

СОГЛАСОВАНО

МБОУ СОШ № 12 Южно-Сахалинска

(наименование образовательного учреждения)

Т.Ю. Зорницкая

(руководитель образовательного учреждения)

УТВЕРЖДЕНО

Индивидуальный предприниматель

Сомова Наталья Валерьевна

И.В. Сомова

Примерное 14-дневное меню

для детей с 11 лет и старше (2-х разовое), посещающих оздоровительный лагерь дневного пребывания в период летнего отдыха и каникулярные дни в 2024 году

№ рецепту ры	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
ДЕНЬ 1						
ЗАВТРАК						
54-23м	Биточки рубленые из филе куриного	75	17,28	3,84	12,12	126,41
54-2з-	Огурец свежий в нарезке	20	0,1	0,02	0,3	2,83
54-1соус	Соус сметанный	30	0,45	2,46	0,96	27,87
54-6г	Рис отварной	180	4,44	5,76	43,79	244,2
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	60	6,4	2,7	26,1	164,40
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	12,6	63
	Итого завтрак:	609	30,97	15,18	108,97	630,11
ОБЕД						
54-2з	Овощи (нарезка) на выбор	100	0,83	0,1	1,42	20
	огурец свежий или соленый					
	помидор свежий или соленый					
	перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-32с	Суп с горбушей	250	7,88	3,7	12,45	114,13
54-9м	Жаркое по домашнему свинина постная	250	25,13	23,38	21,5	397,5
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	164,40
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,1	0,72	25,2	126
	Итого обед:	920	44,49	30,74	96,6	863,53
	Итого за 1-й день		75,46	45,92	205,57	1493,64
ДЕНЬ 2						
ЗАВТРАК						
54-12м	Плов с курицей	200	27,3	8,1	33,2	314,6

70 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	60	6,4	2,7	26,1	164,40
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	12,6	63
Итого завтрак:		657	36,66	11,82	99,85	640,3

ОБЕД

54-2з	Овощи (нарезка) на выбор	100	0,83	0,1	1,42	20
	огурец свежий или соленый помидор свежий или соленый перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-17с	Суп из овощей	250	1,78	4,65	10,1	89
54-8м	Тефтели мясные	100	13,67	11,83	8,33	195,17
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	7,56	43,2	280,44
54-3 соус	Соус красный основной	30	0,99	0,72	2,67	21,24
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	164,40
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,1	0,72	25,2	126
Итого обед:		980	38,04	28,28	156,42	1056,25
Итого за 2-й день			74,7	40,1	256,27	1696,55

ДЕНЬ 3

ЗАВТРАК

54-3г	Макароны отварные с сыром	200	9,48	8,16	34,32	249,24
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	60	6,4	2,7	26,1	164,40
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	12,6	63
Итого завтрак:		700	25,22	23,06	122,99	815,54

ОБЕД

54-2з	Овощи (нарезка) на выбор	100	0,83	0,1	1,42	20
	огурец свежий или соленый помидор свежий или соленый перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-2с	Суп картофельный с горохом и курицей	250	110,18	7,6	20,35	190,38
	мясо курицы	10	2,3	1,7	0	24,4
54-4м	Котлета мясная	100	18,26	17,47	16,53	295,07
54-11г	Картофельное пюре	180	3,84	6,24	23,76	167,28
331-2011	Соус сметанный с томатом	30	0,53	1,5	2,11	24,03
54-4хн	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	75,8
пром.	Хлеб пшеничный	60	6,4	2,7	26,1	164,40
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,1	0,72	25,2	126

Итого обед:		990	146,84	38,13	133,87	1062,96
Итого за 3-й день			172,06	61,19	256,86	1878,5
ДЕНЬ 4						
ЗАВТРАК						
54-16к	Каша "Дружба"	250	6,25	7,25	30,13	211,12
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	60	6,4	2,7	26,1	164,40
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	12,6	63
Итого завтрак:		614	17,55	23,18	116,93	772,42
ОБЕД						
54-2з	Овощи (нарезка) на выбор	100	0,83	0,1	1,42	20
	огурец свежий или соленый					
	помидор свежий или соленый					
	перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-3с	Рассольник "Ленинградский" с мясом говядины и сметаной	250	7,79	8,86	17,03	178,8
	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	100	11,36	15,9	7,07	217,9
54-1г	Макаронны отварные	180	6,48	5,88	39,36	236,16
54-1соус	Соус сметанный	30	0,45	2,46	0,96	27,87
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
пром.	Хлеб пшеничный	60	6,4	2,7	26,1	164,40
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,1	0,72	25,2	126
Итого обед:		995	40,28	39,23	137,12	1085,89
Итого за 4-й день			57,83	62,41	254,05	1858,31
ДЕНЬ 5						
ЗАВТРАК						
54-11м	Плов (свинина постная)	200	15,3	14,7	38,6	348,3
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	60	6,4	2,7	26,1	164,40
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	12,6	63
Итого завтрак:		657	24,66	18,42	105,25	674
ОБЕД						
54-2з	Овощи (нарезка) на выбор	100	0,83	0,1	1,42	20
	огурец свежий или соленый					
	помидор свежий или соленый					
	перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-23с	Свекольник с мясом говядины	250	7,88	5,38	14,13	235,87
	мясо говядины	10	2,25	1,95	0,02	26,68

54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами	100	13,71	7,43	6,29	314,6
125-2011	Картофель отварной	180	3,46	6,98	24,65	155,89
	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	164,40
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,1	0,72	25,2	126
	Итого обед:	965	39,3	28,62	113,08	1137,85
	Итого за 5-й день		63,96	47,04	218,33	1811,85
ДЕНЬ 6						
ЗАВТРАК						
54-4т	Пудинг из творога с яблоками и сгущ. молоком	200	32,51	14,4	28,98	379,91
пром.	молоко сгущенное	20	1,27	1,59	10,73	63,43
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	60	6,4	2,7	26,1	164,40
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	12,6	63
	Итого завтрак:	587	44,59	21,62	135,96	1030,54
ОБЕД						
54-2з	Овощи (нарезка) на выбор	100	0,83	0,1	1,42	20
	огурец свежий или соленый					
	помидор свежий или соленый					
	перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10,8	7,58	17,4	180,28
	фрикадельки мясные	25	4,34	18,37	0,2	59,24
54-31м	Оладьи из печени	100	17,5	24,75	21,25	280,91
54-1соус	Соус сметанный	30	0,45	2,46	0,96	27,87
54-1г	Макароны отварные	180	6,48	5,88	39,36	236,16
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	164,40
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,1	0,72	25,2	126
	Итого обед:	1005	51,21	62,56	171,29	1254,86
	Итого за 6-й день		95,8	84,18	307,25	2285,4
ДЕНЬ 7						
ЗАВТРАК						
54-3г	Макароны отварные с сыром	200	9,48	8,16	34,32	249,24
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	60	6,4	2,7	26,1	164,40
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	12,6	63
	Итого завтрак:	707	21,62	20,16	124,59	756,34

ОБЕД						
54-2з	Овощи (нарезка) на выбор	100	0,83	0,1	1,42	20
	огурец свежий или соленый					
	помидор свежий или соленый					
	перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-10с	Суп крестьянский с крупой (перловая)	250	6,4	7,23	13,45	144,48
54-22м	Рагу из курицы	250	26,13	8,75	22	271,75
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	164,40
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,1	0,72	25,2	126
	Итого обед:	920	44,01	19,64	98,1	768,13
	Итого за 7-й день		65,63	39,8	222,69	1524,47
ДЕНЬ 8						
ЗАВТРАК						
54-23м	Биточки рубленые из филе куриного	75	17,28	3,84	12,12	126,41
54-2з-	Огурец свежий в нарезке	20	0,1	0,02	0,3	2,83
54-1соус	Соус сметанный	30	0,45	2,46	0,96	27,87
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	7,56	43,2	280,44
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	60	6,4	2,7	26,1	164,40
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	12,6	63
	Итого завтрак:	609	36,49	16,98	108,38	666,35
ОБЕД						
54-2з	Овощи (нарезка) на выбор	100	0,83	0,1	1,42	20
	огурец свежий или соленый					
	помидор свежий или соленый					
	перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-32с	Суп с горбушей	250	7,88	3,7	12,45	114,13
54-9м	Жаркое по домашнему свинина постная	250	25,13	23,38	21,5	397,5
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3
пром.	Хлеб пшеничный	60	6,4	2,7	26,1	164,40
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,1	0,72	25,2	126
	Итого обед:	920	44,94	30,8	101,87	887,33
	Итого за 8-й день		81,43	47,78	210,25	1553,68
ДЕНЬ 9						
ЗАВТРАК						
54-12м	Плов с курицей	200	27,3	8,1	33,2	314,6
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	60	6,4	2,7	26,1	164,40

пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	12,6	63
Итого завтрак:		657	36,66	11,82	99,85	640,3
ОБЕД						
54-2з	Овощи (нарезка) на выбор	100	0,83	0,1	1,42	20
	огурец свежий или соленый					
	помидор свежий или соленый					
	перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-17с	Суп из овощей	250	1,78	4,65	10,1	89
54-8м	Тефтели мясные	100	13,67	11,83	8,33	195,17
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	7,56	43,2	280,44
54-3 соус	Соус красный основной	30	0,99	0,72	2,67	21,24
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	164,40
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,1	0,72	25,2	126
Итого обед:		980	38,04	28,28	156,42	1056,25
Итого за 9-й день			74,7	40,1	256,27	1696,55
ДЕНЬ 10						
ЗАВТРАК						
54-3г	Макароны отварные с сыром	200	9,48	8,16	34,32	249,24
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	60	6,4	2,7	26,1	164,40
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	12,6	63
Итого завтрак:		700	25,22	23,06	122,99	815,54
ОБЕД						
54-2з	Овощи (нарезка) на выбор	100	0,83	0,1	1,42	20
	огурец свежий или соленый					
	помидор свежий или соленый					
	перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-2с	Щи из свежей капусты со сметаной мясом говядины	250	7,65	9,19	7,13	141,98
	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	100	18,26	17,47	16,53	295,07
54-11г	Картофельное пюре	180	3,84	6,24	23,76	167,28
331-2011	Соус сметанный с томатом	30	0,53	1,5	2,11	24,03
54-4хн	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	75,8
пром.	Хлеб пшеничный	60	6,4	2,7	26,1	164,40
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,1	0,72	25,2	126
Итого обед:		995	44,38	40,63	120,83	1014,56
Итого за 10-й день			69,6	63,69	243,82	1830,1
ДЕНЬ 11						
ЗАВТРАК						
54-16к	Каша "Дружба"	250	6,25	7,25	30,13	211,12

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	60	6,4	2,7	26,1	164,40
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	12,6	63
Итого завтрак:		614	17,55	23,18	116,93	772,42
ОБЕД						
54-2з	Овощи (нарезка) на выбор	100	0,83	0,1	1,42	20
	огурец свежий или соленый					
	помидор свежий или соленый					
	перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-2з	Борщ с капустой, картофелем, мясом говядины и сметаной	250	7,71	8,05	12,65	161,9
	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	100	11,36	15,9	7,07	216,88
54-1г	Макаронны отварные	180	6,48	5,88	39,36	236,16
54-1соус	Соус сметанный	30	0,45	2,46	0,96	27,87
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
пром.	Хлеб пшеничный	60	6,4	2,7	26,1	164,40
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,1	0,72	25,2	126
Итого обед:		995	40,2	38,42	132,74	1067,97
Итого за 11-й день			57,75	61,6	249,67	1840,39
ДЕНЬ 12						
ЗАВТРАК						
54-11м	Плов (свинина постная)	200	15,3	14,7	38,6	348,3
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	60	6,4	2,7	26,1	164,40
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	12,6	63
Итого завтрак:		657	24,76	18,52	106,15	701,4
ОБЕД						
54-2з	Овощи (нарезка) на выбор	100	0,83	0,1	1,42	20
	огурец свежий или соленый					
	помидор свежий или соленый					
	перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10,8	7,58	17,4	180,28
	фрикадельки мясные	25	4,34	18,37	0,2	59,24
54-12р	Рыба, запеченная с сыром и луком	100	16,13	11,13	2,88	175,25
125-2011	Картофель отварной	180	3,46	6,98	24,65	155,89
	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	164,40
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,1	0,72	25,2	126
	Итого обед:	980	46,53	50,84	116,32	985,97
	Итого за 12-й день		71,29	69,36	222,47	1687,37
ДЕНЬ 13						
ЗАВТРАК						
54-4т	Пудинг из творога с яблоками и сгущ. молоком	200	32,51	14,4	28,98	379,91
пром.	молоко сгущенное	20	1,27	1,59	10,73	63,43
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	60	6,4	2,7	26,1	164,40
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	12,6	63
	Итого завтрак:	587	44,59	21,62	135,96	1030,54
ОБЕД						
54-2з	Овощи (нарезка) на выбор	100	0,83	0,1	1,42	20
	огурец свежий или соленый помидор свежий или соленый перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					
54-2с	Суп картофельный с горохом и курицей	250	110,18	7,6	20,35	190,38
	мясо курицы	10	2,3	1,7	0	24,4
54-18м	Печень по-строгановски	100	16,75	15,75	6,63	236,5
54-6г	Рис отварной	180	4,44	5,76	43,79	244,2
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	164,40
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,1	0,72	25,2	126
	Итого обед:	960	145,31	34,33	162,89	1165,88
	Итого за 13-й день		189,9	55,95	298,85	2196,42
ДЕНЬ 14						
ЗАВТРАК						
54-3г	Макароньы отварные с сыром	200	9,48	8,16	34,32	249,24
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	60	6,4	2,7	26,1	164,40
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	12,6	63
	Итого завтрак:	707	21,62	20,16	124,59	756,34
ОБЕД						
54-2з	Овощи (нарезка) на выбор	100	0,83	0,1	1,42	20
	огурец свежий или соленый помидор свежий или соленый перец сладкий или горошек (кукуруза) консерв.					

54-18с	Суп картофельный с ламинарией и яйцом	250	1,88	7,88	11,9	121,01
	яйцо вареное	10	0,38	0,33	0,03	4,43
54-4м	Котлета мясная	100	18,26	17,47	16,53	295,07
331-2011	Соус сметанный с томатом	30	0,53	1,5	2,11	24,03
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	7,56	43,2	280,44
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	164,40
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,1	0,72	25,2	126
	Итого обед:	990	42,49	38,4	136,42	1076,88
	Итого за 14-й день		64,11	58,56	261,01	1833,22
	Итого за 14 дней		1214,22	777,68	3463,36	25186,45
	Среднее значение за период		86,73	55,55	247,38	1799,03