

Утверждаю

Директор МОУ Мордвиновской СШ



Сахарова О.В.

2024г

Примерное десятидневное меню для пришкольного лагеря с дневным пребыванием детей в период каникул в МОУ Мордвиновской СШ ЯМР

№ реп,	Приём пищи, наименование блюда	Масса Порции 7-10 лет/ 11старше	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
2	Сыр	20/30	7,0	8,8/8,8	0	109/109.
534	Макароны отварные с овощами	150/200	5,1/6,8	6,15/8,20	30,15/40,20	188/ 252
136	Чай сладкий	200/200	12/12	3,06/3,06	13,0/13,0	49,28/49,28
148	Хлеб ржаной	50/50	2,94/2,94	0,3/0,3	13,44/13,44	105/105
	Изделие кондитерское (печенье)	50/50	3,27/3,27	2,72/2,72	20,6/20,6	150,4/150,4
	Итого:	550 / 650	32,71 / 39,11	35,63/ 49,38	78,19/ 88,74	682,68/ 934,68
Обед						
71	Овощи свежие резанные (помидоры)	70/100	1,4/2	0,56/0,8	3,22/4,60	29,4/42,00
111	Суп картофельный с макаронными изделиями	250/300	1,85/2,22	6,19/7,43	12,34/14,81	112,47/135,01
67	Каша гречневая	150/200	11,4/15,20	9,64/12,85	54,9/73,20	70,51/94,01
311	Котлета	100/100	27,4/27,4	17,2/17,2	24,0/24,0	186/186
389	Сок фруктовый	200/200	1,0/1,0	0,03/0,03	24/24	92/92
148	Хлеб ржаной	30/30	3,00/3,00	0,50/0,5	22,17/22,17	56,7/56,7
140	Плоды свежие (груши)	200/200	0,41/0,41	0,41/0,41	10,09/10,09	45,32/45,32
	Итого	1000/ 1130	46,46/ 51,23	34,53/ 39,22	150,72/ 172,87	592,40/ 751,04
	Всего за день	1550/ 1780	79,17/ 90,34	70,16/ 88,60	228,91/ 261,61	1275,08/ 1685,72

2 день

№ реп,	Прием пищи, наименование блюда	Масса Порции 7-10 лет/ 11старше	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
681, 682	Оладьи со сгущенным молоком	150/15 150/15	10,3/ 10,3	11,3/ 11,3	71,4/ 71,4	429/ 429
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7 200/15/7	0,2/ 0,2	0/ 0	13,6/ 13,6	56/ 56
493	Изделие кондитерское (пряники)	30/ 30	1,94/ 1,94	2,46/ 2,96	20,49/ 20,49	111,9/ 111,9
	Итого:	417 / 417	12,44/ 12,44	13,76/ 13,76	105,49/ 105,49	596,9/ 596,9
Обед						
71	Овощи свежие резанные (огурец)	70/ 100	1,4/ 2	0,56/ 0,8	3,22/ 4,6	29,4/ 42
30	Щи со сметаной	250/ 250	2,1/ 2,1	1,67/ 1,67	9,22/ 9,22	61,65/ 61,65
290	Птица, тушенная в соусе	100/50 100/50	22,26/ 22,26	14,21/ 14,21	3,9/ 3,9	269,72/ 269,72
747	Рис отварной	150/ 200	3,81/ 5,08	6,105/ 8,14	38,61/ 51,48	228/ 304
389	Сок фруктовый	200/ 200	1,0/ 1,0	0,03/ 0,03	24,0/ 24,0	94,0/ 94,0
147	Хлеб пшеничный	60/ 60	6,25/ 6,25	0,66/ 0,66	27,84/ 27,84	92,4/ 92,4
338	Фрукты свежие: яблоко	200/200	1/1	0/0	3/3	47/47
	Итого:	1080/ 1160	37,82/ 39,69	23,24/ 25,51	109,79/ 124,04	822,17/ 910,77
	Итого за день:	1497/ 1577	49,86/ 50,26	37/ 39,27	215,28/ 229,53	1419,07/ 1507,67

3 день

№ рец,	Прием пищи, наименование блюда	Масса Порции 7-10 лет/ 11старше	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
265/2	Запеканка рисовая с творогом	200/ 200	12,2/ 12,2	10,8/ 10,8	63/ 63	410/ 410
3	Бутерброд с маслом сливочным	30/10/ 30/10	3,11/ 3,11	3,45/ 3,45	7,56/ 7,56	78/ 78
147	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	50/ 50	3,8/ 3,8	0,4/ 0,4	24,6/ 24,6	118/ 118
118	чай с сахаро	200/ 200	0	0	9,98/ 9,98	80/ 80
	Итого:	490/ 490	19,11/ 19,11	14,65/ 14,65	105,14/ 105,14	686/ 686
Обед						
71	Овощи свежие резанные (помидоры)	70/ 100	1,4/ 2	0,56/ 0,8	3,22/ 4,6	29,4/ 42
98	Суп с крупой на мясном бульоне	250/ 250	2,8/ 2,8	5,8/ 5,8	11,90/ 11,90	122,60/ 122,60
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	100/50 100/50	11,2/ 11,2	6,3/ 6,3	5,2/ 5,2	127/ 127
128	Пюре картофельное	200/ 200	4,2/ 4,2	12,27/ 12,27	35/ 35	240/ 240
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	70/ 70	5,3/ 5,3	0,6/ 0,6	34,4/ 34,4	165/ 165
342	Компот из свежих плодов	200/ 200	1,3/ 1,3	0/ 0	29,89/ 29,89	116/ 116
140	Фрукты свежие (банан)	200/ 200	0,8/ 0,8	0,8/ 0,8	20,18/ 20,18	90,64/ 90,64
	Итого:	1140/ 1170	27/ 27,60	26,33/ 26,57	139,79/ 141,17	890,64/ 903,24
	Итого за день:	1630/ 1660	46,11/ 46,71	40,98/ 41,22	244,93/ 247,07	1576,64/ 1589,24

4 день

№ рец,	Прием пищи, наименование блюда	Масса Порции 7-10 лет/ 11старше	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
300	Каша рисовая рассыпчатая с изюмом	200/ 200	4,8/ 4,8	12,4/ 12,4	66,4/ 66,4	396/ 396
148	Хлеб ржаной	50/ 50	2,94/ 2,94	0,3/ 0,3	13,44/ 13,44	105/ 105
3	Бутерброд с маслом сливочным	30/10 30/10	3,11/ 3,11	3,45/ 3,45	7,56/ 7,56	78/ 78
380	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200/ 200	3,46/ 3,46	3,51/ 3,51	26/ 26	149/ 149
	ИТОГО:	490/ 490	14,31/ 14,31	19,66/ 19,66	113,40/ 113,40	728/ 728
Обед						
71	Овощи свежие резанные (помидоры)	70/ 100	1,4/ 2	0,56/ 0,8	3,22/ 4,6	29,4/ 42
84	Борщ с фасолью и картофелем на мясном бульоне	250/ 250	3,58/ 3,58	5,15/ 5,15	20,52/ 20,52	142,92/ 142,92
ТТК	Филе рыбы в яйце	100/ 100	14,3/ 14,3	16,4/ 16,4	5,0/ 5,0	233/ 233
309	Макаронные изделия отварные	160/ 200	5,1/ 6,38	7,5/ 9,38	23,5/ 29,38	213/ 266,25
759	Соус красный основной	50/ 50	0,6/ 0,6	1,0/ 1,0	3,1/ 3,1	24/ 24
147	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	50/ 50	3,8/ 3,8	0,4/ 0,4	24,6/ 24,6	118/ 118
377	чай с сахаром	200/ 200	0,2 0,2	0 0	13,6	56 56
338	Фрукты свежие: груша	200/ 200	0,6/ 0,6	0/ 0	15,4/ 15,4	70,5/ 70,5
	Итого:	1080/ 1150	30,38/ 32,26	31,04/ 33,16	119,34/ 126,60	924,82/ 990,67
	Итого за день:	1570/ 1640	44,69/ 46,57	50,70/ 52,82	232,74/ 240,0	1652,82/ 1718,67

5 день

№ ре ц,	Прием пищи, наименование блюда	Масса Порции 7-10 лет/ 11 и старше	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
294, 550	Запеканка из творога, соус молочный	150/50 150/50	27,3/ 27,3	19,6/ 19,6	29,4/ 29,4	415/ 415
148	Хлеб ржаной	30/ 30	2,94/ 2,94	0,3/ 0,3	13,44/ 13,44	63/ 63
3	Бутерброд с маслом сливочным	30/10 30/10	3,11/ 3,11	3,45/ 3,45	7,56/ 7,56	78/ 78
376	Чай с сахаром	200/ 200	0,2/ 0,2	0/ 0	13,6/ 13,6	56/ 56
	Итого:	470/ 470	33,55/ 33,55	23,35/ 23,35	64/ 64	612/ 612
Обед						
71	Овощи свежие резанные (огурец)	70/ 100	1,4/ 2	0,56/ 0,8	3,22/ 4,6	29,4/ 42
88	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	250/ 250	1,95/ 1,95	6,85/ 6,85	12,15/ 12,15	148,35/ 148,35
279	Тефтели	100/ 100	7,4/ 7,4	9,1/ 9,1	9,6/ 9,6	150/ 150
128	Пюре картофельное	200/ 200	4,2/ 4,2	12,27/ 12,27	35/ 35	240/ 240
759	Соус красный основной	50/ 50	0,6/ 0,6	1,0/ 1,0	3,1/ 3,1	24/ 24
380	Кофейный напиток	200/ 200	3,46 3,46	3,51 3,51	26. 26	149 149
148	Хлеб ржаной	60/ 60	5,88/ 5,88	0,6/ 0,6	26,88/ 26,88	126/ 126
140	Фрукты свежие (груша)	200/ 200	0,6/ 0,6	0/ 0	15,4/ 15,4	76/ 76
	Итого:	1130/ 1160	23,03/ 23,63	30,38/ 30,62	127,35/ 128,73	885,75/ 898,35
	Итого за день:	1600/ 1630	56,58/ 57,18	53,73/ 53,97	191,35/ 192,73	1497,75/ 1510,35

6 день

№ рец,	Прием пищи, наименование блюда	Масса Порции 7-10 лет/ 11старше	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
403	Оладьи со сгущенным молоком	150/15/ 150/15	10,3/ 10,3	11,3/ 11,3	71,4/ 71,4	429/ 429
118	Чай с лимоном	200/ 200	0/ 0	0/ 0	9,98/ 9,98	80/ 80
	Кондитерское изделие (вафли)	50/ 50	1,6/ 1,6	1,4/ 1,4	40,55/ 40,55	171/ 171
	ИТОГО:	415/ 415	11,90/ 11,90	12,70/ 12,70	121,93/ 121,93	680/ 680
Обед						
71	Овощи свежие резанные (огурец)	70/ 100	1,4/ 2	0,56/ 0,8	3,22/ 4,6	29,4/ 42
102	Суп картофельный с крупой на мясном бульоне	250/ 250	4,9/ 4,9	6,48/ 6,48	23,76/ 23,76	157,2/ 157,2
387	Печень по-строгановски	75/50 100/50	19,3/ 23,16	14,8/ 17,76	8,7/ 10,44	247/ 296,40
463	Греча отварная	180/ 180	10,3/ 10,3	7,2/ 7,2	45,4/ 45,4	292/ 292
342	Компот из свежих плодов	200/ 200	1,3/ 1,3	0/ 0	29,89/ 29,89	116/ 116
147	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	50/ 50	3,8/ 3,8	0,4/ 0,4	24,6/ 24,6	118/ 118
341	Фрукты свежие: груши	200/ 200	1,4/ 1,4	0,3/ 0,3	12,1/ 12,1	64/ 64
	Итого:	1075/ 1130	42,40/ 46,86	29,74/ 32,94	147,67/ 150,79	1023,60/ 1085,60
	Итого за день:	1490/ 1545	54,30/ 58,76	42,44/ 45,64	269,60/ 272,72	1703,60/ 1765,60

7 день

№ рец,	Прием пищи, наименование блюда	Масса Порции 7-10 лет/ 11старше	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	

Завтрак

2	Сыр	30	7	8,8/	0	109
		30	7	8,8	0	109
534	Макароны отварные	100/	3,4/	4,1/	20,1/	126/
		100	3,4	4,1	20,1	126
147	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	50/	3,8/	0,4/	24,6/	118/
		50	3,8	0,4	24,6	118
1	Бутерброд с сыром	30/10	0,34/	7,42/	8/	114,3/
		30/10	0,34	7,42	8	114,3
118	Чай сладкий	200/	0/	0/	19,96/	80/
		200	0	0	19,96	80
Итого:		490/	16,94/	35,32/	73,66/	690,30/
		490	16,94	35,32	73,66	690,30

Обед

88	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	250/	1,95/	6,85/	12,15/	148,35/
		250	1,95	6,85	12,15	148,35
463	Рис отварной рассыпчатый	180/	4,3/	5,2/	34,9/	234/
		180	4,3	5,2	34,9	234
411	Бифштекс рубленый	100/	19,4/	28,6/	0,7/	338/
		100	19,4	28,6	0,7	338
389	Сок фруктовый витаминизированный	200/	1,0/	0/	22,0/	92/
		200	1,0	0	22,0	92
147	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	50/	3,8/	0,4/	24,6/	118/
		50	3,8	0,4	24,6	118
341	Фрукты свежие: апельсин	200/	1,4/	0,3/	12,1/	64/
		200	1,4	0,3	12,1	64
Итого:		980/	31,85/	41,35/	106,45/	994,35/
		980	31,85	41,35	106,45	994,35
Итого за день:		1470/	48,79/	76,67/	180,11/	1684,65/
		1470	48,79	76,67	180,11	1684,65

8 день

№ рец,	Прием пищи, наименование блюда	Масса Порции 7-10 лет/ 11старше	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200/ 250	8,4/ 10,50	5,4/ 6,75	22,97/ 28,71	176/ 220
376	Чай с сахаром	200/ 200	0,2/ 0,2	0/ 0	13,6/ 13,6	56/ 56
147	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	50/ 50	3,8/ 3,8	0,4/ 0,4	24,6/ 24,6	118/ 118
1	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/10/15 30/10/15	3,48/ 3,48	7,42/ 7,42	8,02/ 8,02	114,35/ 114,35
	Кондитерское изделие (вафли)	50/ 50	1,6/ 1,6	1,4/ 1,4	40,55/ 40,55	171/ 171
	Итого:	555/ 605	17,48/ 19,58	14,62/ 15,97	109,74/ 115,48	635,35/ 679,35
Обед						
71	Овощи свежие резанные (помидоры)	70/ 100	1,4/ 2	0,56/ 0,8	3,22/ 4,6	29,4/ 42
82	Борщ с капустой и картофелем	250/ 250	2,77/ 2,77	9,28/ 9,28	18,51/ 18,51	168,7/ 168,7
№387	Печень по-строгановски	75/50 75/50	19,3/ 19,3	14,8/ 14,8	8,7/ 8,7	247/ 247
№463	Греча отварная	180/ 180	10,3/ 10,3	7,2/ 7,2	45,4/ 45,4	292/ 292
147	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	50/ 50	3,8/ 3,8	0,4/ 0,4	26,0 26,0	149,0 149,0
380	Кофейный напиток..	200/ 200	3.46	3.51 3.51	29,2/ 29,2	118/ 118
338	Фрукты свежие: яблоко	200/ 200	1/ 1	0/ 0	3/ 3	47/ 47
	Итого:	1075/ 1105	38,77/ 39,37	32,24/ 32,48	132,63/ 134,01	1020,10/ 1032,70
	Итого за день:	1630/ 1710	56,25/ 58,95	46,86/ 48,45	243,37/ 249,49	1655,45/ 1712,05

9 день

№ реп.,	Прием пищи, наименование блюда	Масса Порции 7-10 лет/ 11старше	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
219	Сырники из творога	100/40 100/40	20,85/ 20,85	14,4/ 14,4	30,15/ 30,15	336/ 336
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7 200/15/7	0,2/ 0,2	0/ 0	13,6/ 13,6	56/ 56
1	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/10/15 30/10/15	3,48/ 3,48	7,42/ 7,42	8,02/ 8,02	114,35/ 114,35
	Конфеты неглазированные, фруктово-помадные,	30/ 30	0/ 0	0/ 0	27,27/ 27,27	102,3/ 102,3
	ИТОГО:	447/ 447	24,53/ 24,53	21,82/ 21,82	79,04/ 79,04	608,65/ 608,65
Обед						
71	Овощи свежие резанные (помидоры)	70/ 100	1,4/ 2	0,56/ 0,8	3,22/ 4,6	29,4/ 42
103	Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишель)	250/ 250	1,85/ 1,85	6,19/ 6,19	12,34/ 12,34	112,47/ 112,47
235/ 332	Шницель из минтая натуральный с соусом сметанным с луком	100/50 100/50	17,6/ 17,6	12,5/ 12,5	8,1/ 8,1	215/ 215
304	Рис отварной	160/ 200	4,01/ 5,01	5,82/ 7,28	27,04/ 33,80	178,4/ 223,0
342	Компот из свежих плодов	200/ 200	1,3/ 1,3	0/ 0	29,89/ 29,89	116/ 116
147	Хлеб пшеничный	60/ 60	4,78/ 4,78	1,96/ 1,96	35,86/ 35,86	163,78/ 163,78
341	Фрукты свежие: апельсин	200/ 200	1,4/ 1,4	0,3/ 0,3	12,1/ 12,1	64/ 64
	Итого:	1090/ 1160	32,34/ 33,94	27,33/ 28,73	128,55/ 136,88	879,05/ 936,25
	Итого за день:	1537/ 1607	56,87/ 58,47	49,15/ 50,55	207,59/ 215,92	1487,70/ 1544,90

10 день

№ реп,	Прием пищи, наименование блюда	Масса Порции 7-10 лет/ 11старше	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	

Завтрак

262	Каша «Дружба» молочная жидкая с маслом сливочным	200/5 200/5	8,4/ 8,4	8,8/ 8,8	37,1/ 37,1	261/ 261
147	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	50/ 50	3,8/ 3,8	0,4/ 0,4	24,6/ 24,6	118/ 118
3	Бутерброд с маслом сливочным	30/10 30/10	3,11/ 3,11	3,45/ 3,45	7,56/ 7,56	78/ 78
376	Чай с сахаром	200/ 200	0,2/ 0,2	0/ 0	13,6/ 13,6	56/ 56
	Изделие кондитерское (печенье)	50/ 50	3,27/ 3,27	2,72/ 2,72	20,6/ 20,6	150,4/ 150,4
	Итого:	545/ 545	18,78/ 18,78	15,37/ 15,37	103,46/ 103,46	663,40/ 663,40

Обед

71	Овощи свежие резанные (огурец)	70/ 100	1,4/ 2	0,56/ 0,8	3,22/ 4,6	29,4/ 42
102	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	250/ 250	6,49/ 6,49	5,57/ 5,57	8,29/ 8,29	98,9/ 98,9
268	Биточки	100/ 100	14,2/ 14,2	11,4/ 11,4	13,0/ 13,0	214/ 214
128	Пюре картофельное	200/ 200	4,2/ 4,2	12,27/ 12,27	35/ 35	240/ 240
148	кофейный напиток	200/200	3,00/ 3,0	0,50/ 0,5	22,17/ 22,17	56,7/ 56,7
147	Хлеб пшеничный	30/ 30	3,07/ 3,07	1,07/ 1,07	20,92/ 20,92	64,32/ 64,32
338	Фрукты свежие: банан	200/ 200	1,5/ 1,5	0/ 0	23,6/ 23,6	100/ 100
	Итого:	880/ 910	33,86/ 34,46	31,37/ 31,61	126,20/ 127,58	803,32/ 815,92
	Итого за день:	1425/ 1455	52,64/ 53,24	46,74/ 46,98	229,66/ 231,04	1466,72/ 1479,32