

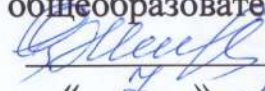
Муниципальное общеобразовательное учреждение Белогородская средняя
общеобразовательная школа
Кимрского района Тверской области
171530 Тверская область Кимрский муниципальный округ пгт. Белый
Городок ул. Заводская д. 4 Телефон 8(48236) 7-36-03

Согласовано

Утверждаю

Начальник летнего оздоровительного
лагеря с дневным пребыванием детей
при МОУ Белогородская средняя
общеобразовательная школа

Директор МОУ Белогородской
средней общеобразовательной школы

 О.В. Жемкова
« 7 » марта 2024 г.

 Н.Н. Салтыкова
« 07 » марта 2024 г.



**Примерное меню на 10 дней для летнего оздоровительного лагеря с
дневным пребывание детей
при МОУ Белогородская средняя общеобразовательная школа
СЕЗОН : летний**

День 1 (Возрастная группа - 7-11 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	№ рецеп- туры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День							
Завтрак	Каша жидкая манная с маслом	205	6.00	7.00	25.00	202.00	181
	Гренки	70	6.00	8.00	15.00	156.00	371
	Какао с молоком	200	7	4.6	19	130	382
Итого за завтрак		475	19.00	19.60	59.00	488.00	

День 2 (Возрастная группа - 7-11 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	№ рецеп- туры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 2							
Завтрак	Оладьи с джемом	200	6.00	4.90	24.00	210.00	401
	Бутерброд с в/к колбасой	55	7.00	8.00	15.00	175.00	6
	Чай с сахаром и лимоном	200	0.10	0.00	10.00	40.00	376
Итого за завтрак		455	13.10	12.90	49.00	425.00	

День 3 (Возрастная группа - 7-11 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	№ рецеп- туры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями с маслом	205	7.00	8.00	25.00	150.00	120
	Бутерброд с сыром	55	6.00	8.00	17.53	156.00	3
	Какао с молоком	200	2.60	2.40	20.00	112.00	379
Итого за завтрак		460	16	18	63	418	

День 4 (Возрастная группа - 7-11 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 4							
	Сырники из творога с йогуртом	200	9.00	10.00	31.00	301.00	219
	Бутерброд с в/к колбасой	55	7.00	8.00	15.00	175.00	6
	Чай с сахаром	200	0.10	0.00	10.00	40.00	376
Итого за завтрак		455	16	18	56	516	

День 5 (Возрастная группа - 7-11 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Каша вязкая рисовая с маслом	205	4.00	3.10	25.00	148.00	173
	Бутерброд с сыром	55	6.00	8.00	17.53	156.00	3
	Какао с молоком	200	7	4.6	19	130	382
Итого за завтрак		460	17.00	15.70	61.53	434.00	

День 6 (Возрастная группа - 7-11 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 1							
Завтрак	Омлет натуральный	170	7.00	7.00	3.00	143.00	210
	Гренки	70	6.00	8.00	15.00	156.00	371
	Какао с молоком	200	2.60	2.40	20.00	112.00	379
Итого за завтрак		440	15.60	17.40	38.00	411.00	

День 7 (Возрастная группа - 7-11 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 2							
Завтрак	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	205	7.00	6.00	25.00	148.00	175
	Бутерброд с в/к колбасой	55	7.00	8.00	15.00	175.00	6
	Чай с сахаром и лимоном	200	0.10	0.00	10.00	40.00	376
Итого за завтрак		460	14.10	14.00	50.00	363.00	

День 8 (Возрастная группа - 7-11 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 3							
Завтрак	Макароны с маслом и сыром	205	9.00	8.00	32.00	230.00	309
	Бутерброд с в/к колбасой	55	7.00	8.00	15.00	175.00	6
	Какао с молоком	200	7	4.6	19	130	382
Итого за завтрак		460	23.00	20.60	66.00	535.00	

День 9 (Возрастная группа - 7-11 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 4							
Завтрак	Пудинг из творога с джемом	200	8.00	10.00	27.00	370.00	222
	Бутерброд с сыром	55	6.00	8.00	17.53	156.00	3
	Чай с сахаром	200	0.10	0.00	10.00	40.00	376
Итого за завтрак		455	14.10	18.00	54.53	566.00	

День 10 (Возрастная группа - 7-11 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 5							
Завтрак	Каша вязкая пшенная с маслом	205	7.00	6.00	25.00	148.00	183
	Бутерброд с в/к колбасой	55	7.00	8.00	15.00	175.00	6
	Какао с молоком	200	2.60	2.40	20.00	112.00	379
Итого за завтрак		460	16.60	16.40	60.00	435.00	

День 1 (Возрастная группа - 7-11 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	№ рецеп- туры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 1							
Обед	Борщ с капустой и картофелем на м/к бульоне со сметаной	220	6.00	8.00	12.00	170.00	82
	Гуляш из отварного мяса	90	12.00	9.00	7.00	162.00	246
	Макароны отварные с маслом	160	4.50	4.20	36.00	204.00	309
	Сок фруктовый или ягодный	200	0.30	0.28	22.40	106.00	389
	Хлеб пшеничный	40	4.20	1.80	17.40	90.00	
	Хлеб ржаной	40	3.40	1.30	16.80	80.00	
	Фрукты свежие	170	0.30	0.60	14.00	66.00	
Итого за обед		920	31	25	126	878	

День 2 (Возрастная группа - 7-11 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	№ рецеп- туры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 2							
Обед	Огурцы свежие	30	0.7	1.3	2.6	25	
	Суп вермишелевый на м/к бульоне	220	9.00	7.00	20.20	170.00	112
	Плов с тушенкой	250	16.00	15.00	26.00	290.00	265
	Компот из сушеных фруктов	200	0.40	0.03	26.90	111.00	349
	Хлеб пшеничный	40	4.20	1.80	17.40	90.00	
	Хлеб ржаной	40	3.40	1.30	16.80	80.00	
	Йогурт 2,5% жирности	130	2.8	2.5	4.5	56.5	
Итого за обед		880	36	28	112	798	

День 3 (Возрастная группа - 7-11 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 3							
Обед	Суп картофельный с горохом на м/к бульоне	220	9.00	9.00	23.00	189.00	102
	Рагу из овощей с кашей с тушенкой	250	6.10	9.00	19.00	240.00	144
	Компот из свежих яблок	200	0.50	0.10	33.00	137.00	342
	Хлеб пшеничный	40	4.20	1.80	17.40	90.00	
	Хлеб ржаной	40	3.40	1.30	16.80	80.00	
	Фрукты свежие	170	0.30	0.60	14.00	66.00	
Итого за обед		920	24	22	123	802	

День 4 (Возрастная группа - 7-11 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 4							
Обед	Суп с клецками на м/к бульоне	220	9.00	9.00	20.20	161.00	111
	Печень, тушенная в соусе	90	11	7	5.1	191	261
	Каша гречневая рассыпчатая	160	4.20	3.90	26.00	160.00	171
	Сок фруктовый или ягодный	200	0.30	0.28	22.40	106.00	389
	Хлеб пшеничный	40	4.20	1.80	17.40	90.00	
	Хлеб ржаной	40	3.40	1.30	16.80	80.00	
	Йогурт 2,5% жирности	130	2.8	2.5	4.5	56.5	
Итого за обед		880	35	26	112	845	

День 5 (Возрастная группа - 7-11 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	БСЭ блюда (г/100г)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 5							
	Суп рыбный	220	8.00	5.00	7.00	155.00	106
	Тефтели мясные	90	9.2	11	12	160	278
	Пюре картофельное	160	3.30	6.60	28.60	188.30	312
	Компот из свежих яблок	200	0.50	0.10	33.00	137.00	342
	Хлеб пшеничный	40	4.20	1.80	17.40	90.00	
	Хлеб ржаной	40	3.40	1.30	16.80	80.00	
	Фрукты свежие	170	0.30	0.60	14.00	66.00	
Итого за обед		920	29	26	129	876	

День 6 (Возрастная группа - 7-11 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	БСЭ блюда (г/100г)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 1							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной	220	7.00	7.00	13.00	165.00	88
	Гуляш из куриного мяса	90	14.00	9.80	1.10	156.00	241
	Макароны отварные с маслом	160	4.50	4.20	36.00	204.00	309
	Кисель	200	0.10	0.00	28.40	90.00	358
	Хлеб пшеничный	40	4.20	1.80	17.40	90.00	
	Хлеб ржаной	40	3.40	1.30	16.80	80.00	
	Йогурт 2,5% жирности	130	2.8	2.5	4.5	56.5	
Итого за обед		880	36	27	117	842	

День 7 (Возрастная группа - 7-11 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 2							
Обед	Рассольник Ленинградский на мясном бульоне со сметаной	220	9.00	10.00	17.00	190.00	96
	Рыба жаренная	90	17	7	2	130	229
	Рис припущенный с маслом	160	2.60	5.00	25.00	145.00	305
	Компот из свежих яблок	200	0.50	0.10	33.00	137.00	342
	Хлеб пшеничный	40	1.30	0.80	20.00	95.00	
	Хлеб ржаной	40	1.20	0.30	14.00	65.00	
	Фрукты свежие	170	0.30	0.60	14.00	66.00	
Итого за обед		920	32	24	125	828	

День 8 (Возрастная группа - 7-11 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 3							
Обед	Суп с крупой на мясном бульоне	220	9.00	9.00	14.20	165.00	101
	Ленивые голубцы	240	1.80	3.00	18.20	230.00	287
	Сок фруктовый или ягодный	200	0.30	0.28	22.40	106.00	389
	Хлеб пшеничный	40	4.20	1.80	17.40	90.00	
	Хлеб ржаной	40	3.40	1.30	16.80	80.00	
	Йогурт 2,5% жирности	130	2.8	2.5	4.5	56.5	
Итого за обед		870	22	18	94	728	

День 9 (Возрастная группа - 7-11 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 4							
Обед	Суп рисовый с тушенкой	220	6.00	9.00	16.50	167.00	99
	Сосиски, сардельки отварные	90	11	7	10	160	243
	Рагу из овощей	160	6.10	5.00	11.00	145.00	144
	Компот из сушеных фруктов	200	0.40	0.03	26.90	111.00	349
	Хлеб пшеничный	40	4.20	1.80	17.40	90.00	
	Хлеб ржаной	40	3.40	1.30	16.80	80.00	
	Фрукты свежие	170	0.30	0.60	14.00	66.00	
Итого за обед		920	31	25	113	819	

День 10 (Возрастная группа - 7-11 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 5							
Обед	Огурцы свежие	30	0.24	3.65	5	54.84	
	Суп картофельный с крупой на м/к бульоне	220	9.00	6.00	16.50	156.00	145
	Жаркое по домашнему	240	14	30	23	330	259
	Сок фруктовый или ягодный	200	0.30	0.28	22.40	106.00	389
	Хлеб пшеничный	40	4.20	1.80	17.40	90.00	
	Хлеб ржаной	40	3.40	1.30	16.80	80.00	
	Йогурт 2,5% жирности	130	2.8	2.5	4.5	56.5	
Итого за обед		900	34	46	106	873	