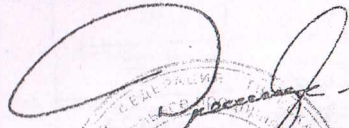
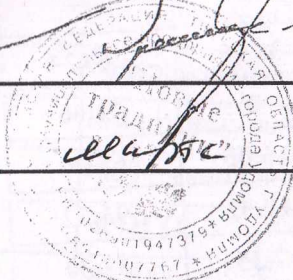


Утверждаю:

Директор МП «Новые традиции»


_____ Дранцев А.Н.
« 01 » _____ 2024г


Согласовано:

Директор МБУ ДО

«Удомельская спортивная школа»


_____ Пажетных К.А.
_____ 2024 г


КОПИЯ ВЕРНА
ДИРЕКТОР
ПАЖЕТНЫХ К.А.


Примерное двухнедельное меню

На питание детей в летнем оздоровительном лагере с дневным пребыванием, двухразовым питанием(завтрак,обед) при общеобразовательных учреждениях возрастной группы с 7 до 11 лет

(Согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20)

Примерное двухнедельное меню для школьников в летнем лагере с 7- 11 лет 24г.

Завтраки

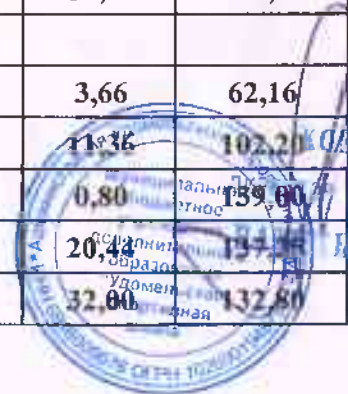
№ ТК по борнику	Наименование блюда	Выход с7- 11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл
ДЕНЬ № 1						
Завтрак						
№ 13	Каша молочная геркулес	180	6,1	4	36,96	208,24
№15	Сыр порционный	15	4,64	5,9	0	71,66
377	Чай с/с и лимоном	200/10/7	0,20	0,00	16,03	65,00
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52
№33	Фрукты свежие	75	0,30	0,30	7,35	33,30
ИТОГО:			14,40	10,60	79,66	471,72
Обед						
№71	Свежий огурец	40	0,69	4,18	1,94	53,88
№11	Суп с макаронными изделиями	200	2,98	2,83	15,70	100,13
№28	Птица отварная	90	1,67	16,00	0,00	206,67
№30	Рис отварной	100	2,60	5,01	6,35	81,00
№39	Компот из смеси сухофруктов	200	1,00	0,00	20,20	92,00
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,47	0,60	28,98	140,28
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96
			15,65	29,06	92,93	765,92
ДЕНЬ № 2						
Завтрак						
№21,334	Запеканка из творога с морковью ,с соусом	160	11,94	10,48	62,78	394,00
№ 36	Чай с сахаром	200/10/7	0,20	0,00	9,87	60,00

ДИРЕКТОР

ПАЖЕТНЫХ



ПР	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,30	13,86	70,14
№338	Фрукты свежие	75	0,30	0,30	7,35	35,25
	ИТОГО:		15,14	11,08	93,86	559,39
	Обед					
№71	Сезжий огурец	40	1,56	4,43	1,94	53,88
№102	Суп картофельный с фасолью	200	4,39	4,22	13,23	118,60
№261	Печень по строгановски	50/50	13,50	9,20	8,60	171,20
№309	Макароньы отварные	150	6,62	5,42	5,14	202,14
№389	Компот из свежих яблок	200	2,00	0,20	5,80	33,00
ПР	Хлеб ржаной,пшеничный	50	2,80	0,55	24,70	114,95
	ИТОГО:		30,87	24,02	59,41	693,77
	ДЕНЬ № 3					
	Затрак					
№1	Бзгерброд с маслом сливочным	40	2,36	7,49	14,89	136,00
№210	Омлет натуральный	120	15,17	27,80	2,06	306,00
№376	Чйй с сахаром	200/10	0,13	0,07	13,65	56
ПР	Хлеб пшеничный	20	2,24	0,44	19,76	91,96
	Сезжие фрукты	75	0,3	0,3	7,35	35,25
	ИТОГО:		20,20	36,10	57,71	625,21
	Обед					
№71	Сезжие помидоры	40	0,70	3,89	3,66	62,16
№114	Бирш с картофелем	200	2,85	4,09	11,36	102,20
№226	Рыба отварная с маслом	80/5	17,70	6,82	0,80	159,00
№312	Пюре картофельное	150	3,06	0,65	20,44	157,00
№340	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,00	132,80



Всего
Итого

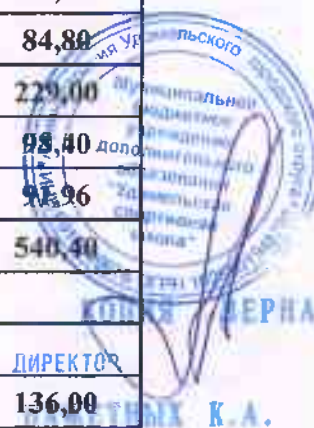
ПР	Хлеб пшеничный	10	4,74	0,60	28,98	140,28
ПР	хлеб ржано-пшеничный	10	3,36	0,66	29,64	137,94
	ИТОГО:		33,07	16,80	126,88	851,63
	ДЕНЬ № 4					
	Завтрак					
№173	Каша молочная пшеничная с маслом	80	8,64	11,06	44,32	312,00
№3	Бутерброд с сыром	2020	6,24	5,041	15,45	132,14
№377	Чай с лимоном	20010,17	0,53	0	9,87	65
№338	Фрукт свежий	15	0,4	0,4	9,8	47
	ИТОГО:		15,81	16,50	79,44	556,14
	Обед					
№67	Венегрет овощной	10	0,98	6,02	4,37	75,06
№96	Рассольник "Ленинградский"	20	1,61	4,07	9,58	85,80
№268,331	Шницель рубленый	10	11,55	9,80	3,02	144,80
№302	Каша гречневая рассычатая	50	8,60	6,09	38,64	243,75
№346	Компот из свежих фруктов	20	0,27	0,00	22,80	92,27
ПР	Хлеб ржаной, пшеничный	15	5,12	0,79	36,70	173,99
	ИТОГО:		28,13	26,77	115,11	815,67
	День №5					
	Завтрак					
№178	Каша вязкая молочная из риса	80	3,3	8,6	23,2	183,4
№18	Сыр порционный	10	4,64	5,9	0	71,66
№383	Какао с молоком	20	3,78	0,67	26,00	125,11
ПР	Хлеб пшеничный	10	2,24	0,44	19,76	91,96
№338	Фрукт свежий	15	0,40	0,40	9,80	44,30
	ИТОГО:		14,36	16,01	78,76	516,53



КОПИЯ ВЕРНА

ТН-IX К.А.

	Обед					
№20	Салат из свежих огурцов	40	0,61	2,91	3,23	41,56
№99	Суп из овощей со сметаной	200/5	2,41	2,93	11,39	83,03
№292	Птица тушеная в соусе с овощами	150	13,06	11,56	12,90	208,00
№342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,12	28,08	114,60
ПР	Хлеб ржаной,пшеничный	80	5,40	0,84	38,96	185,48
	ИТОГО:		21,64	18,36	94,56	632,67
	ДЕНЬ № 6					
	Завтрак					
№1	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,40	7,50	14,90	136,00
№ 181	Каша манная с маслом сливочным	180	6,11	10,72	42,36	291
№376	Чай с сахаром	200/10	0,16	0,02	14,33	58
№338	Фрукт свежий	75	0,40	0,40	9,80	47,00
ПР	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,07
	ИТОГО:		10,26	18,79	88,64	567,07
	Обед					
№71	Свежие помидоры	40	0,79	1,95	3,88	36,24
№Н7	Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	1,76	2,22	12,31	84,80
№291	Плов из птицы	150	12,71	7,85	26,80	229,00
№348	Компот из сушеных фруктов	200	0,35	0,11	23,61	98,40
ПР	Хлеб ржаной,пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	98,96
	ИТОГО:		17,85	12,57	86,36	540,40
	ДЕНЬ № 7					
	Завтрак					
№310	Омлет натуральный с маслом сливочным	174	2,36	7,49	14,89	136,00



№2	Масло сливочное	20	6,62	5,42	34,73	202,14
№377	Чай с лимоном	200/10/7	0,53	0,00	9,87	65,00
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28
№338	Фрукт свежий	75	0,40	0,31	10,30	45,51
	ИТОГО:		14,65	13,82	98,77	588,93
	Обед					
№71	Свежий огурец	40	2,35	13,02	32,00	47,00
№82	Борщ с картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00
№226	Рыба отварная с маслом	80/5	15,43	13,25	2,20	119,23
№310	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,32
№342	Компот из свежих ягод	200	0,16	0,16	27,88	114,60
ПР	Хлеб ржаной, пшеничный	40	3,36	0,66	29,67	137,94
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52
	Итого:		28,76	35,75	142,83	737,61
	День № 8					
	Завтрак					
№182	Каша молочная гречневая	180	5,21	3,28	32,79	193,00
№ 2	Бутерброд с сыром	40	6,00	7,70	0,00	75,30
№377	Чай с сахаром	200/10	0,4	0,1	0,08	6,4
№338	Фрукт свежий	75	0,60	0,60	14,50	66,60
	ИТОГО:		12,21	11,68	47,37	341,30
	Обед					
№71	Свежий огурец	40	1,09	6,04	3,78	73,90
№97	Суп картофельный	200	1,87	2,26	13,50	91,20
№204	Котлеты рубленные из мяса птицы, с маслом	80	17,34	10,66	0,00	165,34



№302	Каша рассыпчатая перловая	150	4,46	4,34	34,67	183,60
№389	Компот из смеси сухофруктов	200	0,27	0,00	22,80	92,27
ПР	Хлеб пжаной,пшеничный	40	3,36	0,66	29,64	137,94
	Итого:		28,39	23,96	104,39	744,25
	День №9					
	Завтрак					
№1	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,36	7,49	14,89	136,00
№209	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00
№52	Свекла вареная	60	1,41	6,01	8,26	92,80
№382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52
№338	Фрукт свежий	75	0,40	0,40	9,80	44,40
	ИТОГО:		16,49	22,44	70,13	548,32
	Обед					
№71	Свежий помидор	40	1,33	6,08	8,52	94,12
№98	Суп крестьянский с крупой, сметаной	200/5	2,83	3,38	14,72	98,68
№234	Котлеты рыбные с маслом	80	18,86	8,16	0,90	152,00
№343	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25
№343	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60
ПР	Хлеб пшеничный, ржаной	40	3,36	0,66	29,64	137,94
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,36	0,66	29,64	137,94
	ИТОГО:		32,96	23,90	131,74	872,53
	ДЕНЬ № 10					
	Завтрак					
№10178	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	180	6,00	6,80	29,20	302,00



КОПИЯ ВЕРБА

БЮДЖЕТНЫХ К.А

№377	Чай с лимоном	200/10/7	0,53	0,00	9,87	41,60
№ПР	Печенье	2шт	1,70	2,26	13,94	82,90
№338	Фрукт свежий	50	0,40	0,30	10,30	47,00
	Итого:		8,63	9,36	63,31	373,50
	Обед					
№71	Свежий огурец	40	0,58	3,70	2,19	42,42
№102	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,23	118,60
№271	Котлета рубленая мясная	80	24,47	10,2	21	132,67
№309	Макароны отварные с маслом	150	7,36	6,02	35,26	224,6
№389	Компот из апельсинов	200	1,00	0,00	20,20	84,80
ПР	Хлеб ржаной,пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94
ПР	хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	29,64	137,94
	ИТОГО:		44,32	43,92	151,16	878,97

КОПИЯ ВЕРНА

ДИРЕКТОР

ПАЖЕТНЫХ К.А

