



СОГЛАСОВАНО:

Начальник пришкольного
оздоровительного лагеря
с дневным пребыванием
 /М.Е. Назарова
«01» марта 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы МБОУ ЯСОШ №1
 /С.А. Данилова/

«01» марта 2024 г.



ПРИМЕРНОЕ 12-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
для обучающихся в пришкольном оздоровительном лагере
с дневным пребыванием детей
7-12 лет

летний сезон

2024 г.

Сезон: **летний**

Категория: **дети с 7 до 11 лет**

Меню на 1 неделю понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
День 1						
завтрак						
Каша пшеничная молочная жидкая	150/5	5,29	10,53	25,12	213	У127
Кофейный напиток	200	2,7	2,8	10,42	105	У148
Батон нарезной	50	4,45	0,85	28,5	138	
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	
Всего в завтрак	505	12,84	14,58	73,84	503	
обед						
Салат из свежих огурцов	100	0,6	7,1	3	79	У001
Суп картофельный с бобовыми	200	4,95	4,46	17,77	133	М139
Плов из птицы или кролика (бройлер-цыпленок)	180	14,58	14,22	32,58	322	М492
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,22	58	
Всего в обед	740	25,99	26,88	95,87	743	
Всего за день	1245	38,83	41,46	169,71	1246	

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
День 2						
завтрак						
Запеканка рисовая с творогом	150	8,55	10,5	50,4	330	M315
Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,1	66	
Чай с лимоном	200	0,3		6,22	24	У146
Батон нарезной	50	4,45	0,85	28,5	138	
Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	
Всего в завтрак	520	15,14	13,35	106,52	605	
обед						
Салат из свежих помидоров с перцем	100	1	7,1	4,2	86	У004
Борщ с капустой и картофелем	200/10	1,9	6,15	10,72	106	M110
Колобки мясо-картофельные	100	8,9	20,3	8,9	252	У074
Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	221	У097
Компот из свежих яблок	200	0,2		25,82	102	M631
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,22	58	
Всего в обед	820	22,11	40,6	107,21	884	
Всего за день	1340	37,25	53,95	213,73	1489	

Меню на 1 неделю среда

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
День 3						
завтрак						
Каша манная молочная жидкая	150/5	4,5	6,51	22,48	162	У125
Какао с молоком	200	4,9	5	20,52	142	У149
Сыр (порциями)	10	2,3	2,9		36	М097
Батон нарезной	50	4,45	0,85	28,5	138	
Бананы	100	1,5	0,5	25	96	
Всего в завтрак	515	17,65	15,76	96,5	574	
обед						
Салат из свежих помидоров	100	1,1	5	4,7	63	У002
Суп крестьянский с крупой	200/10	2,38	6,24	11,74	114	М134
Котлета рыбная "Нептун"	100	12,8	13,6	9,9	207	У088
Картофельное пюре	150	3,15	6,7	21,9	164	У092
Компот из чернослива, кураги, изюма	200	0,6		26,41	104	У155
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,22	58	
Всего в обед	820	24,89	32,44	96,97	769	
Всего за день	1335	42,54	48,2	193,47	1343	

Меню на 1 неделю четверг

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
День 4						
завтрак						
Каша пшеничная молочная жидкая	150/5	5,17	9,55	25,16	178	У128
Кофейный напиток	200	2,7	2,8	10,42	105	У148
Батон нарезной	50	4,45	0,85	28,5	138	
Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	
Всего в завтрак	505	13,22	13,4	72,18	464	
обед						
Салат из свежей капусты	100	1,2	4,9	10,5	85	У013
Рассольник ленинградский	200/10	2,7	5,6	16,38	129	М132
Колбаска "Витаминка"	100	17,2	17,4	3,27	236	У082
Каша рассыпчатая гречневая	150	8,7	7,8	42,6	279	М508
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,22	58	
Всего в обед	820	35,66	36,8	115,27	938	
Всего за день	1325	48,88	50,2	187,45	1402	

Меню на 1 неделю пятница

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
День 5						
завтрак						
Лапшевник с творогом	150	11,7	11,55	31,65	272	У108
Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,1	66	
Чай с сахаром	200/8	0,2		8,01	30	М685
Батон нарезной	50	4,45	0,85	28,5	138	
Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	
Всего в завтрак	528	18,19	14,4	89,56	553	
обед						
Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,9	5	4	60	У003
Агырчи шыд	200/10	6,62	8	13,5	143	У044
Котлета "Детская"	100	14,3	10,5	13,1	198	У075
Каша рассыпчатая пшениная	150	6,6	7,5	38,4	251	М508
Напиток апельсиновый	200	0,1		15,22	56	У157
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,22	58	
Всего в обед	820	33,38	31,9	106,54	825	
Всего за день	1348	51,57	46,3	196,1	1378	

Меню на 1 неделю суббота

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
День 6						
завтрак						
Макаронник	150	8,1	5,85	40,05	239	У133
Какао с молоком	200	4,9	5	20,52	142	У149
Сыр (порциями)	8	1,84	2,32		29	М097
Батон нарезной	50	4,45	0,85	28,5	138	
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	
Всего в завтрак	508	19,69	14,42	98,87	594	
обед						
Салат "Полоньский"	100	1,13	0,13	4,33	24	М024
Щи из свежей капусты с картофелем	200/10	1,9	5,43	8,24	91	М124
Котлеты, биточки, шницели	100	15,9	14,4	16	261	М451
Рис отварной	150	3,75	6,17	38,55	228	М511
Соус томатный	50	1,3	4,8	4,7	70	У141
Компот из свежих яблок	200	0,2		25,82	102	М631
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,22	58	
Всего в обед	870	29,04	31,83	119,96	893	
Всего за день	1378	48,73	46,25	218,83	1487	

Меню на 2 неделю понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
День 7						
завтрак						
Каша "Дружба" вязкая	150/5	5,12	6,67	30,69	200	У119
Кофейный напиток	200	2,7	2,8	10,42	105	У148
Батон нарезной	50	4,45	0,85	28,5	138	
Бананы	100	1,5	0,5	25	96	
Всего в завтрак	505	13,77	10,82	94,61	539	
обед						
Салат из свежей капусты	100	1,2	4,9	10,5	85	У013
Суп-лапша домашняя	200	2,24	4,64	11,12	96	М148
Фрикадельки "Петушок"	100	14,3	17,1	9,5	247	У081
Каша рассыпчатая гречневая	150	8,7	7,8	42,6	279	М508
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,22	58	
Всего в обед	810	32,3	35,54	116,24	916	
Всего за день	1315	46,07	46,36	210,85	1455	

Меню на 2 неделю вторник

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
День 8						
завтрак						
Пудинг творожный запеченный	150	18,45	14,25	29,7	321	У109
Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,1	66	
Чай с лимоном	200	0,3		6,22	24	У146
Батон нарезной	50	4,45	0,85	28,5	138	
Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	
Всего в завтрак	520	25,04	17,1	85,82	596	
обед						
Салат из свежих помидоров	100	1,1	5	4,7	63	У002
Рассольник ленинградский	200/10	2,7	5,6	16,38	129	М132
Суфле "Рыбка золотая"	100	14,5	15,1	15,6	254	У087
Картофельное пюре	150	3,15	6,7	21,9	164	У092
Компот из чернослива, кураги, изюма	200	0,6		26,41	104	У155
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,22	58	
Всего в обед	820	26,91	33,3	107,31	831	
Всего за день	1340	51,95	50,4	193,13	1427	

Меню на 2 неделю среда

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
День 9						
завтрак						
Каша овсянная "Геркулес" жидкая	155	4,64	7,19	19,92	159	У129
Какао с молоком	200	4,9	5	20,52	142	У149
Сыр (порциями)	10	2,3	2,9		36	М097
Батон нарезной	50	4,45	0,85	28,5	138	
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	
Всего в завтрак	515	16,69	16,34	78,74	522	
обед						
Салат из свежих огурцов	100	0,6	7,1	3	79	У001
Щи из свежей капусты с картофелем	200/10	1,9	5,43	8,24	91	М124
Макаронник с мясом	200/5	22,61	29,15	41,43	527	М479
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6		23,42	92	У153
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,22	58	
Всего в обед	775	30,57	42,58	98,41	906	
Всего за день	1290	47,26	58,92	177,15	1428	

Меню на 2 неделю четверг

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
День 10						
завтрак						
Запеканка рисовая с творогом	150	8,55	10,5	50,4	330	M315
Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,1	66	
Чай с сахаром	200/8	0,2		8,01	30	M685
Батон нарезной	50	4,45	0,85	28,5	138	
Бананы	100	1,5	0,5	25	96	
Всего в завтрак	528	16,14	13,55	123,01	660	
обед						
Салат "Полонынский"	100	1,13	0,13	4,33	24	M024
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,32	2	16,8	96	M140
Котлета "Загадка"	100	13,9	10,1	11,8	186	У076
Каша рассыпчатая пшенная	150	6,6	7,5	38,4	251	M508
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,22	58	
Всего в обед	810	29,81	20,83	113,85	766	
Всего за день	1338	45,95	34,38	236,86	1426	

Меню на 2 неделю пятница

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
День 11						
завтрак						
Каша гречневая на молоке вязкая	150/5	4,65	7,29	24,03	186	У121
Кофейный напиток	200	2,7	2,8	10,42	105	У148
Батон нарезной	50	4,45	0,85	28,5	138	
Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	
Всего в завтрак	505	12,2	11,24	73,25	476	
обед						
Салат из свежих помидоров с перцем	100	1	7,1	4,2	86	У004
Борщ с капустой и картофелем	200/10	1,9	6,15	10,72	106	М110
Котлеты рубленные из бройлеров-цыплят	100	16,1	15,1	15,1	262	М499
Каша рассыпчатая ячневая	150	4,8	6,15	31,95	206	М508
Компот из свежих яблок	200	0,2		25,82	102	М631
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,22	58	
Всего в обед	820	28,86	35,4	110,11	879	
Всего за день	1325	41,06	46,64	183,36	1355	

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
День 12						
завтрак						
Макаронник	150	8,1	5,85	40,05	239	У133
Какао с молоком	200	4,9	5	20,52	142	У149
Сыр (порциями)	10	2,3	2,9		36	М097
Батон нарезной	50	4,45	0,85	28,5	138	
Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	
Всего в завтрак	510	20,65	14,8	97,17	598	
обед						
Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,9	5	4	60	У003
Суп крестьянский с крупой	200/10	2,38	6,24	11,74	114	М134
Котлеты, биточки, шницели	100	15,9	14,4	16	261	М451
Рис отварной	150	3,75	6,17	38,55	228	М511
Компот из чернослива, кураги, изюма	200	0,6		26,41	104	У155
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,22	58	
Всего в обед	820	28,39	32,71	119,02	884	
Всего за день	1330	49,04	47,51	216,19	1482	
Итого		549,13	570,57	2396,83	16918	
Среднее за период		46	47	200	1410	