



Утверждаю:

Директор МБОУ «Корниловская СОШ»

Наумова М.Н.

мая 2023 г

**Примерное
меню для организации питания детей от 7 до 11 лет детского оздоровительного лагеря
с дневным пребыванием детей «Цветное лето» на базе
МБОУ «Корниловская СОШ» .**

Дни недели	Норма по Сан ПИН гр.	Наименование блюд	Сборник рецептур год выпуска	№ рецептуры по сборнику	Выход (гр.)	Энергетическая ценность рациона питания			
						Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	Ккал.
День 1 Понедельник	Завтрак								
	40	Яйцо вареное	2004	302	40	5,1	4,6	0,3	63,0
	70	Бутерброд с сыром	2004	3	30/10/30	9,4	15,8	14,6	246,0
	180-200	Чай с сахаром	2004	685	200/15	0,2	-	15,0	58,0
	Обед								
	200-250	Суп молочный с рисом	2004	161	250	6,2	7,9	23,2	188,0
	90-120	Котлета рубленая из птицы с маслом	2004	498	100/5	18,6	13,5	18,2	271,0
	150-200	Макароны отварные с маслом	2004	332	150/5	5,1	9,15	34,2	244,5
	20-50	Огурец (нарезка)	-	-	20	0,16	0,02	0,52	2,8
	30	Хлеб пшеничный	-	-	30	0,4	-	12,0	59,7
30	Хлеб Дарницкий	-	-	30	2,3	0,4	13,2	60,8	
180-200	Напиток из свежих ягод (клюква)	2004	700	200	0,1	-	24,9	97,0	
Итого						47,56	51,37	156,12	1290,8

День2 (вторник)	Завтрак								
	Каша пшеничная с маслом	2004	302	200/5	5,8	9,2	31,8	240	
	Бутерброд с маслом	2004	1	30/10	2,4	8,6	13,3	135,8	
	Какао со сгущ. молоком	2004	694	200	4,7	5,0	31,8	187,0	
	Обед								
	Щи из свежей капусты	2004	124	250	2,0	4,3	6,9	73,0	
	Котлета, шницели, биточки в соусе	1983	658/824	100/50	15,9/4,07	14,4/3,32	16,0/2,79	261,0/66,5	
	Картофельное пюре	2004	520	150	3,15	8,25	21,75	189	
	Помидор(нарезка)	-	-	20	0,22	0,02	0,32	3,2	
	Хлеб пшеничный	-	-	30	0,4	-	12,0	59,7	
Хлеб Дарницкий	-	-	30	2,3	0,4	13,2	60,8		
Компот из смеси сухофруктов	2004	639	200	0,6	-	31,4	124		
Итого					41,54	53,49	181,26	1399,5	
День 3 (среда)	Завтрак								
	Каша геркулесовая с маслом	2004	302	200/5	5,6	10,4	26,4	230,0	
	Бутерброд с сыром	2004	3	30/10/30	9,4	15,8	14,6	246,0	
	Чай с лимоном	2004	686	200/15/7	0,3	-	15,2	60,0	
	Обед								
	Суп картофельный с мак. изделиями	2004	140	250	2,9	2,5	21,0	120,0	
	Котлета рыбная с маслом	1983	541	100/7	13,0	16,8	15,2	273,0	
	Рис отварной с маслом	2004	214	150	3,6	9,0	35,7	244,5	
	Огурец(нарезка)	-	-	20	0,16	0,02	0,52	2,8	
	Хлеб Дарницкий	-	-	30	0,4	-	12,0	59,7	
Хлеб пшеничный	-	-	30	2,3	0,4	13,2	60,8		
Компот из яблок	2004	631	200	0,2	-	35,8	142		
Итого					37,86	54,92	189,62	1438,8	

День 4 (четверг)	Завтрак								
	Каша манная с маслом	2004	302	200/5	4,8	8,2	30,4	222,0	
	Бутерброд с маслом	2004	1	30/10	2,4	8,6	13,3	135,8	
	Кофейный напиток	2004	692	200	2,5	3,6	28,7	152,0	
	Обед								
	Суп картофельный с горохом	2004	139	250	6,2	5,6	22,3	167,0	
	Жаркое «По-домашнему»	1983	631	150	8,9	4,9	10,8	125,0	
	Помидор (нарезка)	-	-	20	0,22	0,02	0,32	3,2	
	Хлеб Дарницкий	-	-	30	2,0	-	12,0	59,7	
	Хлеб пшеничный	-	-	30	2,3	0,4	13,2	60,8	
Компот из свежих ягод (вишня)	2004	635	200	0,4	-	35,4	142,0		
Итого					29,72	31,32	166,42	1067,5	

День 5 (пятница)	Завтрак								
	Каша пшеничная с маслом	2004	302	200/5	6,0	8,2	33,2	238,0	
	Бутерброд с сыром	2004	3	30/10/30	9,4	15,8	14,6	246,0	
	Чай с сахаром	2004	685	200/15	0,2	-	15,0	58,0	
	Обед								
	Рассольник «Ленинградский»	2004	132	250	3,0	4,5	10,05	67,5	
	Тефтели мясные с рисом в соусе	1983	669/824	100/50	9,6/4,07	8,5/3,32	8,5/2,79	151,0/66,5	
	Макаронны отварные с маслом	2004	332	150/5	5,1	9,15	34,2	244,5	
	Огурец(нарезка)	-	-	20	0,16	0,02	0,52	2,8	
	Хлеб Дарницкий	-	-	30	2,0	-	12,0	59,7	
Хлеб пшеничный	-	-	30	2,3	0,4	13,2	60,8		
Напиток из апельсинов	2004	699	200	0,1	-	25,2	96,0		
Итого					41,93	49,89	169,26	1290,8	
День 6 (суббота)	Завтрак								
	Каша рисовая с маслом	2004	302	200/5	3	8,0	31,6	218,0	
	Бутерброд с маслом	2004	1	30/5	1,76	14,4	10,8	184,0	
	Какао со сгущ. молоком	2004	694	200	34,7	5,0	31,8	187,0	
Итого					39,46	27,4	74,2	589,0	

День 7 (понедельник)	Завтрак								
	Каша ячневая с маслом	2004	302	200/5	6,0	8,2	33,2	238,0	
	Бутерброд с сыром	2004	3	30/10/30	9,4	15,8	14,6	246,0	
	Чай с лимоном	2004	686	200/15/7	0,3	-	15,2	60,0	
	Обед								
	Суп молочный с макарон. изделиями	2004	160	250	7,0	7,9	24,7	141,0	
	Тефтели с луком с соусом	1983	668/824	150	13,8/4,07	16,4/3,32	13,1/2,79	257,0/66,5	
	Рис отварной с маслом	2004	214	100/50	3,6	9,0	35,7	244,5	
	Помидор (нарезка)	-	-	20	0,22	0,02	0,32	3,2	
	Хлеб Дарницкий	-	-	30	0,4	-	12,0	59,7	
Хлеб пшеничный	-	-	30	2,3	0,4	13,2	60,8		
Компот из изюма	2004	639	200	0,4	-	27,4	106,0		
Итого					40,49	61,04	192,21	1482,7	

День 8 (вторник)	Завтрак								
	Каша кукурузная с маслом	2004	302	200/5	3	8	31,6	218,0	
	Бутерброд с маслом	2004	1	30/10	1,76	14,4	10,8	184,0	
	Кофейный напиток	2004	692	200	2,5	3,6	28,7	152,0	
	Обед								
	Борщ из свежей капусты	2004	110	250	2,0	4,3	13,8	73,0	
	Плов из кури	2004	492	150	11,4	9,75	27,15	247,5	
	Огурец (нарезка)	-	-	20	0,16	0,02	0,52	2,8	
	Хлеб Дарницкий	-	-	30	0,4	-	12,0	59,7	
Хлеб пшеничный	-	-	30	2,3	0,4	13,2	60,8		
Компот из свежих ягод (клубника)	2004	635	200	0,4	-	32,2	130,0		
Итого					23,92	40,47	169,97	1128,8	
День 9 (среда)	Завтрак								
	Каша гречневая с маслом	2004	302	200/5	6,0	9,4	31,0	240,0	
	Бутерброд с сыром	2004	3	30/10/30	9,4	15,8	14,6	246,0	
	Чай с сахаром	2004	685	200/15	0,2	-	15	58,0	
	Обед								
	Суп картофельный с крупой (рис)	2004	138	250	1,8	5,2	16,5	122,0	
	Котлеты рыбные с маргарином(столов)	1983	541	100/7	13,0	8,8	15,2	196,0	
	Макаронны отварные с маслом	2004	332	150/5	5,1	9,15	34,2	244,5	
	Помидор (нарезка)	-	-	20	0,22	0,02	0,32	3,2	
Хлеб Дарницкий	-	-	30	0,4	-	12	59,7		
Хлеб пшеничный	-	-	30	2,3	0,4	13,2	60,8		
Компот из свежих груш	2004	639	200	0,2	-	35,6	140,0		
Итого					38,62	48,77	187,62	1370,2	
День 10 (четверг)	Завтрак								
	Каша пшеничная с маслом	2004	302	200/5	5,8	9,2	31,8	240	
	Бутерброд с маслом	2004	1	30/10	1,76	14,4	10,8	184,0	
	Какао со сгущ. молоком	2004	694	200	4,7	5,0	31,8	187,0	
	Обед								
	Суп картофельный с рыбой (треска)	2004	133	250	2,7	1,15	17,7	61,5	
	Гуляш из свинины	1983	632/824	50/75	13,9/6,11	6,5/4,98	4,0/4,19	132,0/99,8	
	Картофельное пюре	2004	520	150	3,15	8,25	21,75	189,0	
	Огурец (нарезка)	-	-	20	0,16	0,02	0,52	2,8	
Хлеб Дарницкий	-	-	30	0,4	-	12,0	59,7		
Хлеб пшеничный	-	-	30	2,3	0,4	13,2	60,8		
Напиток из свежих ягод (клюква)	2004	700	200	0,1	-	24,9	97,0		
Итого					41,08	49,9	172,66	1313,6	

День 11 (пятница)	Завтрак								
	Каша манная с маслом	2004	302	200/5	4,8	8,2	30,4	222	
	Бутерброд с сыром	2004	3	30/10/30	9,4	15,8	14,6	246,0	
	Чай с сахаром	2004	685	200/15	0,2	-	15	58	
	Обед								
	Суп овощной	2004	135	250	2,2	4,4	12,4	99	
	Котлета рубленая из птицы с маслом	2004	498	100/5	18,6	13,5	18,2	271,0	
	Капуста тушеная	2004	214	150	2,85	9,3	7,95	126,0	
	Помидор(нарезка)	-	-	20	0,22	0,02	0,32	3,2	
	Хлеб Дарницкий	-	-	30	0,4	-	12,0	59,7	
Хлеб пшеничный	-	-	30	2,3	0,4	13,2	60,8		
Компот из смеси сухофруктов	2004	639	200	0,6	-	31,4	124,0		
Итого					41,57	51,62	155,47	1269,7	
День 12 (суббота)	Завтрак								
	Яйцо вареное	2004	302	40	5,1	4,6	0,3	63,0	
	Бутерброд с сыром	2004	3	30/10/30	9,4	15,8	14,6	246,0	
	Кофейный напиток	2004	692	200	2,5	3,6	28,7	152,0	
Итого					17,0	24,0	43,6	461,0	