

Согласовано  
Начальник детского оздоровительного лагеря  
\_\_\_\_\_ Е. В. Гируть

Утверждено приказом №41-од  
И.о. директора МБОУ "СОШ" с. Айкино  
\_\_\_\_\_ Н.В. Матвеева

" 18 " апреля \_\_\_\_\_

2024 г.

## **ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ**

**обедов для детей детского оздоровительного лагеря с дневным пребыванием на  
базе МБОУ "Средняя общеобразовательная школа" с. Айкино**

**с 07.06.2024 по 28.06.2024**

**с 7 -11 лет**

При составлении использованы сборники технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений (части 1,2) г.Пермь, 2001, 2008 гг. и «Бюллетень» (издательство «Педагогика» 1991 г.): химический состав пищевых продуктов (И.М. Скурихина, М.Н. Волгарева)

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: весенне - летний

Возрастная категория: с 7 - 11 лет

№ рецептур	Наименование блюда и состав продуктов	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>						
106	Каша ячневая молочная вязкая	205	7,23	6,67	39,54	246,87
270	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,00	0,00	15,04	60,16
341	Бутерброды с сыром	45	6,62	9,48	10,06	152,00
	Фрукт (апельсин)	200	1,80	0,40	16,20	80,00
	<b>Итого:</b>	<b>650</b>	<b>15,65</b>	<b>16,55</b>	<b>80,84</b>	<b>539,03</b>
<b>ОБЕД</b>						
15	Салат из свежих огурцов	100	0,72	10,08	3,00	103,60
55	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,09	6,33	10,64	107,83
189	Котлеты припущенные (куриные)	80	12,21	13,39	6,56	202,00
238	Соус томатный	50	0,27	1,84	2,62	28,08
204	Макаронные изделия отварные	150,00	5,52	5,30	35,33	211,10
251	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,48	0,25	26,81	110,96
	Хлеб ржаной йодированный	25	1,40	0,28	10,83	51,37
	Хлеб пшеничный витаминный	50	3,80	0,30	26,14	122,50
	<b>Итого:</b>	<b>905</b>	<b>26,49</b>	<b>37,77</b>	<b>121,93</b>	<b>937,44</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>42,14</b>	<b>54,32</b>	<b>202,77</b>	<b>1476,47</b>

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: весенне - летний

Возрастная категория: с 7 - 11 лет

№ рецептур	Наименование блюда и состав продуктов	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>						
45	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,98	7,65	24,66	195,10
243	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71
	Фрукт (груша)	100	0,40	0,30	9,50	42,00
344	Бутерброды с маслом	40	1,70	15,10	10,26	183,60
	<b>Итого</b>	<b>590</b>	<b>13,93</b>	<b>28,09</b>	<b>77,15</b>	<b>616,41</b>
<b>ОБЕД</b>						
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	0,84	5,06	5,32	70,02
63	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	250	6,22	8,21	18,39	170,98
192	Птица отварная	80	20,82	20,82	1,11	277,35
196	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45,00	263,81
254	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,16	0,00	14,99	60,64
	Хлеб ржаной йодированный	25	1,40	0,28	10,83	51,37
	Хлеб пшеничный витаминный	50	3,80	0,30	26,14	122,50
	<b>Итого: с котлетой</b>	<b>855</b>	<b>41,97</b>	<b>40,10</b>	<b>121,78</b>	<b>1016,67</b>
	<b>Итого за день: с котлетой</b>		<b>55,90</b>	<b>68,19</b>	<b>198,93</b>	<b>1633,08</b>

День: среда  
Неделя: первая  
Сезон: весенне - летний

Возрастная категория: с 7 - 11 лет

№ рецептур	Наименование блюда и состав продуктов	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (Ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>						
117	Омлет натуральный	150,00	13,43	20,82	3,51	255,09
265	Чай с лимоном	200,00	0,07	0,01	15,31	61,62
	Фрукт (мандарин)	130,00	1,35	0,30	12,15	60,00
341	Бутерброды с сыром	45,00	6,62	9,48	10,06	152,00
	<b>Итого:</b>	<b>525,00</b>	<b>21,47</b>	<b>30,61</b>	<b>41,03</b>	<b>528,71</b>
<b>ОБЕД</b>						
1	Винегрет овощной	100	1,26	10,14	8,32	129,26
34	Рассольник ленинградский	250,00	5,03	11,30	32,38	149,60
181	Тефтели из говядины паровые	80	14,68	16,68	9,99	248,95
216	Картофельное пюре	150	3,20	6,06	23,30	160,46
255	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,56	0,00	27,89	113,79
	Хлеб ржаной йодированный	25,00	1,40	0,28	10,83	51,37
	Хлеб пшеничный витаминный	50,00	3,80	0,30	26,14	122,50
	<b>Итого:</b>	<b>855,00</b>	<b>29,93</b>	<b>44,76</b>	<b>138,85</b>	<b>975,93</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>51,40</b>	<b>75,37</b>	<b>179,88</b>	<b>1504,64</b>

День: четверг  
Неделя: первая  
Сезон: весенне - летний

Возрастная категория: с 7 - 11 лет

№ рецептур	Наименование блюда и состав продуктов	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (Ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>						
100	Каша «Дружба»	205	6,55	8,33	35,09	241,11
244	Какао с молоком сгущенным	200	3,78	3,91	26,04	154,15
	Фрукт (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	45,00
344	Бутерброды с маслом	40	1,70	15,10	10,26	183,60
	<b>Итого:</b>	<b>545,00</b>	<b>12,43</b>	<b>27,74</b>	<b>81,19</b>	<b>623,86</b>
<b>ОБЕД</b>						
18	Салат из свежих помидоров	100	1,00	10,16	4,60	113,92
27	Борщ с капустой и картофелем	250	1,90	6,66	10,81	111,11
163	Жаркое по - домашнему	250	25,61	19,69	25,15	379,64
206	Горошек зеленый консервированный отварной для поджаривания	60	1,88	1,97	4,19	46,73
247	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36	0,00	29,02	116,19
	Хлеб ржаной йодированный	25,00	1,40	0,28	10,83	51,37
	Хлеб пшеничный витаминный	50,00	3,80	0,30	26,14	122,50
	<b>Итого:</b>	<b>935,00</b>	<b>36,95</b>	<b>39,06</b>	<b>110,74</b>	<b>941,46</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>49,38</b>	<b>66,80</b>	<b>191,93</b>	<b>1565,32</b>

**День: пятница**  
**Неделя: первая**  
**Сезон: весенне - летний**  
**Возрастная категория: с 7 - 11 лет**

№ рецептур	Наименование блюда и состав продуктов	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (Ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>						
124	Запеканка из творога	200	29,22	12,11	29,10	343,23
267	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32
	Фрукт (банан)	100	1,50	0,10	21,00	89,00
	<b>Итого:</b>	<b>500,00</b>	<b>32,12</b>	<b>13,81</b>	<b>67,44</b>	<b>521,55</b>
<b>ОБЕД</b>						
22	Салат из свеклы с чесноком	100	1,40	10,08	9,22	133,28
37	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79
147	Рыба, припущенная в молоке	105	10,31	3,07	5,27	89,92
201	Рис отварной	150	3,89	5,09	40,28	225,18
251	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,48	0,25	26,81	110,96
	Хлеб ржаной йодированный	25,00	1,40	0,28	10,83	51,37
	Хлеб пшеничный витаминный	50,00	3,80	0,30	26,14	122,50
	<b>Итого:</b>	<b>880,00</b>	<b>23,62</b>	<b>22,96</b>	<b>132,16</b>	<b>832,00</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>55,74</b>	<b>36,77</b>	<b>199,60</b>	<b>1353,55</b>

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: весенне - летний

Возрастная категория: с 7 - 11 лет

№ рецепт	Наименование блюда и состав продуктов	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>						
117	Омлет натуральный	150,00	13,43	20,82	3,51	255,09
243	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71
	Фрукт (апельсин)	200	1,80	0,40	16,20	80,00
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>20,08</b>	<b>26,26</b>	<b>52,44</b>	<b>530,8</b>
<b>ОБЕД</b>						
15	Салат из свежих огурцов	60,00	0,43	6,05	1,80	62,16
36	Суп из овощей	250	1,93	5,86	12,59	115,24
190	Курица в соусе с томатом	120	34,50	41,62	5,44	534,29
204	Макаронные изделия отварные	150	5,52	5,30	35,33	211,10
254	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,16	0,00	14,99	60,64
	Хлеб ржаной йодированный	25	1,40	0,28	10,83	51,37
	Хлеб пшеничный витаминный	50	3,80	0,30	26,14	122,50
	<b>Итого:</b>	<b>855</b>	<b>47,74</b>	<b>59,41</b>	<b>107,12</b>	<b>1157,30</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>67,82</b>	<b>85,67</b>	<b>159,56</b>	<b>1688,10</b>

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: весенне - летний

Возрастная категория: с 7 - 11 лет

№ рецепт	Наименование блюда и состав продуктов	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>						
105	Каша рисовая молочная жидкая	205	5,12	6,62	32,61	210,13
270	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,00	0,00	15,04	60,16
341	Бутерброды с сыром	45	6,62	9,48	10,06	152,00
	Фрукт (груша)	200	0,80	0,60	19,00	84,00
	<b>Итого:</b>	<b>650</b>	<b>12,54</b>	<b>16,7</b>	<b>76,71</b>	<b>506,29</b>
<b>ОБЕД</b>						
22	Салат из свеклы с чесноком	100	1,40	10,08	9,22	133,28
42	Суп картофельный с рыбой	250	13,21	4,11	6,70	116,24
162	Гуляш из говядины	120	21,68	24,21	6,74	331,53
196	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45,00	263,81
251	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,48	0,25	26,81	110,96
	Хлеб ржаной йодированный	25	1,40	0,28	10,83	51,37
	Хлеб пшеничный витаминный	50	3,80	0,30	26,14	122,50
	<b>Итого:</b>	<b>895</b>	<b>50,70</b>	<b>44,66</b>	<b>131,44</b>	<b>1129,69</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>63,24</b>	<b>61,36</b>	<b>208,15</b>	<b>1635,98</b>

**День: среда**  
**Неделя: вторая**  
**Сезон: весенне - летний**  
**Возрастная категория: с 7 - 11 лет**

№ рецептур	Наименование блюда и состав продуктов	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>						
45	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,98	7,65	24,66	195,10
244	Какао с молоком сгущенным	200	3,78	3,91	26,04	154,15
	Фрукт (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	67,50
344	Бутерброд с маслом	40	1,70	15,10	10,26	183,60
	<b>Итого:</b>	<b>640</b>	<b>13,06</b>	<b>27,26</b>	<b>75,66</b>	<b>600,35</b>
<b>ОБЕД</b>						
23	Салат картофельный с зеленым горошком	100	3,04	11,38	10,76	157,00
55	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,09	6,33	10,64	107,83
171	Котлеты	80	12,21	13,39	6,56	202,00
201	Рис отварной	150	3,89	5,09	40,28	225,18
255	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79
	Хлеб ржаной йодированный	25	1,40	0,28	10,83	51,37
	Хлеб пшеничный витаминный	50	3,80	0,30	26,14	122,50
	<b>Итого:</b>	<b>855</b>	<b>26,99</b>	<b>36,77</b>	<b>133,10</b>	<b>979,67</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>40,05</b>	<b>64,03</b>	<b>208,76</b>	<b>1580,02</b>

**День: четверг**  
**Неделя: вторая**  
**Сезон: весенне - летний**  
**Возрастная категория: с 7 - 11 лет**

№ рецептур	Наименование блюда и состав продуктов	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>						
296	Оладьи с маслом, джемом, сахаром	165	9,35	8,63	81,39	440,63
265	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62
	Фрукт (банан)	200	3,00	0,20	42,00	178,00
	<b>Итого:</b>	<b>565</b>	<b>12,42</b>	<b>8,84</b>	<b>138,7</b>	<b>680,25</b>
<b>ОБЕД</b>						
7	Салат из квашеной капусты с луком	100	1,60	10,00	3,58	110,60
39	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,83	2,86	21,76	124,09
146	Рыба жареная	80	14,47	12,45	3,72	185,33
216	Картофельное пюре	150	3,20	6,06	23,30	160,46
247	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36	0,00	29,02	116,19
	Хлеб ржаной йодированный	25	1,40	0,28	10,83	51,37
	Хлеб пшеничный витаминный	50	3,80	0,30	26,14	122,50
	<b>Итого: с рыбой жареной</b>	<b>855</b>	<b>28,66</b>	<b>31,95</b>	<b>118,35</b>	<b>870,54</b>
	<b>Итого за день: с рыбой жареной</b>		<b>41,08</b>	<b>40,79</b>	<b>257,05</b>	<b>1550,79</b>

**День: пятница**  
**Неделя: вторая**  
**Сезон: весенне - летний**  
**Возрастная категория: с 7 - 11 лет**

№ рецептур	Наименование блюда и состав продуктов	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>						
103	Каша пшеничная молочная жидкая	205	6,04	7,27	34,29	227,16
243	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71
	Фрукт (банан)	100	1,50	0,10	21,00	89,00
341	Бутерброды с сыром	45	6,62	9,48	10,06	152,00
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>19,01</b>	<b>21,89</b>	<b>98,08</b>	<b>663,87</b>
<b>ОБЕД</b>						
18	Салат из свежих помидоров	60,00	0,60	6,10	2,76	68,35
27	Борщ с капустой и картофелем	250	1,90	6,66	10,81	111,11
191	Плов из отварной птицы	210	37,20	45,33	41,05	747,09
253	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,33	0,00	22,66	91,98
	Хлеб ржаной йодированный	25	1,40	0,28	10,83	51,37
	Хлеб пшеничный витаминный	25	1,90	0,15	13,07	61,25
	<b>Итого:</b>	<b>770</b>	<b>43,33</b>	<b>58,52</b>	<b>101,18</b>	<b>1131,15</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>62,34</b>	<b>80,41</b>	<b>199,26</b>	<b>1795,02</b>

**Расчет по физическим потребностям в энергии и пищевых веществах для**

Наименование	Белки(гр.)	Жиры(гр)	Углеводы(л.)	Энергия(ккал.)
1 день	42,14	54,32	202,77	1476,47
2 день	55,90	68,19	198,93	1633,08
3 день	51,40	75,37	179,88	1504,64
4 день	49,38	66,80	191,93	1565,32
5 день	55,74	36,77	199,60	1353,55
<b>Итого за 1-ую неделю:</b>	<b>254,56</b>	<b>301,45</b>	<b>973,11</b>	<b>7533,06</b>
6 день	67,82	85,67	159,56	1688,10
7 день	63,24	61,36	208,15	1635,98
8 день	40,05	64,03	208,76	1580,02
9 день	41,08	40,79	257,05	1550,79
10 день	62,34	80,41	199,26	1795,02
<b>Итого за 2-ую неделю:</b>	<b>274,53</b>	<b>332,26</b>	<b>1032,78</b>	<b>8249,91</b>
<b>Итого за 10 дней:</b>	<b>529,09</b>	<b>633,71</b>	<b>2005,89</b>	<b>15782,97</b>

**Итого на одного человека среднее в день:**

	<b>52,91</b>	<b>63,37</b>	<b>200,59</b>	<b>1578,30</b>
--	--------------	--------------	---------------	----------------

Исполняющий зав.производством Бачигина И.С.