



Халиуллина Е.В.

при МБОУ "Буретская СОШ" на июнь 2024 года

Целищенное меню питания в летнем оздоровительном лагере с дневным пребыванием детей от 12 до 13 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей
Цикл: 10 дней

Срок действия меню: 03.06.2024 - 23.06.2024 г.

Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста, 289 с./Новосибирск, 2021 год. Сборник подготовлен ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора и др.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1. День первый								
Первый завтрак	Омлет натуральный	180	15,21	23,31	3,78	284,67	54-10-2020	
	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	54-21тн-2020	
	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	74,8	54-19з-2020	
	Банан	120	1,82	0	26,85	114,74	Пром.	
	Хлеб пшеничный	40	2,66	0,53	15,86	78,27	Пром.	
Итого за первый завтрак	Сок фруктовый	550	24,39	36,44	59,09	659,68	Пром.	
Второй завтрак	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	9	6,7	111,9	54-16з-2020	
	Суп с рыбными консервами (горбуша)	250	9,88	5,12	15,52	147,45	54-12с-2020	
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,9	8,37	43,11	286,65	54-4т-2020	
	Голубцы ленивые	100	8,4	7,9	6,4	130,7	54-3н-2020	
	Хлеб пшеничный	60	3,99	0,81	23,79	117,39	Пром.	
Обед	Хлеб ржаной	60	3,96	0,792	23,81	117,4	Пром.	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2тн-2020	
	Итого за обед	950	37,53	31,992	125,83	938,29		
	Полдник	Булочка ванильная	60	4,7	4,5	32,3	188	54-10в-2020
		Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3	54-13хн-2020
Итого за полдник	Мандарин	100	0,86	0,14	7,56	35	Пром.	
	Итого за 1 день	2060	68,08	73,272	263,98	1982,27		

Неделя 1. День второй

Первый завтрак	Каша "Дружба"	180	4,46	6,26	21,52	160,2	54-16к-2020
	Тай с молоком и сахаром	200	1,6	1,4	8,6	53,5	54-4тн-2020
	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,8	0	107,5	54-13-2020
	Труشا	150	0,54	0,21	22,85	85,5	Пром.
	Хлеб пшеничный	40	2,66	0,53	15,86	78,27	Пром.
Итого за первый завтрак	600	16,26	17,2	68,83	484,97		
Второй завтрак	Снежок	200	5,6	5	22	156	Пром.
	Перец болгарский в нарезке	100	1,3	0,1	4,9	25,7	54-73-2020
	Сул картофельный с горохом с тренками20	250	8,35	5,75	20,35	166,42	54-8с-2020
	Жаркое по-домашнему	150	15,07	14,48	12,82	242	54-9т-2020
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн-2020
Обед	Хлеб пшеничный	60	3,99	0,81	23,79	117,39	Пром.
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,792	23,81	117,4	Пром.
	Итого за обед	820	33,17	21,932	105,47	749,91	
	Булочка школьная	60	5,2	1,9	34	173,8	54-9в-2020
	Сок фруктовый осветленный	200	1	0,2	20,2	86,6	Пром.
Полдник	Дюгоко	100	0,38	0,38	9,76	44,38	Пром.
	Итого за полдник	360	6,58	2,48	63,96	304,78	0
Итого за 2 день	1980	61,61	46,612	260,26	1695,66		
Неделя 1. День третий							
Первый завтрак	Запеканка из творога с морковью	120	11,16	9,6	21,9	217,92	54-2т-2020
	Джем фруктовый	50	0,3	0	36	144,8	Пром.
	Кофейный напиток с молоком	180	3,42	3,15	10,08	82,08	54-23тн-2020
	Банан	150	2,28	0	33,57	143,43	Пром.
	Хлеб пшеничный	60	3,99	0,81	23,79	117,39	Пром.
Итого за первый завтрак	560	21,15	13,56	125,34	705,62		
Второй завтрак	Йогурт	200	3	2,5	11	156	Пром.
	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	1	5,2	3,1	62,5	54-53-2020
	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,78	7,58	7,12	120,08	54-1с-2020
	Рату из овощей	180	3,42	9,09	16,38	161,1	54-9т-2020
	Тетраги рыбные (кинтай)	120	15,45	9,6	15,15	208,5	54-14т-2020
Обед	Хлеб пшеничный	40	2,66	0,53	15,86	78,27	Пром.
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,792	23,81	117,4	Пром.
	Кисель из смородины	200	0,2	0,1	12,3	50,5	54-23хн-2020
	Итого за обед	950	32,47	32,892	93,72	798,35	
	Коржик молочный	50	3,25	5,63	31	187,5	54-2в-2020
Полдник	Мандарин	100	0,86	0,14	7,57	35	Пром.
	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3	54-13хн-2020
Итого за полдник	350	4,71	5,97	53,77	287,8		
Итого за 3 день	2060	61,33	54,922	283,83	1947,77		

Неделя 1. День четвертый

	Каша жидкая молочная рисовая	180	4,68	5,85	25,7	174,33	54-21к-2020	
	Хлеб пшеничный	40	2,66	0,53	15,86	78,27	Пром.	
	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,8	0	107,5	54-13-2020	
	Груша	100	0,36	0,14	15,23	57	Пром.	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2тн-2020	
Итого за первый завтрак		550	14,9	15,32	63,29	443,9		
Второй завтрак	Творожная масса с изюмом	200	28,6	16	25,4	360	Пром.	
	Салат из свежих овощей	100	1,3	4,5	7,6	76,1	54-133-2020	
	Суп картофельный с клецками	250	5,78	4,18	14,25	117,58	54-66-2020	
	Картофельное пюре	180	3,69	7,29	23,76	174,96	54-11т-2020	
	Печень говяжья по-строгановски	100	16,75	17,5	6,62	250,62	54-18м-2020	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн-2020	
	Хлеб пшеничный	60	3,99	0,81	23,79	117,39	Пром.	
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,792	23,81	117,4	Пром.	
Итого за обед		950	35,97	35,072	119,63	935,05		
Полдник	Кеас "Здоровье"	150	7,2	29,7	84	631,5	54-3з-2020	
	Бифидок	200	6,8	5	11	116,2	Пром.	
Итого за полдник		350	14	34,7	95	747,7		
Итого за 4 день		2050	93,47	101,09	303,32	2486,65		
Неделя 1. День пятый								
	Омлет натуральный	180	15,21	23,31	3,78	284,67	54-1о-2020	
	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,4	8,6	53,5	54-4тн-2020	
	Мандарин	100	0,86	0,14	7,57	35	Пром.	
	Зефир	35	0,28	0,035	27,93	114,1	Пром.	
	Хлеб пшеничный	40	2,66	0,53	15,86	78,27	Пром.	
Итого за первый завтрак		555	20,61	25,415	63,74	565,54		
Второй завтрак	Фрукты свежие (апельсин)	200	1,2	0,9	28,5	126		
	Помидор в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	21,4	54-33-2020	
	Суп с рыбными консервами (горбуша)	250	9,88	5,12	15,52	147,45	54-126-2020	
	Плов с курицей	150	20,475	6,075	24,9	235,95	54-12м-2020	
	Хлеб пшеничный	60	3,99	0,81	23,79	117,39	Пром.	
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,792	23,81	117,4	Пром.	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2тн-2020	
Итого за обед		820	39,605	12,997	98,32	666,39		
	Сырники	120	20,52	10,8	26,88	287,16	54-6т-2020	
	Супе шоколадный	30	1,62	1,41	12,63	69,72	54-7ооис-2021	
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3тн-2020	
Итого за полдник		350	22,44	12,21	46,21	384,78		
Итого за 5 день		1925	83,855	51,522	236,77	1742,71	0	

Неделя 2. День первый (6)

Первый завтрак	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	54-1з-2020	
	Каша "Дружба"	200	5	6,9	23,9	178	54-1бк-2020	
	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	54-21гн-2020	
	Банан	100	1,52	0	22,38	95,62	Пром.	
	Хлеб пшеничный	40	2,66	0,53	15,86	78,27	Пром.	
Итого за первый завтрак	555	17,28	16,23	74,64	512,79		Пром.	
Второй завтрак	Йогурт	200	3	2,5	11	156	Пром.	
	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1	54-2з-2020	
	Суп картофельный с горохом с гречканн20	250	8,35	5,75	20,35	166,42	54-8с-2020	
	Макаронь отварные	180	6,39	6,66	39,33	242,37	54-1г-2020	
	Голубцы ленивые	100	8,4	7,9	6,4	130,7	54-3м-2020	
Обед	Хлеб пшеничный	60	3,99	0,81	23,79	117,39	Пром.	
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,792	23,81	117,4	Пром.	
	Сок фруктовый с мякотью	180	0,54	0	29,7	120,96	Пром.	
	Итого за обед	930	32,43	22,012	145,88	909,34		54-19к-2020
	Полдник	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,13	4,19	13,29	107,27	54-19к-2020
Хлеб пшеничный		40	2,66	0,53	15,86	78,27	Пром.	
Чай с сахаром		200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн-2020	
Итого за полдник	390	6,99	4,72	35,65	212,34			
Итого за 6 дней	2075	59,7	45,462	267,17	1790,47			
Неделя 2. День второй (7)								
Первый завтрак	Запеканка из творога с морковью	120	11,16	9,6	21,9	217,92	54-2г-2020	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн-2020	
	Долого	150	0,57	0,57	14,65	66,57	Пром.	
	Булочка школьная	80	6,93	2,53	45,33	231,73	54-9в-2020	
Итого за первый завтрак	550	18,86	12,7	88,38	543,02		Пром.	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200			24	96	Пром.	
	Салат из моркови с яблоками	100	0,9	10,2	7,2	123,8	54-11з-2020	
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,88	7,63	10,112,62	142,78	54-2с-2020	
	Рыба, припущенная в молоке (минтай)	180	13,12	7,62	2,88	133,38	54-9р-2020	
	Картофель отварной в молоке	180	5,4	7,08	31,8	211,2	54-10г-2020	
Обед	Хлеб пшеничный	60	3,99	0,81	23,79	117,39	Пром.	
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,792	23,81	117,4	Пром.	
	Кисель из смородины	200	0,2	0,1	12,3	50,5	54-23хн-2020	
	Итого за обед	950	33,45	34,232	101,78	896,45		54-4г-2020
	Полдник	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9	54-2н-2020
Гуляш из говядины		90	15,18	15,18	3,49	212,51	54-2н-2020	
Хлеб пшеничный		40	2,66	0,53	15,86	78,27	Пром.	
Кофейный напиток с молоком		200	3,8	3,5	11,2	91,2	54-23гн-2020	
Итого за полдник	480	29,84	26,11	66,45	620,88		0	
Итого за 7 дней	2180	82,15	73,042	280,61	2156,35			

Неделя 2. День третий (8)

Первый завтрак	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,2	6,5	28,56	193,7	54-21к-2020
	Масло сливочное (порционные)	10	0,1	8,2	0,15	74,8	54-19к-2020
	Банан	100	1,52	0	22,38	95,62	Пром.
	Чай с молоком и сахаром	180	3,42	3,15	10,08	82,08	54-23тн-2020
	Хлеб пшеничный	60	3,99	0,81	23,79	117,39	Пром.
Итого за первый завтрак	550	14,23	18,66	84,96	563,59		Пром.
Второй завтрак	Творожная масса с изюмом	200	28,6	16	25,4	360	Пром.
	Салат из свежих отварной	100	1,3	4,5	7,6	76,1	54-13к-2020
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,45	3,48	23,12	149,5	54-7с-2020
	Калюста тушеная	180	4,32	6,12	17,46	142,47	54-8т-2020
	Гуляш из говядины	100	17	17	3,9	236,33	54-2м-2020
	Хлеб пшеничный	40	2,66	0,53	15,86	78,27	Пром.
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,792	23,81	117,4	Пром.
	Сок фруктовый с мякотью	180	0,54	0	29,7	120,96	Пром.
	Итого за обед	910	36,23	32,422	121,45	921,03	
Полдник	Булочка ванильная	60	4,7	4,5	32,3	188	54-10в-2020
	Мандарин	100	0,86	0,14	7,56	35	Пром.
Итого за полдник	200	5,8	6,4	9,4	118,4		Пром.
Итого за 8 день	2020	90,42	11,04	49,26	341,4	2186,02	

Неделя 2. День четвертый (9)

Первый завтрак	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,8	0	107,5	54-1з-2020
	Каша вязкая молочная пшеничная	180	4,46	6,26	21,52	160,2	54-16к-2020
	Чай с лимоном и сахаром	200	4,6	4,4	12,5	107,2	54-21тн-2020
	Груша	100	1,52	0	22,38	95,62	Пром.
	Хлеб пшеничный	40	2,66	0,53	15,86	78,27	Пром.
Итого за первый завтрак	550	20,24	19,99	72,26	548,79		Пром.
Второй завтрак	Снежок	200	5,6	5	22	156	Пром.
	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	1	5,2	3,1	62,5	54-5з-2020
Обед	Расоляник Ленинградский	250	5,93	7,8	17	161,72	54-3с-2020
	Картофельное пюре	180	3,69	7,29	23,76	174,96	54-11т-2020
	Котлета рыбная (минтай)	100	14,1	2,8	8,6	115,9	54-3р-2020
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн-2020
	Хлеб пшеничный	60	3,99	0,81	23,79	117,39	Пром.
Итого за обед	950	33,17	24,692	119,86	830,87		Пром.
Полдник	Макаронная отварные с сыром	150	7,9	7,2	28,6	210,6	54-3т-2020
	Сок овощной	200	2,2	0,2	25,2	111,4	Пром.
Итого за 9 день	2050	69,11	57,082	267,92	1857,66		

Неделя 2. День пятый (10)

Первый завтрак	Запеканка из творога с морковью	120	11,16	9,6	21,9	217,92	54-2г-2020
	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,4	8,6	53,5	54-4гн-2020
	Зефир	50	0,4	0,05	39,9	163	Пром.
	Яблоко	120	0,456	0,456	11,724	53,256	Пром.
Итого за первый завтрак	Хлеб пшеничный	60	3,99	0,81	23,79	117,39	Пром.
	Итого за первый завтрак	550	17,606	12,316	105,914	605,066	
Второй завтрак	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,6	0,45	14,25	63	
	Салат из моркови с яблоками	100	0,9	10,2	7,2	123,8	54-11г-2020
Обед	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10,8	5,4	17,4	161,25	54-5г-2020
	Печень говяжья по-строгановски	100	16,75	17,5	6,62	250,62	54-18гн-2020
	Рагу из овощей	180	3,42	9,09	16,38	161,1	54-9г-2020
	Хлеб пшеничный	40	2,66	0,53	15,86	78,27	Пром.
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,792	23,81	117,4	Пром.
	Кисель из смородины	200	0,2	0,1	12,3	50,5	54-23гн-2020
	Итого за обед	930	38,69	43,612	99,57	942,94	
Подзник	Кеос "Здоровье"	150	7,2	29,7	84	631,5	54-3г-2020
	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3	54-13гн-2020
Итого за подзник	350	7,8	29,9	99,2	696,8		
Итого за 10 день		1930	64,696	86,278	318,934	2307,806	