	25,56	104,31	36,92
ВТОРНИК							
	ЗАВТРАК						
14/4	Капа 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

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
	Итого:		807,51	24,27	27,25	114,62	14,01
ПЯТНИЦА							
	ЗАВТРАК						
5/4	Каша манная молочная с маслом	150/5	177	5,31	5,09	27,51	0,42
1/3	Масло сливочное порционнo	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
	Итого:		635,23	17,88	21,48	91,23	19,68
	ОБЕД						
4/1	Огурцы порционнo	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
511	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
	Итого:		764,68	26,01	24,29	110,45	15,15
	СУББОТА						
	ЗАВТРАК						
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 порционнo	20	70,12	5,26	5,32	0	0,14
1/3	Масло порционнo	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
	Итого:		812,82	41,24	31,01	185,95	109,01
	ОБЕД						
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
	Итого:		721,19	23,67	24,31	101,28	55,26

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 рецептов 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.