



Директор МБОУ "Буретская СОШ"  
Халиulina E. B.

Целищное меню питания в летнем оздоровительном лагере с дневным пребыванием детей от 7 до 11 лет при МБОУ "Буретская СОШ" за июль 2024 года

Характеристика питаюшихся: Без особенностей  
Целищ: 10 дней

Срок действия меню: 03.06.2024 - 23.06.2024 г.

Сборник рецептов 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		
<b>Неделя 1. День первый</b>							
<b>Первый завтрак</b>	Омлет натуральный	150	12,7	19,2	3,2	237	54-10-2020
	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	54-21гн-2020
	Масло сливочное (порошковое)	10	0,1	8,2	0,1	74,8	54-19г-2020
	Банан	100	1,52	0	22,38	95,62	Пром.
<b>Итого за первый завтрак</b>	Хлеб пшеничный	40	2,66	0,53	15,86	78,27	Пром.
	<b>Сок фруктовый</b>	<b>200</b>	<b>21,58</b>	<b>32,33</b>	<b>54,04</b>	<b>592,89</b>	<b>Пром.</b>
<b>Второй завтрак</b>	Сок фруктовый	200	0,67	5,4	3,97	67,12	54-16г-2020
	Винегрет с растительным маслом	60	7,9	4,1	12,42	117,96	54-12с-2020
	Суп с рыбными консервами (горбуша)	150	8,2	6,9	35,9	238,9	54-4г-2020
	Каша гречневая рассычатая	90	7,56	7,11	5,76	117,63	54-3ж-2020
<b>Обед</b>	Хлеб пшеничный	20	1,33	0,27	7,93	39,13	Пром.
	Хлеб ржаной	50	3,33	0,66	19,84	97,83	Пром.
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн-2020
	<b>Итого за обед</b>	<b>770</b>	<b>29,19</b>	<b>24,44</b>	<b>92,32</b>	<b>705,37</b>	<b>Пром.</b>
<b>Полдник</b>	Вулочка ванильная	60	4,7	4,5	32,3	188	54-10в-2020
	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3	54-13жн-2020
	Мандарин	50	0,43	0,07	3,78	17,5	Пром.
<b>Итого за полдник</b>		<b>310</b>	<b>5,73</b>	<b>4,77</b>	<b>51,28</b>	<b>270,8</b>	
<b>Итого за 1 день</b>		<b>1780</b>	<b>56,5</b>	<b>61,54</b>	<b>221,64</b>	<b>1665,06</b>	

**Неделя 1. День второй**

<b>Первый завтрак</b>	Каша "Дружба"	200	5	6,9	23,9	178	54-16к-2020
	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,4	8,6	53,5	54-4тн-2020
	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	54-1з-2020
	Грица	150	0,54	0,21	22,85	85,5	Пром.
<b>Итого за первый завтрак</b>	Хлеб пшеничный	40	2,66	0,53	15,86	78,27	Пром.
	<b>Итого за первый завтрак</b>	<b>605</b>	<b>13,3</b>	<b>13,44</b>	<b>71,21</b>	<b>448,97</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Снежок	200	5,6	5	22	156	Пром.
	Перец болгарский в нарезке	80	1	0,1	3,9	20,6	54-7з-2020
	Суп картофельный с горохом с гренами20	200	6,68	4,6	16,28	133,14	54-8с-2020
	Жаркое по-домашнему	150	15,07	14,48	12,82	242	54-9т-2020
<b>Обед</b>	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн-2020
	Хлеб пшеничный	20	1,33	0,27	7,93	39,13	Пром.
	Хлеб ржаной	50	3,33	0,66	19,84	97,83	Пром.
	<b>Итого за обед</b>	<b>700</b>	<b>27,91</b>	<b>20,11</b>	<b>80,57</b>	<b>613,7</b>	
<b>Полдник</b>	Вулочка школьная	60	5,2	1,9	34	173,8	54-9в-2020
	Сок фруктовый осветленный	200	1	0,2	20,2	86,6	Пром.
<b>Итого за полдник</b>	Яблоко	50	0,19	0,19	4,88	22,19	Пром.
	<b>Итого за 2 день</b>	<b>1815</b>	<b>53,2</b>	<b>40,84</b>	<b>232,86</b>	<b>1501,26</b>	<b>0</b>
<b>Неделя 1. День третий</b>							
<b>Первый завтрак</b>	Запеканка из творога с морковью	120	11,16	9,6	21,9	217,92	54-2т-2020
	Джем фруктовый	50	0,3	0	3,6	144,8	Пром.
	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,2	91,2	54-23тн-2020
	Банан	100	1,52	0	22,38	95,62	Пром.
<b>Итого за первый завтрак</b>	Хлеб пшеничный	40	2,66	0,53	15,86	78,27	Пром.
	<b>Итого за первый завтрак</b>	<b>510</b>	<b>19,44</b>	<b>13,63</b>	<b>107,34</b>	<b>627,81</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Йогурт	200	3	2,5	11	156	Пром.
	Салат из свежих огурцов и помидоров	80	0,7	4,1	2,5	49,9	54-5з-2020
	Пиц из свежей капусты со сметаной	200	4,62	6,06	5,7	96,06	54-1с-2020
	Рагу из овощей	150	2,8	7,5	13,6	134,2	54-9т-2020
<b>Обед</b>	Терфели рыбные (минтай)	120	15,45	9,6	15,15	208,5	54-14р-2020
	Хлеб пшеничный	20	1,33	0,27	7,93	39,13	Пром.
	Хлеб ржаной	40	2,67	0,53	15,87	78,27	Пром.
	Кисель из смородины	200	0,2	0,1	12,3	50,5	54-23хн-2020
<b>Итого за обед</b>	Коржик молочный	810	27,77	28,16	73,05	656,56	54-2в-2020
	Мандарин	40	2,6	4,5	24,8	150	Пром.
<b>Полдник</b>	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
<b>Итого за полдник</b>		<b>340</b>	<b>4,06</b>	<b>4,84</b>	<b>47,57</b>	<b>250,3</b>	
<b>Итого за 3 день</b>		<b>1860</b>	<b>54,27</b>	<b>49,13</b>	<b>238,96</b>	<b>1690,67</b>	

Неделя 1. День четвертый

	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,2	6,5	28,4	193,7	54-21к-2020	
	Хлеб пшеничный	40	2,66	0,53	15,86	78,27	Пром.	
Первый завтрак	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	54-13-2020	
	Груша	150	0,54	0,21	22,85	85,5	Пром.	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2тн-2020	
Итого за первый завтрак		605	12,1	11,64	73,61	437,97		
Второй завтрак	Творожная масса с изюмом	200	28,6	1,6	25,4	360	Пром.	
	Салат из свежих отварной	60	0,83	2,7	4,58	45,6	54-133-2020	
	Суп картофельный с клецками	200	4,62	3,34	11,4	94,06	54-6с-2020	
	Картофельное пюре	150	3,1	6	19,7	145,8	54-11т-2020	
	Печень говяжья по-строгановски	90	15,075	13,75	5,96	225,56	54-18к-2020	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн-2020	
	Хлеб пшеничный	60	3,99	0,8	23,79	117,41	Пром.	
	Хлеб ржаной	50	3,33	0,66	19,84	97,83	Пром.	
	Итого за обед		810	31,445	29,25	105,07	807,26	
	Подлник	Кеке "Здоровье"	100	4,8	19,8	56	421	54-3в-2020
Быфидок		200	6,8	5	11	116,2	Пром.	
Итого за подлник		300	11,6	24,8	67	537,2		
Итого за 4 день		1915	83,745	81,69	271,08	2142,43		
Неделя 1. День пятый								
Первый завтрак	Омлет натуральный	150	12,7	19,2	3,2	237	54-1о-2020	
	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,4	8,6	53,5	54-4тн-2020	
	Маншарин	100	0,86	0,14	7,57	35	Пром.	
	Зефир	25	0,2	0,025	19,95	81,5	Пром.	
	Хлеб пшеничный	40	2,66	0,53	15,86	78,27	Пром.	
Итого за первый завтрак		515	18,02	21,295	55,18	485,27		
Второй завтрак	Фрукты свежие (апельсин)	200	1,2	0,9	28,5	126		
	Помидор в нарезке	85	0,95	0,21	3,187	18,17	54-33-2020	
	Суп с рыбными консервами (горбуша)	200	7,9	4,1	12,42	117,96	54-12с-2020	
	Плов с курицей	150	20,475	6,075	24,9	235,95	54-12н-2020	
	Хлеб пшеничный	40	2,66	0,53	15,86	78,27	Пром.	
	Хлеб ржаной	25	1,665	0,33	9,92	48,92	Пром.	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2тн-2020	
	Итого за обед		700	33,85	11,245	72,787	526,07	
	Подлник	Сырники	100	17,1	9	22,4	239,3	54-6т-2020
		Соус шоколадный	30	1,62	1,41	12,63	69,72	54-7совс-2021
Чай с лимоном и сахаром		200	0,3	0	6,7	27,9	54-3тн-2020	
Итого за подлник		330	19,02	10,41	41,73	336,92		
Итого за 5 день		1745	72,09	43,85	198,197	1474,26	0	

**Неделя 2. День первый (6)**

	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	54-1з-2020
	Каши "Дружба"	200	5	6,9	23,9	178	54-1бр-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.
<b>Итого за первый завтрак</b>		<b>555</b>	<b>17,28</b>	<b>16,23</b>	<b>74,64</b>	<b>512,79</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Йогурт	200	3	2,5	11	156	Пром.
	Огурец в нарезке	60	0,45	0,075	1,5	8,47	54-2з-2020
	Суп картофельный с горохом с гренамп20	200	6,68	4,6	16,28	133,14	54-8с-2020
	Макарон отварные	150	5,3	5,5	32,7	202	54-1г-2020
	Голубцы ленивые	90	7,56	7,11	5,76	117,63	54-3м-2020
	Хлеб пшеничный	40	2,66	0,53	15,86	78,27	Пром.
	Хлеб ржаной	50	3,33	0,66	19,84	97,83	Пром.
	Сок фруктовый с мякотью	200	0,6	0	33	134,4	Пром.
<b>Итого за обед</b>		<b>790</b>	<b>26,58</b>	<b>18,475</b>	<b>124,94</b>	<b>771,74</b>	
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,13	4,19	13,29	107,27	54-1рк-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
<b>Итого за полдник</b>		<b>390</b>	<b>6,99</b>	<b>4,72</b>	<b>35,65</b>	<b>212,34</b>	
<b>Итого за 6 день</b>		<b>1935</b>	<b>53,85</b>	<b>41,925</b>	<b>246,23</b>	<b>1652,87</b>	
<b>Неделя 2. День второй (7)</b>							
	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
	Яблоко	120	0,456	0,456	11,724	53,256	Пром.
	Булочка школьная	60	5,2	1,9	34	173,8	54-9в-2020
<b>Итого за первый завтрак</b>		<b>500</b>	<b>17,016</b>	<b>11,956</b>	<b>74,124</b>	<b>471,776</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Сок фруктовый	200			24	96	Пром.
	Салат из моркови с яблоками	60	0,5	6,1	4,3	74,3	54-1з-2020
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	6,1	10,1	114,22	54-2с-2020
	Рыба, припущенная в молоке (минтай)	90	11,81	6,86	2,59	120,04	54-9р-2020
	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,9	26,5	176	54-10г-2020
	Хлеб пшеничный	60	3,99	0,8	23,79	117,41	Пром.
	Хлеб ржаной	25	1,665	0,33	9,92	48,92	Пром.
	Кисель из смородины	200	0,2	0,1	12,3	50,5	54-23кн-2020
<b>Итого за обед</b>		<b>785</b>	<b>27,365</b>	<b>26,19</b>	<b>89,5</b>	<b>701,39</b>	
	Каши гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9	54-4г-2020
	Гуляш из говядины	90	15,18	15,18	3,49	212,51	54-2м-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
<b>Итого за полдник</b>		<b>480</b>	<b>29,84</b>	<b>26,11</b>	<b>66,45</b>	<b>620,88</b>	
<b>Итого за 7 день</b>		<b>1965</b>	<b>74,221</b>	<b>64,256</b>	<b>254,074</b>	<b>1890,046</b>	<b>0</b>

Неделя 2. День третий (8)

	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,2	6,5	28,4	193,7	54-2лн-2020
	Масло сливочное (подливки)	10	0,1	8,2	0,15	74,8	54-19х-2020
Первый завтрак	Банан	100	1,52	0	22,38	95,62	Пром.
	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,4	8,6	53,5	54-4лн-2020
	Хлеб пшеничный	40	2,66	0,53	15,86	78,27	Пром.
<b>Итого за первый завтрак</b>		<b>550</b>	<b>11,08</b>	<b>16,63</b>	<b>75,39</b>	<b>495,89</b>	
Второй завтрак	Творожная масса с изюмом	200	28,6	16	25,4	360	Пром.
	Салат из свежих отварной	60	0,83	2,7	4,58	45,6	54-13х-2020
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,16	2,78	18,5	119,6	54-7с-2020
	Капуста тушеная	150	3,6	5	14,5	118,7	54-8л-2020
	Гуляш из говядины	90	15,18	15,18	3,49	212,51	54-2м-2020
	Хлеб пшеничный	40	2,66	0,53	7,93	78,27	Пром.
	Хлеб ржаной	40	2,67	0,53	15,87	78,27	Пром.
	Сок фруктовый с мякотью	200	0,6	0	33	134,4	Пром.
		780	30,7	26,72	97,87	787,35	
		60	4,7	4,5	32,3	188	54-10в-2020
Полдник	Булочка ванильная	50	0,43	0,07	3,78	17,5	Пром.
	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	118,4	Пром.
<b>Итого за полдник</b>		<b>310</b>	<b>10,93</b>	<b>10,97</b>	<b>45,48</b>	<b>323,9</b>	
<b>Итого за 8 день</b>		<b>1840</b>	<b>81,31</b>	<b>70,32</b>	<b>244,14</b>	<b>1967,14</b>	

Неделя 2. День четвертый (9)

Первый завтрак	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	54-1х-2020
	Каша вязкая молочная пшеница	150	6,23	8,78	28,13	216	54-6с-2020
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3лн-2020
	Груша	150	0,54	0,21	22,85	85,5	Пром.
	Хлеб пшеничный	40	2,66	0,53	15,86	78,27	Пром.
<b>Итого за первый завтрак</b>		<b>555</b>	<b>13,23</b>	<b>13,92</b>	<b>73,54</b>	<b>461,37</b>	
Второй завтрак	Снежок	200	5,6	5	22	156	Пром.
	Салат из свежих огурцов и помидоров	80	0,7	4,1	2,5	49,9	54-5х-2020
Обед	Расольник Ленинградский	200	4,74	6,24	13,6	129,38	54-3с-2020
	Картофельное пюре	150	3,1	6	19,7	145,8	54-1лн-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	54-1лн-2020
	Хлеб пшеничный	20	1,33	0,27	7,93	39,13	Пром.
	Хлеб ржаной	50	3,33	0,66	19,84	97,83	Пром.
		800	27,8	20,07	91,97	658,94	
		150	7,9	7,2	28,6	210,6	54-3л-2020
Полдник	Макаронны отварные с сыром	180	1,98	0,18	22,68	100,26	Пром.
	Сок овощной	330	9,88	7,38	51,28	310,86	
<b>Итого за 9 день</b>		<b>1885</b>	<b>56,51</b>	<b>46,37</b>	<b>238,79</b>	<b>1587,17</b>	

Неслея 2. День пятый (10)

	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
<b>Первый завтрак</b>	Зефир	35	0,28	0,035	27,93	114,1	Пром.
	Яблоко	120	0,456	0,456	11,724	53,256	Пром.
	Хлеб пшеничный	40	2,66	0,53	15,86	78,27	Пром.
	<b>Итого за первый завтрак</b>	<b>515</b>	<b>16,156</b>	<b>12,021</b>	<b>86,014</b>	<b>517,046</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Фрукты свежие (яблоки)	200	1,2	0,9	28,5	126	
	Салат из моркови с яблоками	60	0,5	6,1	4,3	74,3	54-1г-2020
	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,64	4,32	13,92	129	54-5с-2020
<b>Обед</b>	Печень говяжья по-строгановски	90	15,075	15,75	5,96	225,56	54-18м-2020
	Рагу из овощей	150	2,8	7,5	13,6	134,2	54-9г-2020
	Хлеб пшеничный	20	1,33	0,27	7,93	39,13	Пром.
	Хлеб ржаной	35	2,33	0,46	13,88	68,48	Пром.
	Кисель из смородины	200	0,2	0,1	12,3	50,5	54-23чн-2020
	<b>Итого за обед</b>	<b>755</b>	<b>30,875</b>	<b>34,5</b>	<b>71,89</b>	<b>721,17</b>	
	<b>Подливки</b>	Кеос "Элорывь"	100	4,8	19,8	56	421
	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3	54-13чн-2020
<b>Итого за подливки</b>		<b>300</b>	<b>5,4</b>	<b>20</b>	<b>71,2</b>	<b>486,3</b>	
<b>Итого за 10 день</b>		<b>1770</b>	<b>53,631</b>	<b>67,421</b>	<b>257,604</b>	<b>1850,516</b>	