

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Веселегонская СОШ»

Ю.А.Ковалец



Примерное меню на 14 дней в лагере труда и отдыха с дневным пребыванием детей на базе МБОУ «Веселегонская СОШ» в июле 2024 года. Разработано на основании сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под общей редакцией В.Т.Дашинной 2004 год.
Летний период



возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. цен. Ккал	Сб. рещ. № рещ
			Б	Ж	У		
Неделя 1 день 1 завтрак	Котлета мясная	90	14,3	13,0	14,4	235,0	451
	Каша рассыпчатая (гречневая)	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	
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15	58	685
итого за завтрак			29,64	26,24	107,73	788,6	
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
	Плов	200	21,6	11,8	37,8	350	443
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,0	35,8	142	631
Итого за обед	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	17,33	79,6	
			27,14	24,64	111,03	777,6	
			56,78	50,88	218,76	1566,2	
	Итого за день Неделя 1 день 2						
	завтрак	Каша вязкая («Горюхлесс») с маслом	200	5,6	10,4	26,4	230
Итого за завтрак	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	
			21,63	24,27	80,3	642,55	
	Салат из белокочанной капусты	100	1,4	5,1	8,9	88	43
обед	Рассольник	250	2,1	4,5	13,6	104	130
	Рыба жареная (минтай)	90	17,6	7,7	0,0	144	377
	Пюре картофельное	200	4,2	9,0	29,2	218	520
	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 день				32,56	28,76	160,8	1163,5	
Неделя 2								
день 1								
завтрак		Запеканка рисовая с повидлом	200/30	7,6	15,4	53,8	388	314
		Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15	58	685
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,9	67,8	
Итого за завтрак				10,08	15,67	83,7	513,8	
обед		Салат из свежих овощей с сыром	100	5,4	14,2	7,2	178	50
		Суп картофельный с бобовыми	250	6,2	5,6	22,3	167	139
		Картофель тушеный	200	4,2	12,8	37,0	242,0	216
		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				13,54	25,94	118,93	723,6	
Итого за день				23,62	41,61	202,63	1237,4	
Неделя 2								
день 2								
завтрак		Каша вязкая (пшеница) с маслом	200	5,8	9,2	31,8	240	302
		Молочное	1/40	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				15,68	17,67	75,7	522,8	
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
		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	17,33	79,6	
Итого за обед				26,94	23,64	80,93	645,6	
Итого за день				42,62	41,31	156,63	1168,4	
Неделя 2								
день 3								
завтрак		Макаронник	200/30	10,6	14,2	54,4	394	336
		Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15	58	685
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,9	67,8	
Итого за завтрак				13,08	14,47	84,3	519,8	
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
		Рыба жареная (минтай)	90	17,6	7,7	0,0	144	377
		Щедро картофельное	200	4,2	9,0	29,2	218	520
		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	17,33	79,6	
		Компот из свежих яблок	200	0,2	0,0	35,8	142,0	631
Итого за обед				26,84	29,44	98,43	768,6	
Итого за день				39,92	43,91	182,73	1288,4	
Неделя 2								
день 4								
завтрак		Котлета мясная	90	14,3	13,0	14,4	235,0	451
		Каша рассыпчатая (гречневая)	200	11,6	10,4	56,8	372	

Итого за завтрак	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		
Итого за завтрак			29,64	26,24	107,73	788,6		
обед	Салат из моркови	100	1,5	4,0	11,0	86	49	
	Рассольник	250	2,1	4,5	13,6	104	130	
	Оладьи с повидлом	200/10	14,6	14,0	92,2	556,0	732	
	Напиток из верезы	200	0,1	0,0	26,2	101	№ 702	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	17,33	79,6		
Итого за обед			20,54	22,94	160,33	926,6		
Итого за день			50,18	49,18	268,06	1715,2		
Неделя 2								
день 5	завтрак	Макаронны с сыром	200/30	14,66	24,05	56,78	488,8	333
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15	58	685	
Итого за завтрак	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	17,33	79,6		
	Салат из свежих помидоров	100	17,1	24,49	89,11	626,4	19	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	7,1	3,9	85	140	
обед	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		
Итого за обед			11,04	19,24	102,03	622,6		
Итого за день			28,14	43,73	191,14	1249		
Неделя 3								
день 1	завтрак	Котлета мясная	90	14,3	13,0	14,4	235,0	451
	Каша рассыпчатая (гречневая)	200	11,6	10,4	56,8	372	508	
Итого за завтрак	Соус 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	
Итого за завтрак			29,64	26,24	107,73	788,6		
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	
	Лулуш	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	
Итого за обед	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	17,33	79,6		
Итого за день			29,24	30,14	137,13	883,6		
Неделя 3			58,88	56,38	244,86	1672,22		

