

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Веселогонская СОШ»

Ю.А.Ковалев



Примерное меню на 14 дней в лагере с дневным пребыванием детей на базе МБОУ «Веселогонская СОШ» в июле - августе 2024 года. Разработано на основании сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией В.Т.Дашинной 2004 г. Летний период. Возрастная категория: 7 - 11 лет

Принем пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. цен. Ккал	Сб. рещ. Мг рещ
			Б	Ж	У		
Неделя 1 день 1 завтрак	Котлета мясная	90	14,3	13,0	14,4	235,0	451
	Каша рисовая(печеная) (Тренинская)	200	11,6	10,4	56,8	372	508
	Соус томатный	50	1,3	2,4	4,2	44	587
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	17,33	79,6	685
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15	58	
<b>итого за завтрак</b>			<b>29,64</b>	<b>26,24</b>	<b>107,73</b>	<b>788,6</b>	
обед	Салат из свежих помидоров	100	0,9	7,1	3,9	85	19
	Борщ с картофелем	250	2,2	5,3	16,2	121	114
	Шош	200	21,6	11,8	37,8	350	443
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,0	35,8	142	631
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	17,33	79,6	
<b>Итого за обед</b>			<b>27,14</b>	<b>24,64</b>	<b>111,03</b>	<b>777,6</b>	<b>769</b>
подливка	Будничка домашняя	75	5,625	9,9	45,675	295,5	
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15	58	685
<b>Итого за подливку</b>			<b>5,825</b>	<b>9,9</b>	<b>60,675</b>	<b>353,5</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>62,605</b>	<b>60,78</b>	<b>279,435</b>	<b>1919,7</b>	
Неделя 1 день 2 завтрак	Каша овсяная («Горкутская») с маслом	200	5,6	10,4	26,4	230	302
	Запеканка из творога	75	11,25	10,0	10,3	192,75	366
	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	152	692
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,9	67,8	
	<b>Итого за завтрак</b>			<b>21,63</b>	<b>24,27</b>	<b>80,3</b>	<b>642,55</b>
обед	Салат из белокочанной капусты	100	1,4	5,1	8,9	88	150
	Рассольник	250	2,1	4,5	13,6	104	377
	Рыба жареная (минтай)	90	17,6	7,7	0,0	144	520
	Пюре картофельное	200	4,2	9,0	29,2	218	
	Кисель из повидла	200	0,0	0,0	38,4	150	647

Итого за обед	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	17,33	79,6			
полезник	Булочка с маком	75	6,075	23,25	39,45	206,25			772
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15	58			685
Итого за полезник			6,275	23,25	54,45	264,25			
Итого за день			55,445	74,26	238,18	1690,4			
Неделя 1									
день 3									
завтрак	Каша вязкая (рисовая) с маслом	200	3	7,8	30,6	218			302
	Яйцо вареное	1/40	5,1	4,6	0,3	63			337
	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190			693
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,9	67,8			
	Итого за завтрак		15,28	17,67	78,3	539			16
обед	Салат из свежих овощей	100	0,6	7,1	3,0	79			138
	Суп картофельный с крупой	250	2,5	3,0	14,3	116			451
	Биточки мясные	90	14,3	13,0	18,3	235,0			516
	Макароны отварные	200	7	18,2	47	386,4			685
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15	58			
Итого за обед	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	17,33	79,6			
полезник	Булочка к чаю	75	9,225	3	40,8	180			788
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15	58			685
Итого за полезник			9,425	3	55,8	238			
Итого за день			51,545	62,41	241,23	1731			
Неделя 1									
день 4									
завтрак	Тертые мясные	100	9,3	11,1	11,2	184			461
	Рагу из овощей	200	4,0	16,6	23,0	250			224
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	17,33	79,6			
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	58			685
	Итого за завтрак		15,74	28,14	66,53	571,6			
обед	Салат из моркови	100	1,5	4,0	11,0	86,0			49
	Суп с макаронными изделиями	250	2,9	2,5	21,0	120,0			140
	Оладьи с повидлом	200/10	14,6	14,0	92,2	556,0			732
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,0	35,8	142,0			631
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	17,33	79,6			
Итого за обед		21,44	20,94	177,33	983,6				
полезник	Булочка молочная	75	7,05	1,65	42,75	222			779
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15	58			685
Итого за полезник		7,25	1,65	57,75	280				
Итого за день			44,43	50,53	301,61	1835,2			
Неделя 1									
день 5									
завтрак	Каша вязкая (гречневая) с маслом	200	6,0	9,4	31,0	240,0			302
	Булгуровод с сыром	20/15	5,22	4,64	14,49	117,5			№3
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15	58			685



Итого за завтрак			<b>11,42</b>	<b>14,04</b>	<b>60,49</b>	<b>415,5</b>	
обед	Салат из свежих помидоров	100	0,9	7,1	3,9	85	19
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,0	4,3	10,0	88	124
	Котлета рыбная (минтай)	90	11,7	7,92	13,68	176,4	388
	Пюре картофельное	200	4,2	9,0	29,2	218	520
	Напиток из варенья	200	0,1	0,0	26,2	101	№ 702
Итого за обед			<b>21,14</b>	<b>28,76</b>	<b>17,33</b>	<b>100,31</b>	<b>748</b>
полдник	Булочка с маком	75	6,075	23,25	39,45	206,25	772
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15	58	685
Итого за полдник			<b>6,275</b>	<b>23,25</b>	<b>54,45</b>	<b>264,25</b>	
Итого за день, Неделя 2 день 1			<b>38,835</b>	<b>52,01</b>	<b>215,25</b>	<b>1427,75</b>	
завтрак	Картофель тушеный	200	4,2	12,8	37,0	242,0	216
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15	58	685
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,9	67,8	536
	Итого за завтрак		<b>6,68</b>	<b>13,07</b>	<b>66,9</b>	<b>367,8</b>	
обед	Свекла тушеная	100	1,8	3,8	10,9	85,0	
	Суп картофельный с бобовыми	250	6,2	5,6	22,3	167	139
	Тефтели мясные	100	9,3	11,1	11,2	184	462
	Кисель из повидла	200	0,0	0,0	38,4	150	647
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	17,33	79,6	
Итого за обед		<b>19,54</b>	<b>20,94</b>	<b>100,13</b>	<b>665,6</b>		
полдник	Булочка с маком	75	6,075	23,25	39,45	206,25	772
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15	58	685	
Итого за полдник		<b>9,475</b>	<b>3</b>	<b>55,8</b>	<b>238</b>		
Итого за день, Неделя 2 день 2			<b>35,645</b>	<b>37,01</b>	<b>222,83</b>	<b>1271,4</b>	
завтрак	Каша вязкая (пшеница) с маслом	200	5,8	9,2	31,8	240	302
	Мilkо вареное	140	5,1	4,6	0,3	63	377
	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	152	692
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,9	67,8	
	Итого за завтрак		<b>15,68</b>	<b>17,67</b>	<b>75,7</b>	<b>522,8</b>	
обед	Салат из свежих помидоров	100	0,9	7,1	3,9	85	19
	Щи из свежей капусты	250	2,0	4,3	6,9	73	124
	Плов	200	21,6	11,8	37,8	350	443
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15	58	685
Итого за обед		<b>2,24</b>	<b>0,44</b>	<b>17,33</b>	<b>79,6</b>		





Итого за завтрак обед	Салат из свежих помидоров	100	17,1	24,49	89,11	626,4	19
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	2,5	21,0	120	140
Итого за обед подлник	Капуста тушеная	200	5,0	9,2	21,4	188	214
	Кисель из повидла	200	0,0	0,0	38,4	150	647
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	17,33	79,6	
	Булочка домашняя	75	11,04	19,24	102,03	622,6	769
Итого за подлник	Чай с сахаром	200	5,625	9,9	45,675	295,5	685
Итого за день Неделя 3			5,825	9,9	15	353,5	
			33,965	53,63	251,815	1602,5	
Итого за завтрак день 1	Котлета мясная	90	14,3	13,0	14,4	235,0	451
	Каши рисовая (гречневая)	200	11,6	10,4	56,8	372	508
Итого за обед подлник	Суп томатный	50	1,3	2,4	4,2	44	587
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	17,33	79,6	
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15	58	685
			29,64	26,24	107,73	788,6	
Итого за обед	Салат из белокочанной капусты	100	1,4	5,1	8,9	88	43
	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7	7,9	24,7	141	160
Итого за обед подлник	Гуляш	100	13,9	6,5	4,0	132,0	437
	Рис отварной	200	5	8,2	51,4	304	511
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,0	35,8	142	631
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	17,33	79,6	
Итого за обед подлник	Булочка в чаю	75	29,24	30,14	137,13	883,6	788
	Чай с сахаром	200	9,225	3	40,8	180	685
Итого за подлник Неделя 3			9,425	3	55,8	238	
			608,305	59,38	300,66	1910,22	
Итого за завтрак день 2	Макаронник	200/30	10,6	14,2	54,4	394	336
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15	58	685
Итого за завтрак обед	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,9	67,8	
	Салат из белокочанной капусты	100	13,08	14,47	84,3	519,8	43
	Рассольник	250	1,4	5,1	8,9	88	130
	Рыба жареная (минтай)	90	2,1	4,5	13,6	104	377
Итого за обед подлник	Пюре картофельное	200	17,6	7,7	0,0	144	520
	Кисель из повидла	200	4,2	9,0	29,2	218	647
	Хлеб ржано-пшеничный	200	0,0	0,0	38,4	150	
Итого за обед		40	2,24	0,44	17,33	79,6	
			27,54	26,74	107,43	783,6	

походник	Булочка молочная	75	7,05	1,65	42,75	222	779
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15	58	685
<b>Итого за походник</b>			<b>7,25</b>	<b>1,65</b>	<b>57,75</b>	<b>280</b>	
<b>Итого за день,</b>			<b>47,87</b>	<b>42,86</b>	<b>249,48</b>	<b>1183,4</b>	
<b>Неделя 3</b>							
завтрак	Каша рисовая (выквас)	200	3	7,8	30,6	208	302
	Мяло вареное	1/40	5,1	4,6	0,3	63	337
	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	693
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,9	67,8	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>15,28</b>	<b>17,67</b>	<b>78,3</b>	<b>529</b>	
обед	Салат из свежих огурцов	100	0,6	7,1	3,0	79	16
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,0	5,2	13,1	106	110
	Биточки мясные	90	14,3	13,0	14,4	235,0	451
	Макаронны отварные	200	7	18,2	47	386,4	516
	Соус томатный	50	1,3	2,4	4,2	44	587
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15	58	685
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	17,33	79,6	
<b>Итого за обед</b>			<b>27,64</b>	<b>46,34</b>	<b>114,03</b>	<b>988</b>	
походник	Булочка к чаю	75	9,225	3	40,8	180	788
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15	58	685
<b>Итого за походник</b>			<b>9,425</b>	<b>3</b>	<b>55,8</b>	<b>238</b>	
<b>Итого за день,</b>			<b>52,345</b>	<b>67,01</b>	<b>248,13</b>	<b>1755</b>	
<b>Неделя 3</b>							
завтрак	Тефтели мясные	100	9,3	11,1	11,2	184	461
	Рагу из овощей	200	4,0	16,6	23,0	250	224
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	17,33	79,6	
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	58	685
<b>Итого за завтрак</b>							
обед	Салат из моркови	100	1,5	4,0	11,0	86,0	49
	Суп картофельный с крупой	250	2,5	3	18,3	113,0	138
	Оладьи с повидлом	200/10	14,6	14,0	92,2	556,0	732
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,0	35,8	142,0	631
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	17,33	79,6	
<b>Итого за обед</b>			<b>21,04</b>	<b>21,44</b>	<b>174,63</b>	<b>976,6</b>	
походник	Булочка домашняя	75	5,625	9,9	45,675	295,5	769
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15	58	685
<b>Итого за походник</b>			<b>5,825</b>	<b>9,9</b>	<b>60,675</b>	<b>353,5</b>	
<b>Итого за день,</b>			<b>43,905</b>	<b>61,88</b>	<b>306,035</b>	<b>1945,7</b>	