

Утверждаю
Директор МОБУ ООШ ЛГО с.Курское

М.В.Приданников
20 мая 2025 г.

**Цикличное восьмидневное меню для организации питания учащихся
пришкольного оздоровительного лагеря в возрасте от 6,5 до 10 лет и с 11 до 15 лет
МОБУ ООШ ЛГО с.Курское
в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов**

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Дети от 11-15лет					Дети от 6,5 до 10 - лет				
			Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)
				Б	Ж	У			Б	Ж	У	
неделя 1 день 1												
Завтрак												
	247	Макароны (вермишель) отварные с сыром	180	6,62	5,42	31,73	202,14	180	6,62	5,42	31,73	202,14
	167	икра овощная	80	2,48	4,95	8,94	58,40	80	2,48	4,95	8,94	58,40
	434	чай	180	0,133	0,05	12,19	62,08	180	0,13	0,05	12,19	62,08
		Бутерброд с маслом сливочным	60	1,68	0,33	12,99	59,7	50	1,40	0,28	10,83	49,75
итого за завтрак			500	10,913	10,75	65,85	382,32	490	10,63	10,70	63,69	372,37
Обед												
	т.к.37 57	Суп рисовый на курице	250	16,99	14,73	20,32	188,08	220	14,95	12,96	17,88	165,51
	рец 1 376	сложный гарнир№1 (картофель отварной,капуста тушеная с мясом)	200	8,85	9,29	21	209,28	180	7,97	8,36	18,90	188,35
	рец 14	салат из свежих огурцов и помидоров	100	3,28	6,16	3,46	173,72	80	2,62	4,93	2,77	138,98
	т.к.20 250	Компот из сухих фруктов	200	0,43	0	31,1	131,20	200	0,43	0,00	31,10	131,20
		Хлеб ржаной	35	2,41	0,45	14,31	72,8	30	2,07	0,39	12,27	62,40
итого за обед			785	31,96	30,63	90,19	775,08	710	28,04	26,64	82,92	686,44
Полдник												
	т.к.32.34	печенье	20	1,6	4,8	12,6	98,65	20	1,60	4,80	12,60	98,65
	458	Фрукт свежий (яблоко,груша, банан,слива и др)	100	0,9	0,1	9,5	59,7	100	0,90	0,10	9,50	59,70
	435	Йогурт питьевой (2,5% жирности)	230	3,62	5,79	24	162	180	2,83	4,53	18,78	126,78
итого за полдник			350	6,12	10,69	46,1	320,35	300	5,33	9,43	40,88	285,13
Итого за день			1635	48,99	52,07	202,14	1477,75	1500,00	44,00	46,76	187,48	1343,94
		среднедневная сбалансированность		1,0	1,0	4,0			0,9	1,0	4,0	

1 неделя 2 день

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Дети от 11-15 лет					Дети от 6,5 до 10 -лет				
			Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У			Б	Ж	У	
Завтрак												
	т.к.46 23	Суп молочный "Дружба (пшено/пшеничная)	250	7,4	9,31	2,88	226	220	6,512	8,19	2,53	198,88
	431	Чай с сахаром	200	1,8	1,6	12,4	70,00	180	1,62	1,44	11,16	63,00
		Масло сливочное	15	1,14	3,3	4,2	3,75	10	0,76	2,20	2,80	2,50
		Хлеб пшеничный	50	5,2	3,2	36,4	87,11	40	4,16	2,56	29,12	69,69
итого за завтрак			515	15,54	17,41	55,88	386,86	450	13,05	14,39	45,61	334,07
Обед												
	т.к. 3 269	Суп рыбный	200	10,2	5,2	12,6	198,02	180	9,18	4,68	11,34	178,22
	т.к.6 194	Макаронные изделия с маслом	150	5,52	4,52	26,45	202,14	110	4,05	3,31	19,40	148,24
	451	Котлеты из говядины	100	9,45	7,18	5,16	135,63	70	6,62	5,03	3,61	94,94
	реп 14	салат из свежих огурцов реп№1	100	0,72	6,16	3,46	73,72	80	0,58	4,93	2,77	58,98
	22	Кисель	200	0,36	0	30,5	127	200	0,36	0,00	30,50	127,00
		Хлеб ржаной	50	12	3,2	36,4	87,11	50	12,00	3,20	36,40	87,11
итого за обед			800	38,25	26,26	114,57	823,62	690	32,78	21,15	104,02	694,48
Полдник												
	57	Запеканка творожная	100	12,29	8,14	14,7	163,2	80	9,83	6,51	11,76	130,56
		Сгущен.молоко	30	1,44	5	11,09	65,6	20	0,96	3,33	7,39	43,73
	243	Компот яблочный	200	0,12	0,12	44,98	98,00	200	0,12	0,12	44,98	98,00
итого за полдник			330	13,85	13,26	70,77	326,8	300	10,91	9,97	64,13	272,29
Итого за день			1645	67,64	56,93	241,22	1537,28	1620,00	47,85	33,67	197,27	1300,84
		среднедневная сбалансированность		1,1	0,9	4,0			1,0	0,7	4,0	

1 неделя 3 день

			Дети от 11-15лет					Дети от 6,5 до 10 - лет				
Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У			Б	Ж	У	
Завтрак												
	253	Омлет натуральный запеченный или сваренный на пару (рец №2)	200	8,61	14,7	4,02	300,30	180	7,75	13,23	3,62	270,27
	1	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	60	2	18,4	13,15	253,00	40	1,33	12,27	8,77	168,67
	76	Икра кабачковая (рец №1)	80	1,2	5,3	6,2	77,00	80	1,20	5,30	6,20	77,00
	430	Чай с сахаром	200	1,8	1,6	12,4	70,00	200	1,80	1,60	12,40	70,00

итого за завтрак			540	13,61	40	35,77	700,3	500	12,08	32,40	30,98	585,94
Обед												
	т.к.37 57	Суп гречневый с курицей	200	4,7	4,63	14,32	148,08	200	4,70	4,63	14,32	148,08
	362	Картофельное пюре рец 2	150	3,06	4,08	20,45	137,25	150	3,06	4,08	20,45	137,25
	т.к.43 34	Фрикадельки рыбные, запеченные с соусом сметанным с томатом	80	10,48	11,44	7,68	175,2	60	7,86	8,58	5,76	131,40
	т.к.4 38	салат Степной из различных овощей	100	7,32	4,87	1,10	77,78	70	5,12	3,41	0,77	54,45
	т.к.20 250	Компот из сухих фруктов	200	0,7	0	31,1	131,20	180	0,63	0,00	27,99	118,08
	481	Хлеб пшеничный	50	12	3,2	36,4	87,11	40	9,60	2,56	29,12	69,69
итого за обед			780	38,26	28,22	111,05	756,62	700	30,97	23,26	98,41	658,94
Полдник												
	458	Фрукт свежий (яблоко,груша, банан,слива и др)	120	1	0,15	13	79,7	100	0,83	0,13	10,83	66,42
		сок	200	0,9	0	16,38	68,4	180	0,81	0,00	14,74	61,56
	т.к.57 34	шоколад	35	3,28	5,8	25,6	150,35	20	1,87	3,31	14,63	85,91
итого за полдник			355	5,18	5,95	54,98	298,45	300	3,52	3,44	40,20	213,89
Итого за день			1675	57,05	74,17	201,80	1755,37	1500	46,57	59,09	169,60	1458,77
		среднедневная сбалансированность		1,1	1,5	4,0			1,1	1,4	4,0	

1 неделя 4 день

			Дети от 11-15лет					Дети от 6,5 до 10 - лет				
Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У			Б	Ж	У	
Завтрак												
	221	Каша вязкая на молоке (гречневая с сахаром)	220	9,32	10,18	33,6	223,16	200	8,47	9,25	30,55	202,87
	432	Чай полусладкий	250	1,6	1,6	13,15	70	250	1,60	1,60	13,15	70,00
	13	сыр сычужный твердый порциями	20	3,96	3,96	4,2	5,75	10	1,98	1,98	2,10	2,88
		Хлеб пшеничный с маслом сливочным 40/10	50	6,14	11,4	43,15	214,43	40	4,91	9,12	34,52	171,54
итого за завтрак			540	21,02	27,14	94,1	513,34	500	16,96	21,95	80,32	447,29
завтрак 2												
	123	Кисломолочный напиток	1					0				
итого за 2 завтрак			1	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед												
	101	щи из свежей капусты на бульоне мясном с мелкошинкованными овощами	250	2,23	4,95	1,2	145,89	200	1,78	3,96	0,96	116,71
	355	рис отварной рец1	150	4,1	8,7	42,7	265,5	130	3,55	7,54	37,01	230,10
	302	печень по строгоновски	75	11,77	6,65	3,83	112,5	60	9,42	5,32	3,06	90,00
	71	огурец соленый	80	0,66	0,30	3,00	15,00	80	0,66	3,00	2,05	38,07
	т.к.44 34	Сок	200	0,9	0	16,38	68,4	200	0,90	0,00	16,38	68,40
		Хлеб ржаной	40	2,41	0,45	14,31	72,8	30	1,81	0,34	10,73	54,60

итого за обед			795	22,07	21,05	81,42	680,09	700	18,12	20,16	70,19	597,88
Полдник												
	т.к.95 469	булочка домашняя	80	2,24	3,75	24,24	121,07	60	8,44	4,70	7,85	103,77
	т.к.78 397	Какао с молоком	150	4,25	2,65	17,36	116,91	150	4,25	2,65	17,36	116,91
	т.к.57 34	Яблоко	100	0,52	0	13,46	58,22	100	0,52	0,00	13,46	58,22
	т.к.32 34	Печенье	20,00	1,2	0,5	16	70	20,00	1,20	0,50	16,00	70,00
итого за полдник			370	8,21	6,9	71,06	366,2	350	14,41	7,85	54,67	348,90
Итого за день			1706	51,30	55,09	246,58	1559,63	1550	49,50	49,96	205,18	1394,07
		среднедневная сбалансированность		0,8	0,9	4,0			1,0	1,0	4,0	

1 неделя 5 день

			Дети от 3-7 лет					Дети от 1,5 до 3 -х лет				
Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У			Б	Ж	У	
Завтрак												
	т.к.17 51	Каша манная молочная жидкая	250	11,2	9,9	31,2	246,8	200	8,96	7,92	24,96	197,44
		Сыр	15	2,68	4,4	0	41,12	10	1,79	2,93	0,00	27,41
		Масло сливочное	15	3,42	3,3	4,2	3,75	10	2,28	2,20	2,80	2,50
	т.к.6 264	Чай полусладкий	200	0	0	6	22,44	200	0,00	0,00	6,00	22,44
	504	конфеты шоколадные	20	0,42	2,46	20,82	107,7	20	0,42	2,46	20,82	107,70
		Хлеб пшеничный	50	1,68	0,33	12,99	59,70	40	1,34	0,26	10,39	47,76
итого за завтрак			550	19,4	20,39	75,21	481,51	480	14,79	15,78	64,97	405,25
Завтрак 2												
	123	Кисломолочный напиток										
итого за 2 завтрак			0	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0,00	0	0
Обед												
	т.к.36 81	Суп гороховый с гренками	250	13,35	8,5	51,28	293,91	200	10,68	6,80	41,02	235,13
	664	Пельмени из говядины или свинины с маслом	150	7,97	9,19	15,77	177,67	130	6,91	7,96	13,67	153,98
	17	Салат из моркови с растительным маслом	100	3,6	5,85	28,35	180	80	2,88	4,68	22,68	144,00
	т.к.44 34	Сок	200	0,9	0	16,38	68,4	200	0,90	0,00	16,38	68,40
		Хлеб ржаной	50				72,8	50	0,00	0,00	0,00	72,80
итого за обед			750	25,82	23,54	111,78	792,78	660	21,37	19,44	93,75	674,31
Полдник												
	75	оладьи сповидлом	100	7,85	9,06	3,21	124,93	70	5,50	6,34	2,25	87,45
	т.к.20 250	Компот из сухих фруктов	150	0,32	0	17,8	68,44	150	0,32	0,00	17,80	68,44
	т.к.57 34	Яблоко	100	0,8	0,2	13,46	58,22	100	0,80	0,20	13,46	58,22
итого за полдник			350	8,97	9,26	34,47	251,59	320,00	6,62	6,54	33,51	214,11
Итого за день			1650	54,19	54,76	221,46	1525,88	1460,00	42,77	41,76	192,23	1293,67

		среднедневная сбалансированность		1,0	1,0	4,0			0,9	0,9	4,0	
--	--	----------------------------------	--	-----	-----	-----	--	--	-----	-----	-----	--

2 неделя 1 день

			Дети от 11- до 15 лет					Дети от 6,5 до 10 -ти лет				
Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У			Б	Ж	У	
Завтрак												
	94	Вареники с творожным фаршем	180	17,5	12,6	34,72	342	150	14,58	10,50	28,93	285,00
	355	Салат из моркови с растительным маслом	90	3,6	5,85	28,35	160	70	2,8	4,55	22,05	124,44
		бутерброд с маслом и сыром	60	4,02	6,6	0	55,5	50	3,35	5,50	0,00	46,25
	т.к.6 264	Чай полусладкий	200	0	0	6	22,44	200	0,00	0,00	6,00	22,44
		мармелад желейный	30	1,68	0,33	12,99	59,7	30	1,68	0,33	12,99	59,70
итого за завтрак			560	26,8	25,38	82,06	639,64	500	22,41	20,88	69,97	537,83
Завтрак 2												
	123	Кисломолочный напиток	1						0,00	0,00	0,00	0,00
итого за 2 завтрак			1	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед												
	115	Свекольник с мясом, со сметаной	250	6	4,25	21,5	147,5	220	5,28	3,74	18,92	129,8
	55	Запеканка из печени с рисом	180	6,39	9,6	17,771	193,271	150	5,33	8,00	14,81	161,06
	т.к.56 19	Салат из морской капусты	90	0,41	3,81	0,68	55,50	80	0,36	3,39	0,60	49,33
	т.к.44 34	Сок	200	0,9	0	16,38	68,4	200	0,90	0,00	16,38	68,40
		Хлеб ржаной	50	2,41	0,45	14,31	72,8	40	1,93	0,36	11,45	58,24
итого за обед			770	16,11	18,11	70,641	537,471	690	13,80	15,49	62,16	466,83
Полдник												
	123	Кисломолочный напиток	180	3,22	2,88	4,6	57,5	150	2,68	2,40	3,83	47,92
	т.к.32 34	Печенье	40	1,6	4,8	12,6	98,65	30	1,20	3,60	9,45	73,99
	т.к.32 34	фрукт свежий (яблоко,банан)	100	0,52	0,45	14,46	79,30	100	0,52	0,45	14,46	79,30
			1						0,00	0,00	0,00	0,00
итого за полдник			321	5,34	8,13	31,66	235,45	280	4,40	6,45	27,74	201,20
Итого за день			1652	48,25	51,62	184,36	1412,56	1470	40,61	42,82	159,88	1205,87
		среднедневная сбалансированность		1,0	1,1	4,0			1,0	1,1	4,0	

2 неделя 2 день

			Дети от 11-до 15 лет					Дети от 6,5 до 10 -ти лет				
Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У			Б	Ж	У	
Завтрак												
	261	яйцо отварное,сваренное вкрутую	80	5,08	4,6	0,28	62,8	60	3,81	3,45	0,21	47,10
	т.к.56 19	Салат из морской капусты	45	1,7	3,81	6,6	77,00	45	1,70	3,81	6,60	77,00
		Масло сливочное	15	1,14	3,3	4,2	64,8	15	1,14	3,30	4,20	64,80
		Хлеб пшеничный	30	12	3,2	36,4	59,7	30	12,00	3,20	36,40	59,70
	431	чай с сахаром	250	0,25	0,07	12,75	52,5	250	0,25	0,07	12,75	52,50
	т.к.57 34	Яблоко	100	0,52	0	13,46	58,22	100	0,52	0,00	13,46	58,22
итого за завтрак			520	20,69	14,98	73,69	375,02	500	19,42	13,83	73,62	359,32
Завтрак 2												
	т.к.57 34		1					100	0,00	0,00	0,00	0,00
итого за 2 завтрак			1	0,00	0,00	0,00	0,00	100	0	0	0	0
Обед												
	т.к.37 57	Борщ из свежей капусты со сметаной	250	5,99	6,73	14,32	175,1	200	4,79	5,38	11,46	140,08
	т.к.9 206	рис	150	2,8	5,2	20	137	130	2,43	4,51	17,33	118,73
	157	Фрикадельки рыбные, запеченные с соусом сметанным с томатом	80	10,48	7,3	7,8	175,2	60	7,86	5,48	5,85	131,40
	14	Салат из свеклы отварной	80	0,71	2,54	0,25	37,65	80	0,71	2,54	0,25	37,65
	т.к.20 233	Кисель	200	0	0	16	54	200	0,00	0,00	16,00	54,00
		Хлеб ржаной	40	2,41	0,45	14,31	72,8	30	1,81	0,34	10,73	54,60
итого за обед			800	22,39	22,22	72,68	651,75	700	17,60	18,24	61,62	536,46
Полдник												
	433	желе из экстракта плодового или ягодного сока рец №1	80	2,8	0,01	14,2	68	60	2,10	0,01	10,65	51,00
	т.к.20 250	Компот из сухих фруктов	150	0,32	0	17,8	116,00	150	0,32	0,00	17,80	116,00
	т.к.57 34	блины с молоком сгущ рец №2	100	3,07	12	13,46	188,00	90	2,76	10,80	12,11	169,20
итого за полдник			1							0,00	0,00	0,00
Итого за день			331	6,19	12,01	45,46	372	300	5,18	10,81	40,56	336,20
			1652	49,27	49,21	191,83	1398,77	1600	42,20	42,88	175,81	1231,98
		среднедневная сбалансированность		1,0	1,0	4,0			1,0	1,0	4,0	

2 неделя 3 день

			дети от 11-ти до 15 лет	Дети от 6,5 до 10 - лет
--	--	--	-------------------------	-------------------------

итого за 2 завтрак	123	Кисломолочный напиток	125	3,5	3,13	5	62,5	110	3,08	2,75	4,40	55,00
Обед			125	3,50	3,13	5,00	62,50	110	3,08	2,7544	4,4	55
	т.к. 3 269	Суп рыбный	200	7,66	8,08	22,1	198,02	180	6,89	7,27	19,89	178,22
	5	Голубцы ленивые	150	10,13	12,68	8,7	189,75	130	8,78	10,99	7,54	164,45
	14	Салат из свеклы отварной	50	0,71	2,54	0,25	37,65	40	0,57	2,03	0,20	30,12
	т.к.44 34	Сок	180	0,9	0	16,38	68,4	180	0,90	0,00	16,38	68,40
итого за обед		Хлеб ржаной	38	2,41	0,45	14,31	72,8	30	1,90	0,36	11,30	57,47
Полдник			618	21,81	23,75	61,74	566,62	560	19,04	20,65	55,31	498,66
	88	Ватрушка с творогом	80	8,38	8,72	26,5	229,8	60	6,29	6,54	19,88	172,35
	т.к.20 250	Компот из сухих фруктов	150	0,32	0	17,8	68,44	150	0,32	0,00	17,80	68,44
итого за полдник	т.к.57 34	Яблоко	100	0,57	0	14,95	64,69	100	0,57	0,00	14,95	64,69
			330	9,27	8,72	59,25	362,93	310	7,18	6,54	52,63	305,48
Итого за день												
			1493	46,94	51,33	174,38	1320,80	1339,00	38,22	40,92	148,21	1103,36
		среднедневная сбалансированность		1,1	1,2	4,0			1,0	1,1	4,0	

