

"Согласовано"

Директор МОУ Любимской ООШ им В.Ю. Орлова

Е.В. Бурунова

« » 20 г.

"Утверждаю"

Директор ГПОУ ЯО Любимский аграрно-политехнический колледж

А.В. Дмитриев

20 г.

Примерное меню

для организации питания детей летнего лагеря дневного пребывания

на базе МОУ Любимской ООШ им В.Ю. Орлова 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	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1								
Понедельник								
Завтрак	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА	210	12	10,8	42,5	295	174	
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,5	3,4	22,6	136	382	
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	6,4	6,4	9,8	123	3	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,4	0,3	14,7	71	Пром.произ.	
	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	338	
	ИТОГО за Завтрак		560	24,7	21,3	99,4	672	
Обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (помидор)	60	0,7	0,1	2,3	14	71	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	220	4,6	4,5	19,3	128	101	
	ШНИЦЕЛЬ (из говядины)	75	11,3	11,6	9,3	191	268	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,8	0,7	37	173	202	
	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,5	1,9	3,4	33	528	
	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ	180	0	0	1,5	6	345	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,3	14,7	68	Пром.произ.	
	СОК ФРУКТОВЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	1	0,2	20,2	92	Пром.произ.	
	ИТОГО за Обед		965	25,6	19,3	107,7	705	
	ИТОГО за завтрак и обед		1525	50,3	40,6	207,1	1377	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1	Вторник							
Завтрак	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурец)	60	0,3	0,1	1	12	71	
	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ	80	12,9	15,8	7,3	191	294	
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,3	7,6	27,6	203	128	
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	10	0	17	110	375	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,3	14,7	68	Пром.произ.	
	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	5	3,2	8,5	87	Пром.произ.	
	ИТОГО за Завтрак	630	33,2	27	76,1	671		
	Обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (горохом луценым)	250	5,4	5,2	22,1	146	102
		ПЕЧЕНЬ ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100	12,6	7	5,2	139	261
		РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	6,3	30	208	304
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С		180	0,4	0	19,6	118	349	
ХЛЕБ РЖАНОЙ		90	1,7	0,3	14,7	68	Пром.произ.	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (апельсин)		150	0,3	1,35	12,8	67,5	338	
ИТОГО за Обед		920	24,1	20,15	104,4	746,5		
ИТОГО за завтрак и обед		1550	57,3	47,15	180,5	1417,5		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1	Среда							
Завтрак	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	110	16,7	13,1	22,2	306	224	
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,5	3,4	22,6	136	382	
	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ (груша)	150	0,6	0,5	14,7	68	338	
	ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	75	5,7	4,8	32	183	410	
	ИТОГО за Завтрак	515	26,5	21,8	91,5	693		
	Обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (помидор)	60	0,7	0,1	2,3	14	71
		БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	260	2	6,8	10,1	122	82
		КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПИЦЦЫ	80	12,9	15,8	7,3	191	294
		КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,8	10,4	38,4	264	171
		КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ С ВИТАМИНОМ С	180	0	0	15	60	345
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	1,7	0,3	14,7	68	Пром.произ.	
Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	СОК ФРУКТОВЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	1	0,2	20,2	92	Пром.произ.	
	ИТОГО за Обед	960	22,1	33,6	108	811		
	ИТОГО за завтрак и обед	1475	48,6	55,4	199,5	1504		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Четверг								
Завтрак	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурец)	60	0,3	0,1	1	12	71	
	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	80	10,9	6,6	12,2	156	234	
	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	6,3	30	208	304	
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	6,4	6,4	9,8	123	3	
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	10	0	17	110	375	
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (мандарины)	100	0,2	0,8	7,9	40	338	
	ИТОГО за Завтрак	610	31,5	20,2	77,9	649		
	Обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурец)	30	0,4	0,1	1,3	8	71
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ СО СМЕТАНОЙ	260	3,8	6	16,4	151	97
		РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	225	14	18	15,1	242	289
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛЮДОВ (яблоки)		180	0,1	0,1	120,3	498	342	
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	1,7	0,3	14,7	68	Пром.произ.	
СОК ФРУКТОВЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ		200	1	0,2	20,2	92	Пром.произ.	
ИТОГО за Обед	925	21	24,7	188	1059			
ИТОГО за завтрак и обед		1535	52,5	44,9	265,9	1708		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1	Пятница						
Завтрак	КОТЛЕТА МЯСНАЯ	100	15	15,4	12,4	254	268
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	4,9	21,2	25,5	316	516
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	187	10,1	0	17,2	113	375
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,3	14,7	68	Пром.произ.
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (бананы)	100	0,5	1,6	22,1	101	338
	ИТОГО за Завтрак	567	32,2	38,5	91,9	852	
Обед	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	260	6,2	6,8	14,6	120	99
	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	50	11,7	8,7	0,3	137	288
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,3	7,6	27,6	203	128
	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ С ВИТАМИНОМ С	180	0	0	1,5	6	345
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,3	14,7	68	Пром.произ.
	СОК ФРУКТОВЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	1	0,2	20,2	92	Пром.произ.
	ИТОГО за Обед	900	23,9	23,6	78,9	626	
	ИТОГО за завтрак и обед	1467	56,1	62,1	170,8	1478	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 2 Завтрак	Понедельник								
		КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	210	6,2	11,1	33,1	260	175	
		КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,5	3,4	22,6	136	382	
		БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	6,4	6,4	9,8	123	3	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,4	0,3	14,7	71	Пром.произ.	
		ПЛОДЫ СВЕЖИЕ (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	338	
		ИТОГО за Завтрак	560	18,9	21,6	90	637		
	Обед		ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурец)	60	0,3	0,1	1	12	71
			БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	210	1,7	5,8	8,1	102	82
			КОТЛЕТА РЫБНАЯ	80	10,9	6,6	12,2	156	234
		РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	5,3	30	208	304	
		СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,5	1,9	3,4	33	528	
		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки)	180	0,1	0,1	120,3	498	342	
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,3	14,7	68	Пром.произ.	
		СОК ФРУКТОВЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	1	0,2	20,2	92	Пром.произ.	
		ИТОГО за Обед	960	19,9	20,3	209,9	1169		
		ИТОГО за завтрак и обед	1520	38,8	41,9	299,9	1806		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 Вторник								
Завтрак	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (помидор)	60	0,7	0,1	2,3	14	71	
	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ	80	12,9	15,8	7,3	191	294	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,8	0,7	37	173	202	
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	10	0	17	110	375	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,3	14,7	68	Пром.произ.	
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (груша)	150	0,6	0,5	14,7	68	338	
	ИТОГО за Завтрак	650	31,7	17,4	93	624		
	Обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ)	250	5,4	5,2	22,1	146	102
		ГУЛЯШ (из говядины)	100	14,3	12,4	1,4	215	260
		КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,8	10,4	38,5	264	302
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ С ВИТАМИНОМ С		180	0	0	1,5	6	345	
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	1,7	0,3	14,7	68	Пром.произ.	
СОК ФРУКТОВЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ		200	1	0,2	20,2	92	Пром.произ.	
ИТОГО за Обед		910	26,2	28,5	98,4	791		
ИТОГО за завтрак и обед	1560	57,9	45,9	191,4	1415			

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 2	Среда						
Завтрак	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	110	16,1	12,2	23,7	301	224
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,5	3,4	22,6	136	382
	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ (груша)	150	0,6	0,5	14,7	68	338
	ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	75	5,7	4,8	32	183	410
	ИТОГО за Завтрак	515	25,9	20,9	93	688	
Обед	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ	265	5,7	8,4	18	168	111
	ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ	90	13,5	13,9	11,2	229	268
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2,6	9,4	11,9	171	143
	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,5	1,9	3,4	33	528
	НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	180	0,4	0	19,6	118	349
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,3	14,7	68	Пром.произ.
	СОК ФРУКТОВЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	1	0,2	20,2	92	Пром.произ.
ИТОГО за Обед	965	25,4	34,1	99	879		
ИТОГО за завтрак и обед	1480	51,3	55	192	1567		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 2 Четверг							
Завтрак	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурец)	100	0,6	0,2	2	24	71
	БИТОЧЕК МЯСНОЙ	80	12	12,3	9,9	203	268
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	150	2,8	6,3	23	169	128
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	10	0	17	110	375
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,3	14,7	68	Пром.произ.
	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	5	3,2	8,5	87	Пром.произ.
	ИТОГО за Завтрак	640	32,1	22,3	75,1	661	
Обед	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СО СМЕТАНОЙ	210	1,6	5,9	7,7	90	88
	ПЛОВ (из говядины)	150	16,5	17,0	22,6	322	265
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ВИТАМИНОМ С	180	0	0	12	50	342
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,4	0,6	29,4	136	Пром.произ.
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (бананы)	100	0,5	1,6	22,1	101	338
	ИТОГО за Обед	700	22	25,1	93,8	699	
	ИТОГО за завтрак и обед	1340	54,1	47,4	168,9	1360	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 2 Пятница							
Завтрак	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	6,4	6,4	9,8	123	3
	КАША вязкая молочная пшеничная	210	8,7	12,1	43,1	318	173
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,5	3,4	22,6	136	382
	ХЛЕБ пшеничный	20	1,6	0,2	10,3	52	Пром.произ.
	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	ИТОГО за Завтрак		550	20,6	22,5	95,6	676
Обед	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ, СО СМЕТАНОЙ	260	5,1	8,2	20	166	96
	КОТЛЕТА ИЗ МЯСА КУР	80	12,9	15,8	7,2	191	498
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,8	0,7	37	173	202
	ИТОГО за обед						
	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ С ВИТАМИНОМ С	180	0	0	15	60	345
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,3	14,7	68	Пром.произ.
	СОК ФРУКТОВЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	1	0,2	20,2	92	Пром.произ.
	ИТОГО за Обед	900	26,5	25,2	114,1	750	
	ИТОГО за завтрак и обед	1450	47,1	47,7	209,7	1426	
	Средние показатели за ЗАВТРАКИ	579,7	27,73	23,35	88,35	682,3	
Средние показатели за ОБЕДЫ	910,5	23,67	25,46	120,22	823,6		
Средние показатели за ЗАВТРАКИ и ОБЕДЫ	1490,2	51,40	48,81	208,57	1505,9		