

СОГЛАСОВАНО:

Начальник пришкольного

оздоровительного лагеря с дневным
пребыванием детей и подростков

МБОУ «Знаменская СОШ»

Цанто Е.А.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МБОУ «Знаменская СОШ»

Т.П. Спивак



**Основное (организованное) десятидневное меню пришкольного
оздоровительного лагеря «Родничок» с дневным пребыванием детей и
подростков МБОУ «Знаменская СОШ» на 2024-2025 учебный год**

Возрастная категория: 7-11 лет

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,8	54-9к
		Бутерброд с повидлом	50	1,54	4,73	20,85	130,88	3
	гор.напиток	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	54-21гн
	хлеб	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,15	12,6	60	Пром.
		Хлеб пшенично-ржаной	20	1,36	0,18	8,4	42,8	Пром.
	<i>итого</i>		500	18	19,86	88,65	606,88	
Обед	закуска	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	54-3з
	1 блюдо	Рассольник ленинградский	200	4,8	5,8	13,6	125,5	54-3с
	2 блюдо	Тефтели из говядины с рисом	90	13,05	13,2	7,35	199,65	54-16м
	гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,93	8,4	47,87	311,6	54-4г
	напиток	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9	54-2хн
	хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,15	12,6	60	Пром.
	хлеб черн.	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,04	0,27	12,6	64,2	Пром.
	<i>итого</i>		810	34,32	28,02	111,92	840,65	
Итого за день:			1310	52,32	47,88	200,57	1447,53	
СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ ЭНЕРГИИ, К/КАЛЛ								2350,00
ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАВТРАК, %								25,82
ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ОБЕД, %								35,77

День №2

ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ОБЕД, %

Основное (организованное) десятидневное меню (весна-лето)

Возрастная категория: 7-11 лет

День №3

Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная кукурузная	200	5,9	5,8	33	207,8	54-2к
		Бутерброд с маслом	50	4	16,7	23,8	264	2
	гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	54-2гн
	хлеб	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,15	12,6	60	Пром.
		Хлеб пшенично-ржаной	20	1,36	0,18	8,4	42,8	Пром.
	<i>итого</i>		500	13,26	22,83	84,2	601,4	
Обед	закуска	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	54-2з
		Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,64	6,06	13,92	144,82	54-10с
	1 блюдо							
	2 блюдо	Котлета из курицы	100	19,07	4,27	13,33	168,67	54-5м
	гарнир	Картофельное пюре	200	4,27	6,93	26,4	185,87	54-11г
	напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн
	хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,15	12,6	60	Пром.
	хлеб черн.	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,04	0,27	12,6	64,2	Пром.
		Соус молочный натуральный	40	1,4	3	2,8	47,6	54-5соус
	<i>итого</i>		860	38,22	20,78	102,95	760,66	
Итого за день:			1360	51,48	43,61	187,15	1362,06	
СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ ЭНЕРГИИ, К/КАЛЛ						2350,00		
ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАВТРАК, %						25,59		
ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ОБЕД, %						32,37		

Возрастная категория: 7-11 лет

День №4

Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,2	9,2	38,6	270,3	54-13к
		Бутерброд с повидлом	50	1,54	4,73	20,85	130,88	3
	гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	54-23гн
	хлеб	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,15	12,6	60	Пром.
		Хлеб пшенично-ржаной	20	1,36	0,18	8,4	42,8	Пром.
	<i>итого</i>		500	16,8	17,16	91,65	589,98	
Обед	закуска	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,6	54-13з
	1 блюдо	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	5,1	5,8	10,8	115,6	54-10с
	2 блюдо	Гуляш из говядины	120	20,4	19,8	4,65	278,55	54-2м
	гарнир	Макароны отварные	200	7,07	6,53	43,73	262,4	54-1г
	напиток	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5	54-7хн
	хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,15	12,6	60	Пром.
	хлеб черн.	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,04	0,27	12,6	64,2	Пром.
	<i>итого</i>		840	37,51	35,35	97,38	861,85	
Итого за день:			1340	54,31	52,51	189,03	1451,83	
СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ ЭНЕРГИИ, ККАЛЛ								
ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАВТРАК, %								
ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ОБЕД, %								
								2350,00
								25,11
								36,67

Возрастная категория: 7-11 лет

День №5

Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
Завтрак	гор.блюда	Омлет с сыром	150	19	25,3	3	316	54-40
		Яблоко	100	0,5	0,5	11,8	53,3	Пром.
	гор.напиток	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9	54-4гн
	хлеб	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,15	12,6	60	Пром.
		Хлеб пшенично-ржаной	20	1,36	0,18	8,4	42,8	Пром.
	итого		500	24,26	27,23	44,4	523	
Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5	54-83
	1 блюдо	Рассольник домашний	200	4,6	5,7	11,6	116,1	54-4с
	2 блюдо	Тефтели из говядины с рисом	90	13,05	13,2	7,35	199,65	54-16м
	гарнир	Рис отварной	200	4,8	6,4	48,53	271,33	54-6г
	напиток	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3	54-3хн
	хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,15	12,6	60	Пром.
	хлеб черн.	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,04	0,27	12,6	64,2	Пром.
		итого	810	27,79	32,02	117,88	874,08	
	Итого за день:		1310	52,05	59,25	162,28	1397,08	
	СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ ЭНЕРГИИ, К/КАЛЛ							
ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАВТРАК, %								
ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ОБЕД, %								
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗАВТРАКА ЗА ПЕРИОД: 1-5 день								
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ОБЕДА ЗА ПЕРИОД: 1-5 день								

Возрастная категория: 7-11 лет

День №6

Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,8	54-9к
		Бутерброд с сыром	50	4,9	11,55	17,1	193	1
	гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн
	хлеб	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,15	12,6	60	Пром.
		Хлеб пшенично-ржаной	20	1,36	0,18	8,4	42,8	Пром.
	<i>итого</i>		500	16,96	23,18	79,1	596,5	
Обед		Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5,17	3	62,67	54-5з
	закуска							
	1 блюдо	Суп гороховый	200	6,7	4,6	16,3	133,1	54-8с
	2 блюдо	Котлета из курицы	100	19,07	4,27	13,33	168,67	54-5м
	гарнир	Картофельное пюре	200	4,27	6,93	26,4	185,87	54-11г
	напиток	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6	54-32хн
	хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,15	12,6	60	Пром.
	хлеб черн.	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,04	0,27	12,6	64,2	Пром.
		Соус молочный натуральный	40	1,4	3	2,8	47,6	54-5соус
	<i>итого</i>		900	36,48	24,49	96,93	763,71	
Итого за день:			1400	53,44	47,67	176,03	1360,21	
СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ ЭНЕРГИИ, К/КАЛЛ								2350,00
ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАВТРАК, %								25,38
ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ОБЕД, %								32,50

Возрастная категория: 7-11 лет

День №7

Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
Завтрак	гор.блюдо	Каша "Дружба"	200	5	5,8	24,1	168,9	54-16к
		Бутерброд с маслом	50	4	16,7	23,8	264	2
	гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	54-2гн
	хлеб	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,15	12,6	60	Пром.
		Хлеб пшенично-ржаной	20	1,36	0,18	8,4	42,8	Пром.
Обед	итого		500	12,36	22,83	75,3	562,5	
	закуска	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	54-2з
	1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4	54-2с
	2 блюдо	Шницель из курицы	100	19,07	4,27	6,67	168,67	54-24м
	гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,93	8,4	47,87	311,6	54-4г
	напиток	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9	54-2хн
	хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,15	12,6	60	Пром.
	хлеб черн.	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,04	0,27	12,6	64,2	Пром.
		Соус молочный натуральный	40	1,4	3	2,8	47,6	54-5соус
		итого		860	41,44	21,99	109,74	837,87
Итого за день:			1360	53,8	44,82	185,04	1400,37	
СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ ЭНЕРГИИ, ККАЛЛ								2350,00
ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАВТРАК, %								23,94
ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ОБЕД, %								35,65

Возрастная категория: 7-11 лет

День №8

Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная кукурузная	200	5,9	5,8	33	207,8	54-2к
		Бутерброд с повидлом	50	1,54	4,73	20,85	130,88	3
	гор.напиток	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	54-21гн
	хлеб	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,15	12,6	60	Пром.
		Хлеб пшенично-ржаной	20	1,36	0,18	8,4	42,8	Пром.
	итого		500	15,3	14,36	87,35	541,88	
Обед		Винегрет с растительным маслом	60	0,6	5,3	4,1	67,1	54-16з
	закуска							
		Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	200	5,1	5,8	10,8	115,6	54-11с
	1 блюдо							
	2 блюдо	Тефтели из говядины с рисом	90	13,05	13,2	7,35	199,65	54-16м
	гарнир	Макароны отварные	200	7,07	6,53	43,73	262,4	54-1г
	напиток	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5	54-7хн
	хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,15	12,6	60	Пром.
	хлеб черн.	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,04	0,27	12,6	64,2	Пром.
		Соус молочный натуральный	40	1,4	3	2,8	47,6	54-5соус
	итого		850	31,36	34,35	102,38	852,05	
Итого за день:			1350	46,66	48,71	189,73	1393,93	
СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ ЭНЕРГИИ, ККАЛ								2350,00
ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАВТРАК, %								23,06
ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ОБЕД, %								36,26

Основное (организованное) десятидневное меню (весна-лето)

Возрастная категория: 7-11 лет

День №9

Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,2	9,2	38,6	270,3	54-13к
		Бутерброд с сыром	50	4,9	11,55	17,1	193	1
	гор.напиток	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9	54-4гн
	хлеб	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,15	12,6	60	Пром.
		Хлеб пшенично-ржаной	20	1,36	0,18	8,4	42,8	Пром.
	<i>итого</i>		500	17,86	22,18	85,3	617	
Обед		Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5	54-8з
	закуска	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,64	6,06	13,92	144,82	54-10с
	1 блюдо	Котлета рыбная любительская	100	12,8	4,1	6,1	112,3	54-14р
	гарнир	Рис отварной	200	4,8	6,4	48,53	271,33	54-6г
	напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн
	хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,15	12,6	60	Пром.
	хлеб черн.	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,04	0,27	12,6	64,2	Пром.
	<i>итого</i>		820	31,58	23,08	119,35	815,15	
Итого за день:			1320	49,44	45,26	204,65	1432,15	
СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ ЭНЕРГИИ, ККАЛЛ								2350,00
ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАВТРАК, %								26,26
ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ОБЕД, %								34,69

Возрастная категория: 7-11 лет

День №10

Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
Завтрак	гор.блюдо	Каша "Дружба"	200	5	5,8	24,1	168,9	54-16к
		Бутерброд с маслом	50	4	16,7	23,8	264	2
	гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	54-23гн
	хлеб	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,15	12,6	60	Пром.
		Хлеб пшенично-ржаной	20	1,36	0,18	8,4	42,8	Пром.
	<i>итого</i>		500	16,06	25,73	80,1	621,7	
Обед	закуска	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,6	54-13з
	1 блюдо	Суп гороховый	200	6,7	4,6	16,3	133,1	54-8с
	2 блюдо	Гуляш из говядины	120	20,4	19,8	4,65	278,55	54-2м
	гарнир	Картофельное пюре	200	4,27	6,93	26,4	185,87	54-11г
	напиток	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3	54-3хн
	хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,15	12,6	60	Пром.
	хлеб черн.	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,04	0,27	12,6	64,2	Пром.
		<i>итого</i>		840	36,51	34,65	96,55	848,62
Итого за день:			1340	52,57	60,38	176,65	1470,32	
СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ ЭНЕРГИИ, ККАЛЛ								
ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАВТРАК, %							2350,00	
							26,46	
ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ОБЕД, %							36,11	
							25,00	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗАВТРАКА ЗА ПЕРИОД: 6-10 день							35,00	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ОБЕДА ЗА ПЕРИОД: 6-10 день							35,00	