

Утверждаю:  
Директор МБОУ «Белогорская ООШ»

*Кузнецова Е.Г.*  
Кузнецова Е.Г.  
14.05.2024г



## Меню лагеря дневного пребывания 7-11 лет

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	<b>Неделя 1 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.1	9.2	38.6	270.3
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0.5	17.8	88
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>620</b>	<b>17.1</b>	<b>22.2</b>	<b>93.2</b>	<b>641.3</b>
	<b>Обед</b>					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	80	2.2	5.7	8.3	93.8
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8.6	6.1	13.9	144.9
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	90	11.5	3.7	5.5	101
20	витаминный напиток "Витошка"	200	0	0	17.7	70.6
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>860</b>	<b>35.7</b>	<b>23</b>	<b>128.6</b>	<b>864.3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1480</b>	<b>52.8</b>	<b>45.2</b>	<b>221.8</b>	<b>1505.6</b>
	<b>Неделя 1 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-6т	Сырники	150	29.5	8.6	24.6	293.6
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Повидло яблочное	30	0.1	0	19.5	78.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0.5	17.8	88
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6

	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>575</b>	<b>37.1</b>	<b>12.6</b>	<b>87.8</b>	<b>612.7</b>
	<b>Обед</b>					
54-9э	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	80	1.1	8.1	4.8	96.7
54-12с	Суп с рыбными консервами ( горбуша )	250	9.9	4.8	15.5	144.6
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0.5	17.8	88
Пром.	Сок виноградный	200	0.6	0.4	32.6	136.4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>815</b>	<b>44.8</b>	<b>22.2</b>	<b>123.6</b>	<b>874.1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1390</b>	<b>81.9</b>	<b>34.8</b>	<b>211.4</b>	<b>1486.8</b>
	<b>Неделя 1 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19э	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-3г	Макароны отварные с сыром	200	10.5	9.1	38.2	277
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3.5	3.4	22.3	133.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0.5	17.8	88
Пром.	Апельсин	150	1.4	0.3	12.2	56.7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>605</b>	<b>18.5</b>	<b>20.6</b>	<b>90.6</b>	<b>621.2</b>
	<b>Обед</b>					
54-4с	Рассольник домашний	200	4.6	5.7	11.6	116.1
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	280.4
54-8м	Тефтели из говядины паровые	90	12.3	10.7	7.5	175.5
54-5соус	Соус молочный натуральный	50	1.8	3.7	4.8	59.6
54-23хн	Кисель из смородины	200	0.2	0.1	12.2	50.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>820</b>	<b>35.9</b>	<b>28.8</b>	<b>123.6</b>	<b>897.2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1425</b>	<b>54.4</b>	<b>49.4</b>	<b>214.2</b>	<b>1518.4</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-24к	Каша жидкая молочная пшенная	100	4.2	5.1	18.8	137.5
54-1о	Омлет натуральный	100	8.5	12	2.2	150.3
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6

	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>525</b>	<b>25.7</b>	<b>23.7</b>	<b>78.9</b>	<b>630.8</b>
	<b>Обед</b>					
54-14з	Салат из свеклы с курагой и изюмом	80	1.4	4.3	13.3	97.8
54-8с	Суп гороховый	200	6.7	4.6	16.3	133.1
54-1г	Макароны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2
54-5.1р	Котлета рыбная с морковью ( минтай )	90	11.1	3.8	4.5	96.7
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>850</b>	<b>33.7</b>	<b>19.8</b>	<b>138.1</b>	<b>865.4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1375</b>	<b>59.4</b>	<b>43.5</b>	<b>217</b>	<b>1496.2</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0.1	10.9	0.2	99.1
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5.9	24	168.9
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб украинский	30	2	0.4	11.9	58.7
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>635</b>	<b>20.8</b>	<b>25.5</b>	<b>76.8</b>	<b>619.3</b>
	<b>Обед</b>					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	80	2.2	5.7	8.3	93.8
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4.8	2.2	15.5	100.9
54-12м	Плов с курицей	250	34	10.1	41.5	393.3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>820</b>	<b>47.8</b>	<b>18.9</b>	<b>124.6</b>	<b>860.6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1455</b>	<b>68.6</b>	<b>44.4</b>	<b>201.4</b>	<b>1479.9</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7

54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6.9	5.7	22.3	167.8
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>710</b>	<b>23.4</b>	<b>23.4</b>	<b>100.6</b>	<b>705.4</b>
	<b>Обед</b>					
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4.8	5.8	13.6	125.5
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
54-5м	Котлета из курицы	90	17.2	3.9	12	151.8
20	витаминный напиток "Витошка"	200	0	0	17.7	70.6
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>790</b>	<b>40.1</b>	<b>19.2</b>	<b>135.6</b>	<b>874.5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1500</b>	<b>63.5</b>	<b>42.6</b>	<b>236.2</b>	<b>1579.9</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-29к	Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	200	8.2	11.2	32.4	263
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
Пром.	Яблоко	200	0.8	0.8	19.6	88.8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>705</b>	<b>19.1</b>	<b>17.3</b>	<b>98.8</b>	<b>627.7</b>
	<b>Обед</b>					
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8.6	6.1	13.9	144.9
54-10г	Картофель отварной в молоке	180	5.4	6.6	31.8	208.4
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами ( минтай )	100	13.9	7.4	6.3	147.3
54-5соус	Соус молочный натуральный	50	1.8	3.7	4.8	59.6
19	кисель с витаминами Витошка"	200	0	0	21.8	87.4
Пром.	икра из кабачков. Консервы	80	1.5	7.1	6.2	94.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	<b>Итого за Обед</b>	<b>890</b>	<b>36.8</b>	<b>31.7</b>	<b>119.4</b>	<b>910.5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1595</b>	<b>55.9</b>	<b>49</b>	<b>218.2</b>	<b>1538.2</b>

	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19э	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-12г	Каша пшенная рассыпчатая	200	8.5	8.6	47.3	301.1
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0.5	17.8	88
Пром.	Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>605</b>	<b>14.1</b>	<b>17.3</b>	<b>103.3</b>	<b>624.9</b>
	<b>Обед</b>					
54-8с	Суп гороховый	250	8.4	5.7	20.3	166.4
54-1г	Макароны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	90	13	13.2	7.3	199.7
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб пшеничный	55	4.2	0.4	27.1	128.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	55	3.6	0.7	21.8	107.6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>830</b>	<b>37.2</b>	<b>27</b>	<b>124.5</b>	<b>889.7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1435</b>	<b>51.3</b>	<b>44.3</b>	<b>227.8</b>	<b>1514.6</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-4т	Пудинг из творога с яблоками	150	22.9	10.8	15.4	250.4
54-7соус	Соус шоколадный	30	3.2	2.8	25.3	139.4
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>35.2</b>	<b>18.1</b>	<b>92.5</b>	<b>674</b>
	<b>Обед</b>					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	80	1.3	8.1	7.7	108.7
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	5.1	5.8	10.8	115.6
54-11г	Картофельное пюре	180	3.7	6.4	23.8	167.2
54-4м	Котлета из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7
20	витаминный напиток "Витошка"	200	0	0	17.7	70.6
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>850</b>	<b>33.6</b>	<b>37</b>	<b>119.2</b>	<b>942.8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1430</b>	<b>68.8</b>	<b>55.1</b>	<b>211.7</b>	<b>1616.8</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					

<b>Завтрак</b>						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-17к	Суп молочный с гречневой крупой	250	7.2	6	19.9	162.4
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3.5	3.4	22.3	133.4
Пром.	Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>705</b>	<b>22.9</b>	<b>15.5</b>	<b>114.1</b>	<b>686.7</b>
<b>Обед</b>						
54-16з	Винегрет с растительным маслом	80	0.9	7.2	5.3	89.5
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4.8	5.8	13.6	125.5
54-2г	Макароны отварные с овощами	180	5.6	7.4	31.8	216.9
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
<b>Итого за Обед</b>		<b>860</b>	<b>32.8</b>	<b>28.8</b>	<b>121.2</b>	<b>875.2</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1565</b>	<b>55.7</b>	<b>44.3</b>	<b>235.3</b>	<b>1561.9</b>

Разработчик: "ФБУН Новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора" 5