

«Согласовано»

«Утверждено»

Начальник лагеря

Директор МБОУ «Большеовсянниковская ООШ»

 Миронова Е.Н.

«20» марта 2024 г.



Примерное 14-дневное меню питания в лагере с дневным пребыванием детей на базе МБОУ «Большеовсянниковская ООШ»

Меню составлено для возрастной категории 7-11 лет.

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания разработан Научно-исследовательским институтом общественного питания, специалистами и практиками работниками отрасли. Киев «АРИЙ», Москва «ЛАДА» 2009. Авторы-составители А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко.
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапиной. Москва. 2004г. Издательство «Хлебпродинформ»

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)
			Б	Ж	У	
День №1 – завтрак						
413 (2)	Сосиски	100	10,2	10,22	0,08	168
297 (2)	Каша гречневая рассыпчатая	200	1,3	8,5	53,9	346
685 (2)	Чай с сахаром	200	0,04	0	13,9	42
	Хлеб пшеничный	40	4,8	0,36	16,8	86,4
День №1 – обед						
110 (2)	Борщ с капустой и картофелем	250	3,2	8,3	15,69	187
462 (2)	Тефтели	100	12,24	18,08	11,84	260,41
516 (2)	Макаронные изделия отварные	200	7,7	5,7	43,4	255,7
	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,21	3,6	16,24	70
	Сок	200	0	0	12	48
	Пряники	50	3,1	3,7	35,1	186,1
	Итого:	-	44,79	59,18	218,95	1631,61
	% от суточной нормы:		54,8	76	66,4	69,7

День №2 – завтрак						
732/733 (2)	Оладьи	200	10,6	6,12	68,64	370,17
685 (2)	Чай с сахаром	200	0,12	10,9	0,195	99,4
День №2 – обед						
208 (1)	Суп с макаронными изделиями с мясом	250	4,23	4,29	18,78	130,8
637 (1)	Птица отварная	100	22,71	17,02	0	243,79
708(1)	Капуста тушеная	200	3,98	8,88	18,72	170,72
	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,21	3,6	16,24	70
	Сок	200	1	0	18,2	76,8
	Итого:	-	44,89	50,91	154,675	1203,68
	% от суточной нормы:		56,6	67,8	50,8	54,8

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)
			Б	Ж	У	
День №3 – завтрак						
302 (2)	Каша пшениная	200 / 5	7,2	9,2	50,13	312,3
685 (2)	Чай с сахаром	200	0,04	0	13,9	42
	Хлеб пшеничный	40	4,8	0,36	16,8	86,4
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8
День №3 – обед						
135 (2)	Суп из овощей	250	3,66	3,18	21,15	127,9
516 (2)	Макаронные изделия отварные	200	0,04	5,78	41,16	244,44
582 (1)	Печень по-строгановски	100	2,21	3,69	16,24	70,11
648 (2)	Кисель из концентрата плодово-ягодных экстрактов	200	12,59	0	7,5	30
	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,21	3,6	16,24	70
	Печенье	40	1,8	7,9	17,3	143
	Итого:	-	35,45	33,91	208,52	1163,95
	% от суточной нормы:		42,5	39,7	62,4	47,8

День №4 – завтрак						
608(1)	Шницель	100	11,65	19,55	9,61	261,2
511 (2)	Рис отварной	200 / 5	4,8	5,1	47,2	219,38
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	3	13,2	57
692 (2)	Кофейный напиток	200	2,9	3,48	19,36	120,64
	Хлеб пшеничный	40	4,8	0,36	16,8	86,4
День №4 – обед						
235(1)	Суп молочный с изделиями макаронными	250	8,6	7,35	25,09	192,6
413 (2)	Сосиски	100	15,96	22,34	0,11	239,4
297 (2)	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,3	8,5	53,9	346
639 (2)	Компот из смеси сухофруктов	200	1,4	0	45,6	188
	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,21	3,6	16,24	70
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	Итого:	-	65,82	73,68	256,91	1825,02
	% от суточной нормы:		78,8	86,2	76,9	74,8

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)
			Б	Ж	У	
День №5 – завтрак						
358 (2)	Сырники из творога	200 / 2	27,98	28,66	37,69	522,72
685 (2)	Чай с сахаром	200	0,04	0	13,9	42
День №5 – обед						
59 (1)	Свежие огурцы и помидоры дольками	100	1	6	3,1	69,8
124 (2)	Щи из свежей капусты с картофелем	250	3,01	5,97	21	125
520 (2)	Пюре картофельное	250	5,3	8,2	32,2	231,2
511(2)	Шницель рыбный натуральный	100	12,6	6	16,1	168,4
	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,21	3,6	16,24	70
639 (2)	Компот из смеси сухофруктов	200	1,4	0	45,6	188
	Печенье	40	1,8	7,9	17,3	143
	Итого:	-	55,34	66,33	202,83	1560,12
	% от суточной нормы:		66,3	77,6	60,7	64

День №6 – завтрак						
733 (2)	Оладьи	200	10,6	6,12	68,64	370,17
		5	0,12	10,9	0,195	99,4
685 (2)	Чай с сахаром	200	0,04	0	13,9	42
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
День №6 – обед						
135 (2)	Суп из овощей	250	8,6	7,35	25,09	192,6
608 (1)	Котлета	100	14,6	11,6	14,2	220,6
516 (2)	Макаронные изделия отварные	200	6,9	5,78	41,2	244,4
	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,21	3,6	16,24	70
639 (2)	Компот из смеси сухофруктов	200	1,4	0	45,6	188
	Итого:	-	44,87	45,75	234,87	1471,57
	% от суточной нормы:		48,8	60,2	59,01	62,7

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
День №7 – завтрак						
302 (2)	Каша вязкая (рисовая)	200	9,0	10,3	43,9	304,1
424(1)	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,0
685 (2)	Чай с сахаром	200	0,04	0	13,9	42
	Хлеб пшеничный	40	4,8	0,36	16,8	84,6
День №7 – обед						
58 (1)	Помидоры дольками	100	1,5	4,4	8,7	79
133 (2)	Суп картофельный	250	3,66	3,18	21,15	127,9
297 (2)	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,3	8,5	53,9	346
608(1)	Котлета	100	14,6	11,6	14,2	220,6
648 (2)	Кисель из концентрата плодово-ягодных экстрактов	200	0	0	7,5	30,0
	Пряник	50	3,1	3,7	35,1	186,1
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8
	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,21	3,6	16,24	70
	Итого:	-	56,21	50,44	239,69	1591,1
	% от суточной нормы:		67,3	59	71,8	65,2

День №8 – завтрак						
498 (2)	Котлета рубленая из птицы	200	30,02	11,0	15,4	227,46
516 (2)	Макаронные изделия отварные	200	6,8	20,00	38,0	269,2
692 (2)	Кофейный напиток	200	6,4	2,8	29,2	155,2
	Хлеб пшеничный	40	4,8	0,36	16,8	86,4
День №8 – обед						
135(2)	Суп из овощей	250	2,2	4,4	12,4	127,0
488(1)	Рыба жареная	100	16,7	2,9	3,6	107,0
520 (2)	Пюре картофельное	250	5,3	8,2	32,2	231,2
	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,21	3,6	16,24	70
685 (2)	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40
	Итого:	-	74,96	53,26	173,31	1313,46
	% от суточной нормы:		73	75,2	64,1	62,1

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)
			Б	Ж	У	
День №9 – завтрак						
358 (2)	Сырники из творога	200	30,37	28,9	41,09	569,85
685 (2)	Чай с сахаром	200	0,103	0,007	14,5	42
День №9 – обед						
168/208 (1)	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,66	3,18	21,15	127,9
591 (1)	Гуляш	100	33,4	11	10	272,6
511 (2)	Рис отварной	200	4,8	5,1	47,2	219,4
639 (2)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,68	2	24,3	99,8
	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,21	3,6	16,24	70
	Итого:	-	75,34	64,68	174,67	1599,95
	% от суточной нормы:		92,4	75,8	60	66,1

День №10 – завтрак						
302 (2)	Каша пшенная	200	9	10,3	43,9	304,1
		5	0,12	10,9	0,195	99,4
685 (2)	Чай с сахаром	200	0,04	0	13,9	42
	Хлеб пшеничный	40	4,8	0,36	16,8	86,4
День №10 – обед						
135(2)	Суп из овощей	250	8,6	7,35	25,09	192,6
608(1)	Биточки	100	12,24	18,08	11,84	284
708(1)	Капуста тушеная	200	3,98	8,88	18,72	170,72
	Сок яблочный	200	1	0	18,2	76,8
	Пряники	26	2,4	7,2	35,1	134,8
	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,21	3,6	16,24	70
	Итого:	-	44,39	66,67	199,98	1460,8
	% от суточной нормы:		47,7	73,08	60,9	58,5

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)
			Б	Ж	У	
День №11 – завтрак						
413 (2)	Сосиски	100	10,2	10,22	0,08	168
297 (2)	Каша гречневая рассыпчатая	200	1,3	8,5	53,9	346
685 (2)	Чай с сахаром	200	0,04	0	13,9	42
	Хлеб пшеничный	40	4,8	0,36	16,8	86,4
День №11 – обед						
110 (2)	Борщ с капустой и картофелем	250	3,2	8,3	15,69	187
462 (2)	Тефтели	100	12,24	18,08	11,84	260,41
516 (2)	Макаронные изделия отварные	200	7,7	5,7	43,4	255,7
	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,21	3,6	16,24	70
	Сок	200	0	0	12	48
	Пряники	50	3,1	3,7	35,1	186,1
	Итого:	-	44,79	59,18	218,95	1631,61
	% от суточной нормы:		54,8	76	66,4	69,7

День №12 – завтрак						
732/733 (2)	Оладьи	200	10,6	6,12	68,64	370,17
685 (2)	Чай с сахаром	200	0,12	10,9	0,195	99,4
День №12 – обед						
208 (1)	Суп с макаронными изделиями с мясом	250	4,23	4,29	18,78	130,8
637 (1)	Птица отварная	100	22,71	17,02	0	243,79
708(1)	Капуста тушеная	200	3,98	8,88	18,72	170,72
	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,21	3,6	16,24	70
	Сок	200	1	0	18,2	76,8
	Итого:	-	44,89	50,91	154,675	1203,68
	% от суточной нормы:		56,6	67,8	50,8	54,8

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)
			Б	Ж	У	
День №13 – завтрак						
302 (2)	Каша вязкая	200 / 5	7,2	9,2	50,13	312,3
685 (2)	Чай с сахаром	200	0,04	0	13,9	42
	Хлеб пшеничный	40	4,8	0,36	16,8	86,4
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8
День №13 – обед						
135 (2)	Суп из овощей	250	3,66	3,18	21,15	127,9
516 (2)	Макаронные изделия отварные	200	0,04	5,78	41,16	244,44
582 (1)	Печень по-строгановски	100	2,21	3,69	16,24	70,11
648 (2)	Кисель из концентрата плодово-ягодных экстрактов	200	12,59	0	7,5	30
	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,21	3,6	16,24	70
	Печенье	40	1,8	7,9	17,3	143
	Итого:	-	35,45	33,91	208,52	1163,95
	% от суточной нормы:		42,5	39,7	62,4	47,8

День №14 – завтрак						
608(1)	Шницель	100	11,65	19,55	9,61	261,2
511 (2)	Рис отварной	200 / 5	4,8	5,1	47,2	219,38
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	3	13,2	57
692 (2)	Кофейный напиток	200	2,9	3,48	19,36	120,64
	Хлеб пшеничный	40	4,8	0,36	16,8	86,4
День №14 – обед						
235(1)	Суп молочный с изделиями макаронными	250	8,6	7,35	25,09	192,6
413 (2)	Сосиски	100	15,96	22,34	0,11	239,4
297 (2)	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,3	8,5	53,9	346
639 (2)	Компот из смеси сухофруктов	200	1,4	0	45,6	188
	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,21	3,6	16,24	70
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	Итого:	-	65,82	73,68	256,91	1825,02
	% от суточной нормы:		78,8	86,2	76,9	74,8
	Итого за 14 дней всего:	-	672,51	788,93	2899,12	-
	Итого за 14 дней соотношение:	-	61,3%	68,6%	62,8%	-