УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ « Сушиновская СОШ»
_____ /Коливашко Л.В./
«__» _____ 2024 г.

ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

Летний оздоровительный лагерь с дневным пребыванием детей при МБОУ «Сушиновская СОШ»

Возрастная категория 11-17 лет

(Красноярский край, Уярский район, с. Сушиновка, ул. Школьная, 1)

День: *первый*
Неделя: *первая*
Сезон: *весенне-летний*
Возрастная категория: 11-17 *лет*

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
107	Каша манная молочная жидкая	250	6.05	8.47	30.25	272.25
269	Кофейный напиток с молоком (1 вариант)	200	2.79	3.19	19.71	118.69
ГП	Банан	100	1.09	0.33	22.84	91
366	Сыр порциями	30	6.96	8.85	0	109.2
ГП	Хлеб ржаной	20	4.00	1.00	21.00	102.00
ГП	Хлеб пшеничный	40	4	1	31	116
	ИТОГО	640	24.89	22.84	49.96	809.14

День: *первый*
Неделя: *первая*
Сезон: *весенне-летний*
Возрастная категория: 11-17 *лет*

Обед

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
18	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.59	3.08	2.72	39.49
45	Суп картофельный с бобовыми	250	2.34	3.89	13.61	99
241	Картофельное пюре	200	4.24	8.05	30.97	213.39
213	Птица тушеная	100	16	9	3	169
281	Компот из плодов консервированных	200	0.63	0.00	40.15	157.22
ГП	Кондитерское изделие (вафли, пряник, печенье или иное)	80	16	26	58	318
ГП	Хлеб ржаной	40	8.00	2.00	42.00	204.00
ГП	Хлеб пшеничный	60	6.00	1.50	46.50	174.00
ИТОГО		990	53.80	53.52	236.95	1374.10
ИТОГО за день		**990**	**78.69**	**76.36**	**286.91**	**2183.24**

День: *второй*
Неделя: *первая*
Сезон: *весенне-летний*
Возрастная категория: 11-17 *лет*

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
108	Каша молочная пшеничная (кукурузная) жидкая	250	8.47	9.68	42.35	295.24
294	Чай с лимоном	200	0.07	0.01	15.31	61.62
ГП	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47
381	Бутерброды с джемом или повидлом (1 вариант)	60	2	4	32	176
ГП	Хлеб ржаной	20	4.00	1.00	21.00	102.00
ГП	Хлеб пшеничный	40	4	1	31	116
ИТОГО		670	18.66	16.09	151.46	797.86

День: *второй*
Неделя: *первая*
Сезон: *весенне-летний*
Возрастная категория: 11-17 *лет*

Обед

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*
13	Салат из моркови с изюмом	60	1	0	24	94.00
42	Рассольник ленинградский	250	5.01	11.25	32.15	149
219	Каша гречневая рассыпчатая	200	11.61	7.22	59.85	350.85
201	Тефтели из говядины паровые	100	18.00	21.00	12.00	311.00
293	Сок	200	2	0.2	5.8	36
ГП						
ГП	Хлеб ржаной	40	8.00	2.00	42.00	204.00
ГП	Хлеб пшеничный	60	6.00	1.50	46.50	174.00
ИТОГО		910	51.62	43.17	222.30	1318.85
ИТОГО за день		**1580**	**70.28**	**59.26**	**373.76**	**2116.71**

День: *третий*
Неделя: *первая*
Сезон: *весенне-летний*
Возрастная категория: 11-17 *лет*

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
114	Каша рисовая молочная жидкая	250	6.19	8.01	39.45	254.25
270	Какао с молоком (2 вариант)	200	4.85	5.04	32.73	195.71
365	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.2	0.1	66
ГП	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	36
ГП	Хлеб ржаной	20	4.00	1.00	21.00	102.00
ГП	Хлеб пшеничный	40	4	1	31	116
	ИТОГО	620	20.04	22.45	132.38	769.96

День: *третий*
Неделя: *первая*
Сезон: *весенне-летний*
Возрастная категория: 11-17 *лет*

Обед

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
26	Салат из свежих огурцов	60	0.76	6.05	4.66	76.08
61	Щи из кващеной капусты с картофелем	250	1.36	6.28	9.26	99.16
227	Макаронные изделия отварные	200	7.34	7.05	46.98	280.76
189	Котлеты	100	10.68	11.72	5.74	179.75
280	Компот из плодов или ягод	200	0.33	0	22.66	91.98
ГП						
ГП	Хлеб ржаной	40	8.00	2.00	42.00	204.00
ГП	Хлеб пшеничный	60	6.00	1.50	46.50	174.00
ИТОГО		910	34.47	34.60	177.80	1105.73
ИТОГО за день		**1530**	**54.51**	**57.05**	**310.18**	**1875.69**

День: *четвертый*
Неделя: *первая*
Сезон: *весенне-летний*
Возрастная категория: *11-17 лет*

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
104	Каша гречневая вязкая на молоке	250	9.68	9.68	42.35	297.66
376	Бутерброд с сыром (1 вариант)	45	6.61	9.48	10.06	152
295	Чай с молоком (1 вариант)	200	1.05	1.2	13.04	67.16
ГП	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47
ГП	Хлеб ржаной	20	4.00	1.00	21.00	102.00
ГП	Хлеб пшеничный	40	4	1	31	116
	ИТОГО	655	25.74	22.76	127.25	781.82

День: *четвертый*
Неделя: *первая*
Сезон: *весенне-летний*
Возрастная категория: 11-17 *лет*

Обед

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
22	Салат из свежих помидор	60	1.00	10.16	4.60	113.92
37	Борщ с капустой и картофелем	250	1.90	6.66	10.81	111.11
224	Рис отварной	200	5.17	6.76	53.57	299.48
174	Тефтели рыбные	90	9	5	9	121
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0.56	0	27.89	113.79
ГП	Кондитерское изделие (вафли, пряник, печенье или иное)	80	16	26	58	318
ГП	Хлеб ржаной	40	8.00	2.00	42.00	204.00
ГП	Хлеб пшеничный	60	6.00	1.50	46.50	174.00
ИТОГО		980	47.63	58.08	252.37	1455.30
ИТОГО за день		**1635**	**73.37**	**80.84**	**379.62**	**2237.12**

День: *пятый*
Неделя: *первая*
Сезон: *весенне-летний*
Возрастная категория: 11-17 *лет*

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
102	Каша "Дружба"	250	8.47	9.68	42.35	291.61
270	Какао с молоком (2 вариант)	200	4.85	5.04	32.73	195.71
ГП	Мандарин	100	0.80	0.20	7.50	33.00
379	Бутерброд с маслом (1 вариант)	40	1.70	15.10	10.26	183.60
ГП	Хлеб ржаной	20	4.00	1.00	21.00	102.00
ГП	Хлеб пшеничный	40	4	1	31	116
	ИТОГО	650	23.82	32.02	144.84	921.92

День: *пятый*
Неделя: *первая*
Сезон: *весенне-летний*
Возрастная категория: 11-17 *лет*

Обед

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
11	Салат из моркови и яблок	60	0.54	0.18	3.60	27.00
51	Суп крестьянский с крупой	250	2.31	5.74	15.43	140.59
202	Тефтели из говядины с рисом ("ёжики")	100	9.16	13.53	9.44	196.14
235	Капуста тушеная	200	5.22	6.45	26.83	173.88
274	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1.36	0	29.02	116.19
ГП						
ГП	Хлеб ржаной	40	8.00	2.00	42.00	204.00
ГП	Хлеб пшеничный	60	6.00	1.50	46.50	174.00
ИТОГО		910	32.59	29.40	172.82	1031.80
ИТОГО за день		**1560**	**56.41**	**61.42**	**317.66**	**1953.72**

День: *шестой*
Неделя: *первая*
Сезон: *весенне-летний*
Возрастная категория: 11-17 *лет*

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
53	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7.26	8.47	25.41	193.6
384	Бутерброды пикантные (горячие)	40	5	8	13	142.02
269	Какао с молоком (1 вариант)	200	3.77	3.93	25.95	153.92
ГП	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	36
ГП	Хлеб ржаной	20	4.00	1.00	21.00	102.00
ГП	Хлеб пшеничный	40	4	1	31	116
	ИТОГО	650	24.66	22.88	124.36	743.54

День: шестой
Неделя: *первая*
Сезон: *весенне-летний*
Возрастная категория: 11-17 *лет*

Обед

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
14	Салат из редиса	60	0.63	6.04	2.07	65.47
45	Суп картофельный с бобовыми	250	2.34	3.89	13.6	98.75
211	Плов из отварной птицы	210	37.20	45.33	41.05	747.09
293	Сок	200	2	0.2	5.8	36
ГП	Кондитерское изделие (вафли, пряник, печенье или иное)	40	8	13	29	159
ГП	Хлеб ржаной	40	8.00	2.00	42.00	204.00
ГП	Хлеб пшеничный	60	6.00	1.50	46.50	174.00
ИТОГО		860	64.17	71.96	180.02	1484.31
ИТОГО за день		**1510**	**88.83**	**94.84**	**304.38**	**2227.85**

День: *седьмой*
Неделя: *вторая*
Сезон: *весенне-летний*
Возрастная категория: 11-17 *лет*

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
112	Каша пшенная молочная жидкая	250	18.15	10.89	90.75	425.92
286	Кофейный напиток с молоком	200	2.79	3.19	19.71	118.69
366	Сыр порциями	30	6.96	8.85	0	109.2
ГП	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47
ГП	Хлеб ржаной	20	4.00	1.00	21.00	102.00
ГП	Хлеб пшеничный	40	4	1	31	116
	ИТОГО	640	36.30	25.33	172.26	918.81

День: *седьмой*
Неделя: *вторая*
Сезон: *весенне-летний*
Возрастная категория: 11-17 *лет*

Обед

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
18	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.59	3.08	2.72	39.49
47	Суп с макаронными изделиями	250	2.83	2.86	16.75	124.04
92	Рагу из овощей	250	4.50	17.99	27.30	289.17
213	Птица тушеная	100	16	9	3	169
ГП						
284	Компот из яблок с лимоном	200	0.25	0.25	25.35	104.07
ГП	Хлеб ржаной	40	8.00	2.00	42.00	204.00
ГП	Хлеб пшеничный	60	6.00	1.50	46.50	174.00
ИТОГО		960	37.58	33.60	160.90	1064.28
ИТОГО за день		1600	**73.88**	**58.93**	**333.16**	**1983.09**

День: *восьмой*
Неделя:вторая
Сезон: *весенне-летний*
Возрастная категория: 11-17 *лет*

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
143	Запеканка пшенная с творогом	200	15	11	47	347
270	Какао с молоком (2 вариант)	200	4.85	5.04	32.73	195.71
ГП	Банан	100	1.09	0.33	22.84	91
383	Закрытые бутерброды с сыром	60	7.75	13.4	15.1	212.2
ГП	Хлеб ржаной	20	4.00	1.00	21.00	102.00
ГП	Хлеб пшеничный	40	4	1	31	116
	ИТОГО	620	36.69	31.77	47.00	1063.91

День: *восьмой*
Неделя: *вторая*
Сезон: *весенне-летний*
Возрастная категория: 11-17 *лет*

Обед

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
13	Салат из моркови с изюмом	60	1.00	0.00	24.00	94.00
45	Суп картофельный с бобовыми	250	2.34	3.89	13.60	98.75
178	Голубцы ленивые	100	6.56	6.69	4.93	106.21
239	Картофель отварной	200	4.16	9.31	36.18	242.67
277	Кисель из сушеных яблок	200	0.27	0.00	30.82	124.17
ГП						
ГП	Хлеб ржаной	40	8.00	2.00	42.00	204.00
ГП	Хлеб пшеничный	60	6.00	1.50	46.50	174.00
ИТОГО		910	28.33	23.39	198.03	1043.80
ИТОГО за день		**1530**	**65.02**	**55.16**	**245.03**	**2107.71**

День: *девятый*
Неделя: *вторая*
Сезон: *весенне-летний*
Возрастная категория: 11-17 *лет*

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
115	Каша ячневая молочная вязкая	250	8.73	8.07	47.84	298.71
294	Чай с лимоном	200	0.07	0.01	15.31	61.62
ГП	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	36
379	Бутерброд с маслом (1 вариант)	40	1.70	15.10	10.26	183.60
ГП	Хлеб ржаной	20	20.0	1.0	21.0	102.0
ГП	Хлеб пшеничный	40	40.0	1.0	31.0	116.0
ИТОГО		650	71.40	25.38	133.51	797.93

День: *девятый*
Неделя: *вторая*
Сезон: *весенне-летний*
Возрастная категория: 11-17 *лет*

Обед

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*
26	Салат из свежих огурцов	60	0.76	6.05	4.66	76.08
42	Рассольник ленинградский	250	5.01	11.25	32.15	149
219	Каша гречневая рассыпчатая	200	11.64	7.24	60.00	351.74
202	Тефтели из говядины с рисом ("ёжики")	100	9.16	13.53	9.44	196.14
293	Сок	200	2	0.2	5.8	36
ГП	Кондитерское изделие (вафли, пряник, печенье или иное)	40	8	13	29	159
ГП	Хлеб ржаной	40	8.00	2.00	42.00	204.00
ГП	Хлеб пшеничный	60	6.00	1.50	46.50	174.00
ИТОГО		950	50.57	54.77	229.55	1345.96
ИТОГО за день		**1600**	**121.97**	**80.15**	**363.06**	**2143.89**

День: *десятый*
Неделя: *вторая*
Сезон: *весенне-летний*
Возрастная категория: 11-17 *лет*

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
114	Каша рисовая молочная жидкая	250	6.19	8.01	39.45	254.25
269	Кофейный напиток с молоком (1	200	2.79	3.19	19.71	118.69
365	Масло сливочное (порциями)	20	0.1	7.2	0.1	66
ГП	Мандарин	100	0.80	0.20	7.50	33.00
ГП	Хлеб ржаной	20	4.00	1.00	21.00	102.00
ГП	Хлеб пшеничный	40	4	1	31	116
	ИТОГО	630	17.88	20.60	118.76	689.94

День: *десятый*
Неделя: *вторая*
Сезон: *весенне-летний*
Возрастная категория: 11-17 *лет*

Обед

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
22	Салат из свежих помидор	60	1.00	10.16	4.60	113.92
61	Щи из кваценой капусты с картофелем	250	1.36	6.28	9.26	99.16
227	Макаронные изделия отварные	250	6.67	6.41	42.74	255.43
189	Котлеты	100	10.68	11.72	5.74	179.75
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0.56	0	27.89	113.79
ГП						
ГП	Хлеб ржаной	40	8.00	2.00	42.00	204.00
ГП	Хлеб пшеничный	60	6.00	1.50	46.50	174.00
ИТОГО		960	34.27	38.07	178.73	1140.05
ИТОГО за день		**1590**	**52.15**	**58.67**	**297.49**	**1829.99**

День: *одиннадцатый*
Неделя: *вторая*
Сезон: *весенне-летний*
Возрастная категория: *11-17 лет*

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
104	Каша гречневая вязкая на молоке	250	9.68	9.68	42.35	297.66
384	Бутерброды пикантные (горячие)	40	5	8	13	142.02
300	Чай с сараром, вареньем, медом	200	0.12	0	12.04	48.64
ГП	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47
ГП	Хлеб ржаной	20	4.00	1.00	21.00	102.00
ГП	Хлеб пшеничный	40	4	1	31	116
	ИТОГО	650	22.93	20.36	129.09	753.32

День: *одиннадцатый*
Неделя: *вторая*
Сезон: *весенне-летний*
Возрастная категория: 11-17 *лет*

Обед

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
11	Салат из моркови и яблок	60	0.54	0.18	3.60	27.00
37	Борщ с капустой и картофелем	250	1.90	6.66	10.81	111.11
224	Рис отварной	200	5.17	6.77	53.57	299.49
163	Рыба отварная	100	12.3	4.8	0.43	100.1
280	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0.33	0	22.66	91.98
ГП	Кондитерское изделие (вафли, пряник, печенье или иное)	80	16.00	26.00	58.00	318.00
ГП	Хлеб ржаной	40	8.00	2.00	42.00	204.00
ГП	Хлеб пшеничный	60	6.00	1.50	46.50	174.00
ИТОГО		990	50.24	47.91	237.57	1325.68
ИТОГО за день		**1640**	**73.17**	**68.27**	**366.66**	**2079.00**

День: *двенадцатый*
Неделя: *вторая*
Сезон: *весенне-летний*
Возрастная категория: 11-17 *лет*

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
108	Каша молочная кукурузная жидкая	250	9	9.76	42.68	295.14
270	Какао с молоком (2 вариант)	200	4.85	5.04	32.73	195.71
ГП	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	36
381	Бутерброды с джемом или повидлом (1 вариант)	60	2	4	32	176
ГП	Хлеб ржаной	20	4.00	1.00	21.00	102.00
ГП	Хлеб пшеничный	40	4	1	31	116
	ИТОГО	670	24.47	21.00	167.51	920.85

День: двенадцатый
Неделя: *вторая*
Сезон: *весенне-летний*
Возрастная категория: 11-17 *лет*

Обед

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
14	Салат из редиса	60	0.63	6.04	2.07	65.47
51	Суп крестьянский с крупой	250	2.31	5.74	15.43	140.59
261	Печень тушеная в соусе	100	11.43	15.75	2.51	197
241	Картофельное пюре	150	3.19	6.06	23.29	160.45
360	Кисель из повидла	100	0	0	5.88	116.19
ГП						
ГП	Хлеб ржаной	40	8.00	2.00	42.00	204.00
ГП	Хлеб пшеничный	60	6.00	1.50	46.50	174.00
ИТОГО		760	31.56	37.09	137.68	1057.70
ИТОГО за день		**1430**	**56.03**	**58.09**	**305.19**	**1978.55**
ИТОГО за 12 дней		**18195**	**864.31**	**809.04**	**3883.10**	**24716.56**