

"Согласовано"

Директор МОУ Любимской СОШ



« 18 » мая 2023 г.

"Утверждаю"

Директор ГПОАУ ЯО Любимский аграрно-политехнический колледж



А.В. Дмитриев

2023 г.

Примерное меню

для организации питания детей летнего лагеря дневного пребывания
на базе МОУ Любимской СОШ возрастной группы 7-11 лет
(составлено в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	
Неделя 1	Понедельник		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	КАША вязкая МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА	205	5,45	9,87	48,12	304	174	
	СЫР ПОРЦИЯМИ	20	5,2	5,32	0	68,68	15	
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,4	0,24	14,7	70,5	Пром.произ.	
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	46,8	338	
	ИТОГО за Завтрак							
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (помидор)	555	17,53	19,37	90,2	608,58		
	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71	
	ШНИЦЕЛЬ (из говядины)	250	8,6	8,41	14,33	172,25	87	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	90	14,86	21,78	12,89	309,6	268	
Обед	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	150	5,46	5,79	30,45	195,7	202	
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	35	0,48	1,37	2,16	21,7	228	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349	
	СОК ФРУКТОВЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	60	3,34	0,68	29,4	136,94	Пром.произ.	
	ИТОГО за Обед							
	ИТОГО за завтрак и обед	1045	35,06	38,44	143,72	1074,19	Пром.произ.	
	ИТОГО за завтрак и обед							
			1600	52,59	57,81	233,92	1682,77	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
Неделя I	Вторник		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурец)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71
	КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ	90	17,28	3,84	12,12	151,68	54-5м
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	150	3,26	9,62	18,89	181,5	128
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	14,97	57	375
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,67	0,34	14,7	68,47	Пром.произ.
	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	5,00	3,20	8,50	87,00	Пром.произ.
Обед	ИТОГО за Завтрак	630	27,87	17,12	71,46	558,85	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	9,83	8,88	16,8	169,34	102
	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	14,55	16,79	2,89	221	260
	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,65	5,37	36,68	209,7	304
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛЮДОВ	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,34	0,68	29,4	136,94	Пром.произ.
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (апельсин)	100	0,21	0,95	8,53	45,26	338
	ИТОГО за Обед	860	31,74	32,83	122,18	896,84	
	ИТОГО за завтрак и обед	1490	59,61	49,95	193,64	1455,69	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
Неделя I	Среда		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	27,84	18,00	32,40	279,60	223
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	50	0,2	0	26,32	106,11	Пром.произ.
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,17	2,68	15,9	100,6	379
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (груша)	150	0,6	0,46	14,7	68,26	338
Обед	ИТОГО за Завтрак	500	31,81	21,14	89,32	554,57	
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (помидор)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	6,4	10,03	11,55	171,04	82
	БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	14,86	21,78	12,89	309,6	268
	КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,63	6,09	38,64	243,75	302
	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	35	0,48	1,37	2,16	21,7	228
	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	200	0,5	0,2	19,5	81,3	54-3хн
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,34	0,68	29,4	136,94	Пром.произ.
	СОК ФРУКТОВЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	1,00	0,20	20,20	92,00	Пром.произ.
	ИТОГО за Обед	1045	35,87	40,47	136,62	1069,53	
	ИТОГО за завтрак и обед	1545	67,68	61,61	225,94	1624,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1	Четверг						
Завтрак	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурец)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ	100	9,48	9,8	9,94	156,7	287
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,46	5,79	30,45	195,7	202
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	14,97	57	375
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,67	0,34	14,7	68,47	Пром.произ.
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (мандарины)	100	0,21	0,84	7,89	40,00	338
	ИТОГО за Завтрак	640	17,48	16,89	80,23	531,07	
Обед	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250	5,82	8,53	6,35	127,34	98
	РАГУ ИЗ КУРИЦЫ	200	20,9	7	17,6	217,4	54-22м
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,34	0,68	29,4	136,94	Пром.произ.
	СОК ФРУКТОВЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	1,00	0,20	20,20	92,00	Пром.произ.
	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	3,38	3,77	35,79	190,17	Пром.произ.
	ИТОГО за Обед	940	34,6	20,34	137,22	878,45	
	ИТОГО за завтрак и обед	1580	52,08	37,23	217,45	1409,52	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1	Пятница						
Завтрак	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (помидор)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	14,42	23,8	2,24	240	210
	СЫР ПОРЦИЯМИ	20	5,2	5,32	0	68,68	15
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,13	0,02	15,2	62	377
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,67	0,34	14,7	68,47	Пром.произ.
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,4	0,24	14,7	70,5	Пром.произ.
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (бананы)	100	0,53	1,58	22,11	101,10	338
Обед	ИТОГО за Завтрак	580	25,01	31,42	71,23	623,95	
	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1,8	4,7	10,1	89	54-17с
	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	12,24	12,11	14,95	217,48	234
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,26	9,62	18,89	181,5	128
	КОМПОТ ИЗ СМОРОДИНЫ	200	0,3	0,1	8,4	35,4	54-7хн
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,34	0,68	29,4	136,94	Пром.произ.
	СОК ФРУКТОВЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	1,00	0,20	20,20	92,00	Пром.произ.
	ИТОГО за Обед	960	21,94	27,41	101,94	752,32	
	ИТОГО за завтрак и обед	1540	46,95	58,83	173,17	1376,27	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 2							
Завтрак	КАША "ДРУЖБА"	200	5,1	10,9	25,0	216,6	54-16к
	СЫР ПОРЦИЯМИ	30	7,8	7,98	0	103,02	15
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,17	2,68	15,9	100,6	379
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,8	0,48	29,4	141	Пром.произ.
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	46,8	338
	ИТОГО за Завтрак	590	21,27	22,44	80,1	608,02	
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурец)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	6,4	10,03	11,55	171,04	82
	КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ	90	17,28	3,84	12,12	151,68	54-5м
	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,65	5,37	36,68	209,7	304
Обед	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	35	0,48	1,37	2,16	21,7	228
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,34	0,68	29,4	136,94	Пром.произ.
	СОК ФРУКТОВЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	1,00	0,20	20,20	92,00	Пром.произ.
	ИТОГО за Обед	1045	33,47	21,7	146,4	929,06	
	ИТОГО за завтрак и обед	1635	54,74	44,14	226,5	1537,08	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 2							
Завтрак	Вторник						
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (помидор)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71
	ТЕФЕЛИ (из говядины)	90	7,86	7,98	9,32	140,98	278
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,46	5,79	30,45	195,7	202
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	14,97	57	375
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,67	0,34	14,7	68,47	Пром.произ.
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (груша)	150	0,6	0,46	14,7	68,26	338
Обед	ИТОГО за Завтрак	680	16,25	14,69	86,42	543,61	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	9,83	8,88	16,8	169,34	102
	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	14,55	16,79	2,89	221	260
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,63	6,09	38,64	243,75	302
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,34	0,68	29,4	136,94	Пром.произ.
	СОК ФРУКТОВЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	1,00	0,20	20,20	92,00	Пром.произ.
ИТОГО за Обед	960	37,51	32,8	135,81	977,63		
ИТОГО за завтрак и обед	1640	53,76	47,49	222,23	1521,24		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 2							
Завтрак	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	120	33,41	21,60	38,88	335,52	223
	ДЖЕМ ФРУКТОВЫЙ	50	0,5	0	36	145	Пром.произ.
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (апельсин)	130	0,21	0,95	8,53	45,26	338
	ИТОГО за Завтрак	500	38,2	26,09	100,99	644,38	
Обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	7,66	8,58	17,1	176,42	82
	ШНИЦЕЛЬ (из говядины)	100	16,5	24,2	14,32	344	268
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2,5	7,4	12,3	126,4	54-9г
	КОМПОТ ИЗ СМОРОДИНЫ	200	0,3	0,1	8,4	35,4	54-7хн
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,34	0,68	29,4	136,94	Пром.произ.
	СОК ФРУКТОВЫЙ в ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	1,00	0,20	20,20	92,00	Пром.произ.
	ИТОГО за Обед	960	31,3	41,16	101,76	911,16	
ИТОГО за завтрак и обед		1460	69,5	67,25	202,75	1555,54	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 2							
Завтрак	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурец)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71
	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	100	12,24	12,11	14,95	217,48	234
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	150	3,26	9,62	18,89	181,5	128
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	14,97	57	375
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,67	0,34	14,7	68,47	Пром.произ.
	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	5,00	3,20	8,50	87,00	Пром.произ.
	ИТОГО за Завтрак	640	22,83	25,39	74,29	624,65	
Обед	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	6,37	10,06	8,26	157,04	88
	ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	150	12,0	16,0	25,7	327,6	265
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,34	0,68	29,4	136,94	Пром.произ.
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (бананы)	100	0,53	1,58	22,11	101,10	338
	ИТОГО за Обед	760	22,4	28,48	113,35	837,28	
	ИТОГО за завтрак и обед	1400	45,23	53,87	187,64	1461,93	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 2 Завтрак	Пятница						
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (помидор)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71
	КОТЛЕТА МЯСНАЯ	90	14,86	21,78	12,89	309,6	268
	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,65	5,37	36,68	209,7	304
	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	55	0,69	1,95	3,09	31	228
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,13	0,02	15,2	62	377
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,67	0,34	14,7	68,47	Пром.произ.
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	46,8	338
	ИТОГО за Завтрак	685	22,06	29,98	94,64	740,77	
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	6,36	8,9	11,81	158,34	96
Обед	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	21,1	13,6	0	206,3	637
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,46	5,79	30,45	195,7	202
	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	200	0,5	0,2	19,5	81,3	54-3хн
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,34	0,68	29,4	136,94	Пром.произ.
	СОК ФРУКТОВЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	1,00	0,20	20,20	92,00	Пром.произ.
	ИТОГО за Обед	960	37,76	29,37	111,36	870,53	
	Средние показатели за ЗАВТРАКИ	1645	59,82	59,35	206	1611,3	
	Средние показатели за ОБЕДЫ	600	24,03	22,45	83,89	603,845	
	ИТОГО за завтрак и обед	953,5	32,17	31,30	125,04	919,70	
	Средние показатели за ЗАВТРАКИ и ОБЕДЫ	1553,5	56,20	53,75	208,92	1523,54	