



"Согласовано"

И.о. директор МОУ Любимской ООШ им В.Ю. Орлова

И. В. Кочнева

20 ____ г.



"Утверждаю"

И.о. директор ГПОАУ ЯО Любимский
аграрно-политехнический колледж

А.П. Григорьев

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	270	4,6	4,5	19,3	128	101
	ШНИЦЕЛЬ (из свинины)	80	9,8	17,8	9,8	240	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 СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ВИТАМИНОМ С	180	0	0	12	50	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	1020	24,1	25,5	118,7	798	
	ИТОГО за завтрак и обед	1580	48,8	46,8	218,1	1470	

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 лущеным)	250	5,4	5,2	22,1	146	102
	ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ	100	10	27,5	1,5	293	260
	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	21,5	40,65	100,7	900,5	
	ИТОГО за завтрак и обед	1550	54,7	67,65	176,8	1571,5	

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 ПИЦЫ	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	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		
Неделя 1	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 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	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 2	Понедельник						
Завтрак	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 1	Пятница						
Завтрак	КОТЛЕТА МЯСНАЯ	80	12	12,3	9,9	203	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	547	29,2	35,4	89,4	801	
Обед	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	260	6,2	6,8	14,6	120	99
	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	80	18,7	13,9	0,4	219	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	930	30,9	28,8	79	708	
	ИТОГО за завтрак и обед	1477	60,1	64,2	168,4	1509	

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
	КОМПОТ 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 ПЮРЕ	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 ПШЕННАЯ	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
	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	915,5	23,20	28,02	120,89	846,8	
	Средние показатели за ЗАВТРАКИ и ОБЕДЫ	1495,2	50,93	51,37	209,24	1529,1	