

**Примерное рекомендованное меню для питания обучающихся
общеобразовательных организаций в летнем лагере 2023-2024 год**

При составлении и подсчете меню использовался :
Сборник рецептов блюд для питания школьников Киев. «Техника»1987г.

Возрастная категория 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	Понедельник						
День 1							
завтрак	1.Сыр твердый	15	3,8	4,85	0	55	№9
	2.Масло сливочное, порциями	10	0,1	8,3	0,1	75	№8
	3.Каша рисовая молочная	200\10	2,7	3,45	29,1	159	№146
	4.Фрукты свежие	100	0,2	0	4,5	30	№ 323,325
	5.Чай с сахаром	200\7,5	0,1	0	7,52	31,58	№349
	6.Хлеб пшеничный	35	2,87	0,5	17,04	81,83	маркировка
Итого за завтрак			9,77	17,1	58,26	432,41	
обед	1.Салат из капусты или овощи натуральные по сезону	70	1,5	5,4	4,1	65,2	№36, №52
	2.Суп картофельный с вермишелью	250	2,3	2	17,3	97	№82
	3.Котлеты из птицы	75	7,4	20,3	2,9	295,5	№285
	4. Каша гречневая	150	6,5	4,7	33,8	278	№291
	5. Чай с сахаром	200\7,5	0,1	0	7,52	31,58	№349
	6. Хлеб пшеничный	35	2,87	0,5	17,04	81,83	маркировка
	7. Хлеб ржаной	20	1,22	0,22	8,3	46,76	маркировка
Итого за обед			21,89	33,12	90,96	895,87	
Итого за день:			31,66	50,22	149,22	1328,28	
День 2	Вторник						
завтрак	1.Овощи свежие натуральные сезонные или икра овощная, или икра кабачковая (или икра кабачковая промышленного производства)	60	0,4	0	1,5	55,2	№53,№55, №53
	2.Котлета куриная	50	7,4	20,3	2,9	295,5	№285
	3.Каша гречневая	150	6,5	4,7	33,8	278	№ 291
	4.Чай с сахаром	200	0,1	0	7,52	31,58	№349
	5.Фрукты сезонные свежие	100	0,2	0	4,5	30	№323,№325
	6.Хлеб ржаной	20	1,22	0,22	8,3	46,76	маркировка
	7.Хлеб пшеничный	35	2,87	0,5	17,04	81,83	маркировка
Итого за завтрак			18,69	25,72	75,56	818,87	

обед	1.Овощи свежие натуральные сезонные или икра овощная, или икра кабачковая (или икра кабачковая промышленного производства)	60	0,4	0	1,5	55,2	№52, №55, №53
	2. Суп гороховый	250	4,8	3,7	16,6	120	№81
	3. Котлета куриная	75	7,4	20,3	2,9	295,5	№283
	4. Пюре картофельное	150	3,2	5,6	23,3	157	№298
	5. Компот из плодов сушеных	200	0,6	0	21,52	67,52	№329, №330
	6. Хлеб ржаной	20	1,22	0,22	8,3	46,76	маркировка
	7. Хлеб пшеничный	35	2,87	0,5	17,04	81,83	маркировка
Итого за обед:			20,49	30,32	91,16	823,81	
Итого за день:			39,18	56,04	166,72	1642,68	
День 3	Среда						
завтрак	1. Пудинг из творога со сметаной	100\10	15,4	14,4	24,04	198,1	№182
	2. Рагу из овощей	155	3,2	12,7	17,8	199	№118
	3. Хлеб ржаной	20	1,22	0,22	8,3	46,76	маркировка
	4. Хлеб пшеничный	35	2,87	0,5	17,04	81,83	маркировка
	5. Фрукты в ассортименте	100	1,5	0	21	30	№323, №325
	6. Какао с молоком	200	3,8	3,9	15,82	154	№354
Итого за завтрак			27,99	31,72	104	709,69	
обед	1. Овощи свежие или консерв. натуральные	60	0,4	0	1,5	55,2	№52,55,53
	2. Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250\10	1,8	4,2	11,2	91	№60
	3. Котлета говяжья	75	9	11,8	11,3	185	№263
	4. Каша пшеничная рассыпчатая	150	4,6	5,5	23,7	241	№290
	5. Хлеб ржаной	20	1,22	0,22	8,3	46,76	маркировка
	6. Хлеб пшеничный	35	2,87	0,5	17,04	81,83	маркировка
	7. Фрукты в ассортименте	100	1,5	0	21	30	№323,325
	8. Сок фруктовый	200	1	2	21,2	87	№362
Итого за обед:			22,39	24,22	115,24	817,79	
Итого за день:			50,38	55,94	219,24	1527,48	
День 4	Четверг						
завтрак	1. Каша рисовая молочная	200\10	2,7	3,45	29,1	159	№146
	2. Сыр полутвердый	30	7,6	9,70	0	55	№9
	3. Масло сливочное, порциями	10	0,1	8,30	0,1	75	№8
	4. Хлеб пшеничный	35	2,87	0,5	17,04	81,83	маркировка
	5. Чай с сахаром	200\7,5	1,22	0,22	8,3	31,58	маркировка
	6. Фрукты сезонные свежие	100	1,5	0	21	30	№323,325
Итого за завтрак			15,99	22,17	75,54	432,41	

обед	1. Салат из свеклы или овощи натуральные сезонные	60	0,8	0,12	1	31,5	№43, №52
	2. Рассольник Ленинградский	250	2,1	4,40	14,5	107	№74
	3. Шницель рыбный натуральный	75	10,1	10,20	13	185	№207
	4. Пюре картофельное	150	3,2	5,60	23,3	157	№298
	5. Печенье	30	2,49	2,64	22,68	25	маркировка
	6. Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	9,7	81,83	маркировка
	7. Хлеб ржаной	20	1,22	0,22	8,3	46,76	маркировка
	8. Сок фруктовый	200	1	0	21,2	87	№362
Итого за обед:			22,55	23,46	113,68	721,09	
Итого за день:			38,54	45,63	189,22	1153,5	
День 5	Пятница						
завтрак	1. Икра кабачковая (или икра кабачковая промышленного производства)	60	1,08	3,24	5,4	55,2	№54
	2. Котлета говяжья	75	9,00	11,8	11,3	185	№263
	3. Каша вязкая пшеничная	150	4,70	0,4	25,8	241	№291
	4. Кофейный напиток с молоком	200	3,3	3,3	14,82	104,1	№352
	5. Фрукты сезонные свежие	100	2	0	4,9	30	№323,325
	6. Печенье	30	2,49	2,64	22,68	25	маркировка
	7. Хлеб ржаной	20	1,22	0,22	8,3	46,76	маркировка
	8. Хлеб пшеничный	35	2,87	0,5	17,04	81,83	маркировка
Итого за завтрак			26,66	22,1	110,24	768,89	
обед	1. Овощи натуральные свежие или консервиров.	60	0,4	0	1,5	55,2	№52,55,53
	2. Суп с рисовой крупой	250	2,30	3,6	15,3	103	№94
	3. Фрикадельки в соусе	55/50	9,00	11,8	11,3	189	№263
	4. Пюре картофельное	150	3,20	5,6	23,3	157	№298
	5. Компот из свежих яблок	200	0,2	0	15,93	67,52	№326
	6. Фрукты сезонные свежие	100	2	0	4,9	30	№323,325
	7. Печенье	10	0,83	0,88	7,56	25	маркировка
	8. Хлеб ржаной	20	1,22	0,22	8,3	46,76	маркировка
	9. Хлеб пшеничный	27	2,21	0,38	13,14	81,83	маркировка
Итого за обед:			21,36	22,48	101,23	755,31	
Итого за день:			48,02	44,58	211,47	1524,2	
Неделя 2	Понедельник						
День 1							
завтрак	1. Сыр твердый	15	3,8	4,85	0	55	№9
	2. Масло порциями	10	0,1	8,3	0,1	75	№8
	3. Каша рисовая молочная	200\10	2,7	3,45	291	159	№146
	4. Хлеб пшеничный	35	2,87	0,5	17,04	81,83	маркировка
	5. Фрукты сезонные свежие	100	1,5	0	21	30	№323,325
	6. Печенье	30	2,49	2,64	22,68	25	маркировка

	7. Чай с сахаром	200\7,5	0,1	0	7,52	31,58	№350
Итого за завтрак			13,56	19,74	359,34	457,41	
обед	1. Салат из капусты или овощи натуральные по сезону	70	1,5	5,4	4,1	65,2	№36,52
	2. Суп картофельный с вермишелью	250	2,3	2	17,3	97	№82
	3. Котлета из птицы	75	7,4	20,3	2,9	295,5	№285
	4. Каша гречневая	150	6,5	4,7	33,8	278	№291
	5. Чай с сахаром	200\7,5	0,1	0	7,52	31,58	№349
	6. Хлеб пшеничный	35	2,87	0,5	17,04	81,83	маркировка
	7. Хлеб ржаной	20	1,22	0,22	8,3	46,76	маркировка
Итого за обед:			21,89	33,12	90,96	895,87	
Итого за день:			35,45	52,86	450,3	1353,28	
День 2	Вторник						
завтрак	1. Икра кабачковая (или икра кабачковая промышленного производства)	60	1,08	3,24	5,4	55,2	№54
	2. Котлета из птицы	60	19,56	6,48	0,48	295,5	№285
	3. Каша гречневая	150	6,5	4,7	33,8	278	№291
	4. Кофейный напиток с молоком	200	3,3	3,3	14,82	104,1	№352
	5. Хлеб пшеничный	35	2,87	0,5	17,04	81,83	маркировка
	6. Фрукты сезонные свежие	100	1,5	0	21	30	№323,325
Итого за завтрак			34,81	18,22	92,54	844,63	
обед	1. Овощи свежие натуральные сезонные или икра овощная, или икра кабачковая (или икра кабачковая промышленного производства)	60	0,4	0	1,5	55,2	№52,55,53
	2. Суп гороховый	250	4,8	3,7	16,6	120	№81
	3. Котлета куриная	75	7,4	20,3	2,9	295,5	№283
	4. Пюре картофельное	150	3,2	5,6	23,3	157	№298
	5. Компот из плодов свежих	200	0,2	0	15,93	67,52	№326
	6. Фрукты сезонные свежие	100	0,2	0	4,5	30	№323,325
	7. Хлеб ржаной	20	1,22	0,22	8,3	46,76	маркировка
	8. Хлеб пшеничный	35	2,87	0,5	17,04	81,83	маркировка
Итого за обед:			20,29	30,32	90,07	853,81	
Итого за день:			55,1	48,54	182,61	1698,44	
День 3	Среда						
завтрак	1. Пудинг из творога со сметаной	100\10	15,4	14,4	24,04	198,1	№187
	2. Сыр полутвердый	30	7,6	9,70	0	55	№9
	3. Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75	№8

	4. Чай с сахаром	200\7,5	5,04	5,76	7,38	31,58	№350
	5. Хлеб пшеничный	35	2,87	0,5	17,04	81,83	маркировка
	6. Фрукты сезонные свежие	100	0,2	0	4,5	30	№323,325
Итого за завтрак			31,21	38,66	53,06	471,51	
обед	1. Овощи натуральные свежие или консервиров.	60	0,4	0	1,5	55,2	№52,55,53
	2. Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250\10	1,8	4,2	11,2	91	№60
	3. Котлета говяжья	75	9	11,8	11,3	185	№263
	4. Каша пшеничная рассыпчатая	150	4,6	5,5	23,7	241	№290
	5. Хлеб ржаной	20	1,22	0,22	8,3	46,76	маркировка
	6. Хлеб пшеничный	35	2,87	0,5	17,04	81,83	маркировка
	7. Фрукты в ассортименте	100	1,5	0	21	30	№323,325
	8. Какао с молоком	200	3,8	3,9	15,82	154	№354
Итого за обед:			25,19	26,12	109,86	884,79	
Итого за день:			56,4	64,78	162,89	1356,3	
День 4	Четверг						
завтрак	1. Сыр полутвердый	30	7,6	9,70	0	55	№9
	2. Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75	№8
	3. Каша рисовая молочная	200\10	2,7	3,45	291	159	№146
	4. Чай с сахаром	200\7,5	5,04	5,76	7,38	31,58	№350
	5. Хлеб пшеничный	35	2,87	0,5	17,04	81,83	маркировка
	6. Печенье	30	2,49	2,64	22,68	25	маркировка
Итого за завтрак			20,8	30,35	338,2	427,41	
обед	1. Салат из свеклы или овощи натуральные сезонные	60	0,8	0,12	1	31,5	№43, №52
	2. Рассольник Ленинградский	250	2,1	4,40	14,5	107	№74
	3. Шницель рыбный натуральный	75	10,1	10,20	13	185	№207
	4. Пюре картофельное	150	3,2	5,60	23,3	157	№298
	5. Хлеб пшеничный	35	2,87	0,5	17,04	81,83	маркировка
	6. Хлеб ржаной	20	1,22	0,22	8,3	46,76	маркировка
	7. Сок фруктовый	200	1	0	21,2	87	№362
	8. Фрукты сезонные свежие	100	0,2	0	4,5	30	№323,325
Итого за обед:			21,49	21,04	102,84	726,09	
Итого за день:			42,29	51,39	441,04	1153,5	
День 5	Пятница						
завтрак	1. Овощи свежие натуральные сезонные	60	0,9	0	0,8	55,2	№52
	2. Котлета из птицы	60	19,56	6,48	0,48	295,5	№285
	3. Пюре картофельное	150	3,2	5,60	23,3	157	№298
	4. Чай с сахаром	200\7,5	5,04	5,76	7,38	31,58	№350
	5. Фрукты сезонные свежие	100	0,2	0	4,5	30	№323,325
	6. Хлеб пшеничный	35	2,87	0,5	17,04	81,83	маркировка

