

Утверждено:
Директор МОУ Максимковской ООШ
Смирнова Е.М.
Приказ № 91 от «12» февраля 2024 г.



Примерное 10- дневное меню
пришкольного летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием
на базе МОУ Максимковской ООШ
Возрастная категория: 6,5- 11 лет

День: первый
 Неделя: первая
 Сезон: летний
 Возрастная категория: от 7- до 12 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)								
			Б	Ж	У									
Завтрак														
182	Каша жидкая молочная	220	7,51	11,72	47,03	325,00								
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60								
ПР	Печенье сливочное	80	4,66	1,71	27,85	193,00								
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52								
ИТОГО за завтрак:		550	18,50	16,51	110,15	712,12								
Обед														
ПР	Овощи натуральные свежие (помидоры)	80	0,88	0,16	3,04	17,60								
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	2,20	2,78	15,39	106,00								
309	Макароны изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,60								
268/331	Котлеты, биточки шницели (с соусом сметанным с томатом)	90	12,40	16,08	12,93	247,50								
359	Кисель из сока плодового или ягодного с сахаром	200	0,42	0,12	38,62	157,60								
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94								
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52								
ИТОГО за обед:		920	29,78	26,22	154,20	984,76								
ИТОГО за день:		1470	48,28	42,73	264,35	1 696,88								

Средние показания на день	пищевые вещества			энергет. ценн. ккал
	Б	Ж	У	
Потребность по Сан Пин (50-60%)	38,5-46,2	39,5-47,4	167,5-201	1175-1410
По меню	48,28	42,73	264,35	1696,88

День: второй
 Неделя: первая
 Сезон: летний
 Возрастная категория: от 7- до 12 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)								
			Б	Ж	У									
Завтрак														
343	Сосиски, сардельки отварные	55	8,07	24,88	0,40	238,55								
302	Каша рассыпчатая	200	11,46	8,12	51,52	325,00								
376	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	230	0,07	0,02	15,00	60,00								
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28								
ПР	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00								
ИТОГО:		645	24,74	34,02	105,70	810,83								

Обед														
ПР	Овощи натуральные (огурцы)	50	0,35	0,05	0,95	6,00								
119	Суп с бобовыми	250	7,15	48,16	15,62	549,25								
234/330	Котлеты или биточки рыбные	90	8,60	7,00	12,01	145,00								
312	Пюре картофельное	200	4,09	6,40	27,52	183,00								
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60								
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	1,32	29,64	137,94								
ИТОГО:		1020	23,71	63,09	113,62	1 135,79								

ИТОГО за день:		1665	48,45	97,11	219,32	1 946,62								
-----------------------	--	-------------	--------------	--------------	---------------	-----------------	--	--	--	--	--	--	--	--

Средние показания на день	пищевые вещества			энергет. ценн. ккал
	Б	Ж	У	
Потребность по Сан Пин (50-60%)	38,5-46,2	39,5-47,4	167,5-201	1175-1410
По меню	48,45	97,11	219,32	1946,62

День: третий

Неделя: первая

Сезон: летний

Возрастная категория: от 7- до 12 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)								
			Б	Ж	У									
Завтрак														
210	Омлет натуральный	200	18,59	33,10	3,52	386,21								
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00								
Пр	Хлеб пшеничный	60	7,28	12,52	43,92	358,00								
ПР	Яблоко свежее	100	0,40	0,10	11,25	96,00								
ИТОГО:		560	26,40	45,74	73,89	902,21								
Обед														
ПР	Овощи натуральные (помидор)	80	0,35	0,05	0,95	6,00								
119	Суп с бобовыми	250	5,49	5,27	16,53	148,25								
309	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,60								
294/331	Котлета рубленая из птицы со сметанным соусом	90	10,43	12,31	12,51	202,50								
346	Компот из апельсинов	200	0,45	0,1	33,99	141,20								
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	1,32	29,64	137,94								
Пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52								
ИТОГО:		920	30,60	25,47	148,20	954,01								
ИТОГО за день:		1480	57,00	71,21	222,09	1 856,22								

Средние показания на день	пищевые вещества			энергет. ценн. ккал
	Б	Ж	У	
Потребность по Сан Пин (50-60%)	38,5-46,2	39,5-47,4	167,5-201	1175-1410
По меню	57,00	71,21	222,09	1856,22

День: четвертый
 Неделя: первая
 Сезон: летний
 Возрастная категория: от 7- до 12 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)									
			Б	Ж	У										
Завтрак															
223	Запеканка из творогас со сметаной	250	29,22	22,20	56,00	540,00									
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	138,40									
Пр	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,40	19,32	93,52									
ИТОГО:		500	36,46	26,14	92,90	771,92									
Обед															
ПР	Овощи натуральные (помидоры)	80	0,66	0,12	2,28	13,20									
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75									
259	Жаркое по-домашнему	200	12,30	29,50	16,58	383,00									
377	Чай с сахаром и лимоном	230	0,13	0,02	15,20	62,00									
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	1,32	29,64	137,94									
Пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52									
ПР	Яблоко свежее	100	1,50	0,50	21,00	96,00									
ИТОГО:		960	22,88	36,81	111,92	875,41									
ИТОГО за день:		1460	59,34	62,95	204,82	1 647,33									

Средние показания на день	пищевые вещества			энергет. ценн. ккал
	Б	Ж	У	
Потребность по Сан Пин (50-60%)	38,5-46,2	39,5-47,4	167,5-201	1175-1410
По меню	59,34	62,95	204,82	1647,33

День: пятый
 Неделя: первая
 Сезон: летний

Возрастная категория: от 7- до 12 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)								
			Б	Ж	У									
Завтрак														
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	220	6,11	10,72	42,36	291,00								
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	138,40								
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	95,52								
ПР	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40								
ИТОГО:		550	13,75	15,06	89,06	569,32								
Обед														
ПР	Овощи натуральные (помидоры)	80	0,66	0,12	2,28	13,20								
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	9,00	3,00	12,00	110,25								
229	Рыба тушеная	100	9,75	4,95	3,80	101,16								
312	Пюре картофельное	200	4,09	6,40	27,52	183,00								
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,67	0,09	32,01	132,80								
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	1,32	29,64	91,96								
ПР	Печенье сливочное	60	3,88	4,92	40,99	222,00								
ИТОГО:		1045	31,41	20,80	148,24	854,37								
ИТОГО за день:		1595	45,16	35,86	237,30	1 423,69								

Средние показания на день	пищевые вещества			энергет. ценн. ккал
	Б	Ж	У	
Потребность по Сан Пин (50-60%)	38,5-46,2	39,5-47,4	167,5-201	1175-1410
По меню	45,16	35,86	237,30	1423,69

День: шестой

Неделя: вторая

Сезон: летний

Возрастная

категория: от 7- до 12 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)								
			Б	Ж	У									
Завтрак														
182	Каша жидкая молочная	230	5,10	10,72	33,42	251,00								
ПР	Бутерброд с колбасой	60	5,30	8,26	14,82	155,00								
ПР	Хлеб пшеничный	25												
ПР	Колбаса	35												
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60								
ИТОГО:		515	13,57	21,66	64,19	506,60								
Обед														
ПР	Овощи натуральные (огурцы)	50	0,35	0,05	0,95	6,00								
82	Борщ с капустой и картофелем	250	2,60	5,12	10,93	138,75								
287	Голубцы ленивые	200	12,43	10,42	20,82	226,58								
377	Чай с сахаром и лимоном	230	0,13	0,02	15,20	62,00								
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,36	1,32	29,64	91,96								
Пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52								
ИТОГО:		810	22,03	17,33	96,86	618,81								
ИТОГО за день:		1325	35,60	38,99	161,05	1 125,41								

Средние показания на день	пищевые вещества			энергет. ценн. ккал
	Б	Ж	У	
Потребность по Сан ПиН (50-60%)	38,5-46,2	39,5-47,4	167,5-201	1175-1410
По меню	35,60	38,99	161,05	1125,41

День: седьмой
 Неделя: вторая
 Сезон: летний
 Возрастная категория: от 7- до 12 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)								
			Б	Ж	У									
Завтрак														
223	Запеканка из творога с сметаной	250	29,22	22,20	56,00	540,00								
383	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	138,40								
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52								
ПР	Мандарины с сахаром	100	0,40	0,10	11,25	49,00								
ИТОГО:		590	36,86	26,24	104,15	820,92								
Обед														
ПР	Овощи натуральные (помидоры)	80	0,66	0,12	2,28	13,20								
96	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25								
288/331	Птица или кролик отварные (с соусом сметанным с майонезом)	130	11,65	11,66	3,51	166,00								
309	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,60								
359	Кисель из сока плодового или ягодного с сахаром	200	0,42	0,12	38,62	157,60								
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	1,32	29,64	91,96								
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52								
ИТОГО:		960	28,63	24,73	140,61	854,13								
ИТОГО за день:		1550	65,49	50,97	244,76	1 675,05								

Средние показания на день	пищевые вещества			энергет. ценн. ккал
	Б	Ж	У	
Потребность по Сан Пин (50-60%)	38,5-46,2	39,5-47,4	167,5-201	1175-1410
По меню	65,49	50,97	244,76	1675,05

День: восьмой
 Неделя: вторая
 Сезон: летний
 Возрастная категория: от 7- до 12 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)															
			Б	Ж	У																
Завтрак																					
182	Каша жидкая молочная	230	7,51	11,72	47,03	325,00															
Пр	Печенье сливочное	40	7,28	12,52	43,92	318,00															
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52															
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60															
ИТОГО:		575	21,12	27,32	126,22	837,12															
Обед																					
ПР	Овощи натуральные (огурцы)	50	0,35	0,05	0,95	6,00															
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	2,20	2,78	15,39	106,00															
302	Каша рассыпчатая	200	11,46	8,12	51,52	325,00															
278/331	Тефтели (соусом сметанным с томатом)	110	13,17	15,61	12,85	248,00															
342	Компот из свежих плодов	200	5,80	5,00	8,40	102,00															
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,36	1,32	29,64	91,96															
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52															
ИТОГО:		890	39,50	33,28	138,07	972,48															
ИТОГО за день:		1465	60,62	60,60	264,29	1 809,60															

Средние показания на день	пищевые вещества			энергет. ценн. ккал
	Б	Ж	У	
Потребность по Сан Пин (50-60%)	38,5-46,2	39,5-47,4	167,5-201	1175-1410
По меню	60,62	60,60	264,29	1809,60

День: девятый
 Неделя: вторая
 Сезон: летний
 Возрастная категория: от 7- до 12 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)								
			Б	Ж	У									
Завтрак														
309	Макароны изделия отварные	200	168,00	6,00	5,00	26,00								
15	Сыр(порциями)	30	6,96	8,85	-	108,00								
376	Чай с сахаром,вареньем,джемом,медом,повидлом	230	60,00	-	-	15,00								
Пр	Печенье сливочное	40	7,28	12,52	43,92	358,00								
ИТОГО:		500	7,28	12,52	43,92	507,00								
Обед														
ПР	Овощи натуральные (помидоры)	80	0,66	0,12	2,28	13,20								
119	Суп с бобовыми	250	11,00	0,50	12,25	100,75								
234/330	Котлеты или биточки рыбные (с соусом сметанным)	90	8,60	7,00	12,01	145,00								
312	Пюре картофельное	200	4,09	6,40	27,52	183,00								
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	1,32	29,64	91,96								
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,67	0,09	32,01	132,80								
Пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52								
ПР	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00								
ИТОГО:		1020	31,94	16,23	144,83	807,23								
ИТОГО за день:		1520	39,22	28,75	188,75	1 165,23								

Средние показания на день	пищевые вещества			энергет. ценн. ккал
	Б	Ж	У	
Потребность по Сан Пин (50-60%)	38,5-46,2	39,5-47,4	167,5-201	1175-1410
По меню	39,22	28,75	188,75	1165,23

День: десятый
 Неделя: вторая
 Сезон: летний
 Возрастная категория: от 7- до 12 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)								
			Б	Ж	У									
Завтрак														
182	Каша жидкая молочная	220	7,51	11,72	47,03	325,00								
Пр	Печенье сливочное	40	7,28	12,52	43,92	318,00								
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60								
ПР	Яблоко	100	47,00	-	-	10,00								
ИТОГО:		560	17,96	26,92	106,90	743,60								
Обед														
ПР	Овощи натуральные (огурцы)	50	0,35	0,05	0,95	6,00								
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	9,00	3,00	12,00	110,25								
243	Сосиски, сардельки отварные	55	5,55	15,55	0,25	164,00								
304	Рис отварной	200	4,87	8,96	48,91	279,60								
342	Компот из свежих плодов	200	5,80	5,00	8,40	102,00								
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	1,32	29,64	91,96								
Пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52								
ИТОГО:		855	32,09	34,28	119,47	847,33								
ИТОГО за день:		1415	50,05	61,20	226,37	1 590,93								

Средние показания на день	пищевые вещества			энергет. ценн. ккал
	Б	Ж	У	
Потребность по Сан ПИН (50-60%)	38,5-46,2	39,5-47,4	167,5-201	1175-1410
По меню	50,05	61,20	226,37	1590,93