

СОГЛАСОВАНО

МАОУ СОШ №1 г. Южно-Сахалинска

(наименование образовательного учреждения)

Т.Ю. Зоричкина

(руководитель образовательного учреждения)

УТВЕРЖДЕНО

Индивидуальный предприниматель

Наталья

Валерьевна Н.В. Сомова

Примерное 14-дневное меню

для детей с 7 до 10 лет (2-х разовое), посещающих оздоровительный лагерь
дневного пребывания в период летнего отдыха и каникулярные дни в 2024 году

№ рецептуры	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
ДЕНЬ 1						
ЗАВТРАК						
54-23м	Биточки рубленые из филе куриного	50	11,52	2,56	8,08	84,27
54-2з-	Огурец свежий в нарезке	20	0,1	0,02	0,3	2,83
54-1соус	Соус сметанный	25	0,38	2,05	0,8	23,23
54-6г	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	208,7
54-3гн	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	6,5	1,4
	сахар	7	0	0	6,4	25,4
	лимон	7	0,1	0	0,2	1,1
пром.	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	12,6	63
Итого завтрак:		529	22,3	11,63	88,78	493,03
ОБЕД						
54-2з	Овощи (нарезка) на выбор	60	0,5	0,06	0,85	12
	огурец свежий или соленый помидор свежий или соленый перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-32с	Суп с горбушей	230	7,18	3,4	11,45	104,99
54-9м	Жаркое по домашнему свинина постная	200	20,1	18,7	17,2	318
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5
пром.	Хлеб пшеничный	60	6,4	2,7	26,1	164,4
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,7	0,5	16,8	84
Итого обед:		790	37,03	25,5	82,33	724,89
Итого за 1-й день			59,33	37,13	171,11	1217,92
ДЕНЬ 2						
ЗАВТРАК						
54-11м	Плов с курицей	150	20,48	6,08	24,9	235,95
70	Овощи натуральные соленые					
рец.11г	(огурец)	10	0,16	0,02	0,35	1
пром.	Фрукты (яблоко) или сок т/п 0,2л	150	0,6	0,6	14,7	70,5

54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	1,4
	сахар	7	0	0	6,4	25,4
пром.	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	12,6	63
Итого завтрак:		587	27,74	8,9	82,85	506,85
ОБЕД						
54-2з	Овощи (нарезка) на выбор	60	0,5	0,06	0,85	12
	огурец свежий или соленый					
	помидор свежий или соленый					
	перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-17с	Суп из овощей	230	1,63	4,28	9,29	81,88
54-8м	Тефтели мясные	100	13,67	11,83	8,33	195,17
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7
54-3 соуc	Соус красный основной	25	0,83	0,6	2,23	17,7
83-рец.02	Кисель из концентрата плодовых и ягодных	200	0,31	0	39,4	160
пром.	Хлеб пшеничный	60	6,4	2,7	26,1	164,4
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,7	0,5	16,8	84
Итого обед:		865	34,34	26,27	139	948,85
Итого за 2-й день			62,08	35,17	221,85	1455,7
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ						
ДЕНЬ 3						
ЗАВТРАК						
54-3г	Макароны отварные с сыром	150	7,9	6,8	28,6	207,7
пром.	Фрукты (яблоко) или сок т/п 0,2л	150	0,6	0,6	14,7	70,5
пром.	Пирожок слоеный с начинкой	60	2,94	8,3	23,97	182,4
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86
пром.	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	12,6	63
Итого завтрак:		630	21,54	20,8	108,57	719,2
ОБЕД						
54-2з	Овощи (нарезка) на выбор	60	0,5	0,06	0,85	12
	огурец свежий или соленый					
	помидор свежий или соленый					
	перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-2з	Суп картофельный с горохом и курицей	230	9,51	7,14	18,72	153,11
	мясо курицы	10	2,3	1,7	0	24,4
54-4м	Котлета мясная	90	16,43	15,72	14,88	265,56
54-11г	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4
331-2011	Соус сметанный с томатом	25	0,44	1,25	1,76	20,03
54-4хн	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	75,8
пром.	Хлеб пшеничный	60	6,4	2,7	26,1	164,4
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,7	0,5	16,8	84
Итого обед:		865	41,88	34,37	117,31	914,3
Итого за 3-й день			63,42	55,17	225,88	1633,5

ДЕНЬ 4						
ЗАВТРАК						
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5,8	24,1	168,9
54-4в	Кекс шоколадный	60	2,6	12,83	35	306
54-3гн	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	6,5	1,4
	сахар	7	0	0	6,4	25,4
	лимон	7	0,1	0	0,2	1,1
пром.	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	12,6	63
Итого завтрак:		544	14,2	20,83	102,2	675,4
ОБЕД						
54-2з	Овощи (нарезка) на выбор	60	0,5	0,06	0,85	12
	огурец свежий или соленый					
	помидор свежий или соленый					
	перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-3с	Рассольник "Ленинградский" с мясом говядины и сметаной	230	7,32	8,28	15,66	166,25
	мясо говядины	10	2,25	1,95	0,02	26,68
	сметана	5	0,12	0,66	0,16	7,08
293-2011	Курица запеченная	90	8,88	14,32	5,69	196,11
54-1г	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8
54-1соус	Соус сметанный	25	0,38	2,05	0,8	23,23
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
пром.	Хлеб пшеничный	60	6,4	2,7	26,1	164,4
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,7	0,5	16,8	84
Итого обед:		870	34,45	35,42	118,68	957,55
Итого за 4-й день			48,65	56,25	220,88	1632,95
ДЕНЬ 5						
ЗАВТРАК						
54-12м	Плов свинина постная	150	11,48	11,03	28,95	261,23
рец.11г	Овощи натуральные соленые (огурец)	10	0,16	0,02	0,35	1
пром.	Фрукты (яблоко) или сок т/п 0,2л	150	0,6	0,6	14,7	70,5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	1,4
	сахар-песок	7	0	0	6,4	25,4
пром.	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	12,6	63
Итого завтрак:		587	18,74	13,85	86,9	532,13
ОБЕД						
54-2з	Овощи (нарезка) на выбор	60	0,5	0,06	0,85	12
	огурец свежий или соленый					
	помидор свежий или соленый					
	перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-23с	Свекольник с мясом говядины	230	7,25	4,95	13	217
	мясо говядины	10	2,25	1,95	0,02	26,68
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами	90	12,34	6,69	5,66	314,66
125-2011	Картофель отварной	150	2,88	5,85	20,65	125,89

	масло сливочное	5	0,07	3,16	0,07	29,11
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3
пром.	Хлеб пшеничный	60	6,4	2,7	26,1	164,4
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,7	0,5	16,8	84
	Итого обед:	845	34,99	26,06	98,35	1039,04
	Итого за 5-й день		53,73	39,91	185,25	1571,17
ДЕНЬ 6						
ЗАВТРАК						
54-4т	Пудинг из творога с яблоками и сгущ. молоком	150	23,65	10,8	21,08	284,93
пром.	молоко сгущенное	15	1,1	1,3	8,3	49,2
пром.	Круассан	70	2,21	2,53	44,65	333
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	1,4
	сахар-песок	7	0	0	6,4	25,4
пром.	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	12,6	63
	Итого завтрак:	512	33,46	16,83	116,93	866,53
ОБЕД						
54-2з	Овощи (нарезка) на выбор	60	0,5	0,06	0,85	12
	огурец свежий или соленый					
	помидор свежий или соленый					
	перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	230	9,94	6,97	16,01	165,85
	фрикадельки мясные	23	4	16,9	0,1	54,5
54-31м	Оладьи из печени	90	15,75	22,27	19,12	252,82
54-1соус	Соус сметанный	25	0,38	2,05	0,8	23,23
54-1г	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8
83-рец.02	Кисель из концентрата плодовых и ягодных	200	0,31	0	39,4	160
пром.	Хлеб пшеничный	60	6,4	2,7	26,1	164,4
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,7	0,5	16,8	84
	Итого обед:	878	45,38	56,35	151,98	1113,6
	Итого за 6-й день		33,46	73,18	268,91	1980,13
ДЕНЬ 7						
ЗАВТРАК						
54-3г	Макароны отварные с сыром	150	7,9	6,8	28,6	207,7
пром.	Фрукты (яблоко) или сок т/п 0,2л	150	0,6	0,6	14,7	70,5
пром.	Пирожок слоеный с начинкой	60	2,94	8,3	23,97	182,4
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	1,4
	сахар-песок	7	0	0	6,4	25,4
пром.	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	12,6	63
	Итого завтрак:	637	17,94	17,9	110,17	660
ОБЕД						
54-2з	Овощи (нарезка) на выбор	60	0,5	0,06	0,85	12

	огурец свежий или соленый					
	помидор свежий или соленый					
	перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-10с	Суп крестьянский с крупой (перловая)	230	5,89	6,65	12,37	132,92
54-22м	Рагу из курицы	200	20,9	7	17,6	217,4
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5
пром.	Хлеб пшеничный	60	6,4	2,7	26,1	164,4
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,7	0,5	16,8	84
	Итого обед:	790	36,54	17,05	83,65	652,22
	Итого за 7-й день		54,48	34,95	193,82	1312,22
ДЕНЬ 8						
ЗАВТРАК						
54-23м	Биточки рубленые из филе куриного	50	11,52	2,56	8,08	84,27
54-2з-	Огурец свежий в нарезке	20	0,1	0,02	0,3	2,83
54-1соус	Соус сметанный	25	0,38	2,05	0,8	23,23
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7
54-3гн	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	6,5	1,4
	сахар	7	0	0	6,4	25,4
	лимон	7	0,1	0	0,2	1,1
пром.	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	12,6	63
	Итого завтрак:	529	26,9	13,13	88,28	518,03
ОБЕД						
54-2з	Овощи (нарезка) на выбор	60	0,5	0,06	0,85	12
	огурец свежий или соленый					
	помидор свежий или соленый					
	перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-32с	Суп с горбушей	230	7,18	3,4	11,45	104,99
54-9м	Жаркое по домашнему (свинина постная)	200	20,1	18,7	17,2	318
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3
пром.	Хлеб пшеничный	60	6,4	2,7	26,1	164,4
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,7	0,5	16,8	84
	Итого обед:	790	37,48	25,56	87,6	748,69
	Итого за 8-й день		64,38	38,69	175,88	1266,72
ДЕНЬ 9						
ЗАВТРАК						
54-11м	Плов с курицей	150	20,48	6,08	24,9	235,95
70	Овощи натуральные соленые					
рец,11г	(огурец)	10	0,16	0,02	0,35	1
пром.	Фрукты (яблоко) или сок т/п 0,2л	150	0,6	0,6	14,7	70,5
54-3гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	1,4
	сахар	7	0	0	6,4	25,4
пром.	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	12,6	63
	Итого завтрак:	587	27,74	8,9	82,85	506,85

ОБЕД						
54-2з	Овощи (нарезка) на выбор	60	0,5	0,06	0,85	12
	огурец свежий или соленый					
	помидор свежий или соленый					
	перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-17с	Суп из овощей	230	1,63	4,28	9,29	81,88
54-8м	Тефтели мясные	100	13,67	11,83	8,33	195,17
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7
54-3 соус	Соус красный основной	25	0,83	0,6	2,23	17,7
83-рец.02	Кисель из концентрата плодовых и ягодных	200	0,31	0	39,4	160
пром.	Хлеб пшеничный	60	6,4	2,7	26,1	164,4
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,7	0,5	16,8	84
	Итого обед:	865	34,34	26,27	139	948,85
	Итого за 9-й день		62,08	35,17	221,85	1455,7
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ						
ДЕНЬ 10						
ЗАВТРАК						
54-3г	Макаронны отварные с сыром	150	7,9	6,8	28,6	207,7
пром.	Фрукты (яблоко) или сок т/п 0,2л	150	0,6	0,6	14,7	70,5
пром.	Пирожок слоеный с начинкой	60	2,94	8,3	23,97	182,4
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86
пром.	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	12,6	63
	Итого завтрак:	630	21,54	20,8	108,57	719,2
ОБЕД						
54-2з	Овощи (нарезка) на выбор	60	0,5	0,06	0,85	12
	огурец свежий или соленый					
	помидор свежий или соленый					
	перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-2с	Щи из свежей капусты со сметаной мясом говядины	230	7,18	8,58	6,56	132,37
	мясо говядины	10	2,25	1,95	0,02	26,68
	сметана	5	0,12	0,66	0,16	7,08
54-4м	Котлета мясная	90	16,43	15,72	14,88	265,56
54-11г	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4
331-2011	Соус сметанный с томатом	25	0,44	1,25	1,76	20,03
54-4хн	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	75,8
пром.	Хлеб пшеничный	60	6,4	2,7	26,1	164,4
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,7	0,5	16,8	84
	Итого обед:	870	39,62	36,72	105,33	893,56
	Итого за 10-й день		61,16	57,52	213,9	1612,76
ДЕНЬ 11						
ЗАВТРАК						
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5,8	24,1	168,9
54-4в	Кекс шоколадный	60	2,6	12,83	35	306

54-2гн	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	6,5	1,4
	сахар-песок	7	0	0	6,4	25,4
	лимон	7	0,1	0	0,2	1,1
пром.	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	12,6	63
	Итого завтрак:	544	14,2	20,83	102,2	675,4
ОБЕД						
54-2з	Овощи (нарезка) на выбор	60	0,5	0,06	0,85	12
	огурец свежий или соленый					
	помидор свежий или соленый					
	перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-2з	Борщ с капустой, картофелем, мясом говядины и сметаной	230	7,24	7,55	11,64	150,86
	мясо говядины	10	2,25	1,95	0,02	26,68
	сметана	5	0,12	0,66	0,16	7,08
293-2011	Курица запеченная	90	8,88	14,32	5,69	196,11
54-1г	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8
54-1соус	Соус сметанный	25	0,38	2,05	0,8	23,23
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
пром.	Хлеб пшеничный	60	6,4	2,7	26,1	164,4
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,7	0,5	16,8	84
	Итого обед:	870	34,37	34,69	114,66	942,16
	Итого за 11-й день		48,57	55,52	216,86	1617,56
ДЕНЬ 12						
ЗАВТРАК						
54-12м	Плов свинина постная	150	11,48	11,03	28,95	261,23
рец.11г	Овощи натуральные соленые (огурец)	10	0,16	0,02	0,35	1
пром.	Фрукты (яблоко) или сок т/п 0,2л	150	0,6	0,6	14,7	70,5
54-2гн	Чай с шиповником и сахаром	200	0,3	0,1	7,4	28,8
	сахар-песок	7	0	0	6,4	25,4
пром.	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	12,6	63
	Итого завтрак:	587	18,84	13,95	87,8	559,53
ОБЕД						
54-2з	Овощи (нарезка) на выбор	60	0,5	0,06	0,85	12
	огурец свежий или соленый					
	помидор свежий или соленый					
	перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	230	9,94	6,97	16,01	165,85
	фрикадельки мясные	23	4	16,9	0,1	54,5
54-12р	Рыба, запеченная с сыром и луком	90	14,51	10,01	2,59	157,74
125-2011	Картофель отварной	150	2,88	5,85	20,65	125,89
	масло сливочное	5	0,07	3,16	0,07	29,11
54-4хн	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	75,8
пром.	Хлеб пшеничный	60	6,4	2,7	26,1	164,4

пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,7	0,5	16,8	84
	Итого обед:	858	41,4	46,25	101,57	869,29
	Итого за 12-й день		60,24	60,2	189,37	1428,82
ДЕНЬ 13						
ЗАВТРАК						
54-4т	Пудинг из творога с яблоками и сгущ. молоком	150	23,65	10,8	21,08	284,93
пром.	молоко сгущенное	15	1,1	1,3	8,3	49,2
пром.	Круассан	70	2,21	2,53	44,65	333
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	1,4
	сахар-песок	7	0	0	6,4	25,4
пром.	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	12,6	63
	Итого завтрак:	512	33,46	16,83	116,93	866,53
ОБЕД						
54-2з	Овощи (нарезка) на выбор	60	0,5	0,06	0,85	12
	огурец свежий или соленый помидор свежий или соленый перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-2з	Суп картофельный с горохом и курицей	230	9,51	7,14	18,72	153,11
	мясо курицы	10	2,3	1,7	0	24,4
54-6г	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	208,7
54-18м	Печень по-строгановски	90	15,08	14,18	5,96	212,85
83-рец.02	Кисель из концентрата плодовых и ягодных	200	0,31	0	39,4	160
пром.	Хлеб пшеничный	60	6,4	2,7	26,1	164,4
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,7	0,5	16,8	84
	Итого обед:	840	40,5	31,08	144,33	1019,46
	Итого за 13-й день		73,96	47,91	261,26	1885,99
ДЕНЬ 14						
ЗАВТРАК						
54-3г	Макаронны отварные с сыром	150	7,9	6,8	28,6	207,7
пром.	Фрукты (яблоко) или сок т/п 0,2л	150	0,6	0,6	14,7	70,5
пром.	Пирожок слоеный с начинкой	60	2,94	8,3	23,97	182,4
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	1,4
	сахар-песок	7	0	0	6,4	25,4
пром.	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	12,6	63
	Итого завтрак:	637	17,94	17,9	110,17	660
ОБЕД						
54-2з	Овощи (нарезка) на выбор	60	0,5	0,06	0,85	12
	огурец свежий или соленый помидор свежий или соленый перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					

54-18с	Суп картофельный с ламинарией и яйцом	230	1,38	6,95	10,93	111,34
	яйцо вареное	10	0,34	0,3	0,02	4,07
54-4м	Котлета мясная	90	16,43	15,72	14,88	265,56
331-2011	Соус сметанный с томатом	25	0,44	1,25	1,76	20,03
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5
пром.	Хлеб пшеничный	60	6,4	2,7	26,1	164,4
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,7	0,5	16,8	84
	<i>Итого обед:</i>	<i>865</i>	<i>36,64</i>	<i>33,92</i>	<i>117,27</i>	<i>936,6</i>
	<i>Итого за 14-й день</i>		<i>54,58</i>	<i>51,82</i>	<i>227,44</i>	<i>1596,6</i>
	<i>Итого за 14 дней</i>		<i>800,12</i>	<i>678,59</i>	<i>2994,26</i>	<i>21667,74</i>
	<i>Среднее значение за период</i>		<i>57,15</i>	<i>48,47</i>	<i>213,88</i>	<i>1547,70</i>