

СОГЛАСОВАНО:

Начальник оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей

Гомф
« 28 » 08 2023 г. /Котлярова Ю.А./

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Сушиновская СОШ»
Колывашко
/Колывашко Л.В./

« 28 » 08 2023 г.



ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей
на базе МБОУ «Сушиновская СОШ»
возрастная категория 7-10 лет

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

2022 – 2023 уч.год

День: *первый*

Неделя: *первая*

Сезон: *весенне-летний*

Возрастная категория: *7-10 лет*

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>6</u>	<u>7</u>
107	Каша манная молочная жидкая	205	5	7	25	225
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		595	23.84	21.37	44.71	761.89

День: *первый*

Неделя: *первая*

Сезон: *весенне-летний*

Возрастная категория: *7-10 лет*

Обед

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>6</u>	<u>7</u>
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	150	3.19	6.06	23.29	160.45
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)	50	10	16.25	36.25	198.75
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	46.75	41.78	207.52	1201.91
ИТОГО за день		910	70.59	63.15	252.23	1963.80

День: *второй*

Неделя: *первая*

Сезон: *весенне-летний*

Возрастная категория: *7-10 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	205	7	8	35	244
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		625	17.19	14.41	144.11	746.62

День: *второй*

Неделя: *первая*

Сезон: *весенне-летний*

Возрастная категория: *7-10 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	150	8.73	5.43	45.00	263.80
201	Тефтели из говядины паровые	100	18.00	21.00	12.00	311.00
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		900	56.74	54.38	236.45	1390.80
ИТОГО за день		1525	73.93	68.79	380.56	2137.42

День: третий

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 7-10 лет

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<u>1</u> 114	<u>2</u> Каша рисовая молочная жидкая	<u>3</u> 205	<u>4</u> 5.12	<u>5</u> 6.62	<u>6</u> 32.61	<u>7</u>
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	575	18.97	21.06	125.54	515.71

День: третий

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 7-10 лет

Обед

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
			Б	Ж	У	
<u>1</u> 26	<u>2</u> Салат из свежих огурцов	<u>3</u> 60	<u>4</u> 0.76	<u>5</u> 6.05	<u>6</u> 4.66	<u>7</u> 76.08
61	Щи из квашеной капусты с картофелем	250	1.36	6.28	9.26	99.16
227	Макаронные изделия отварные	150	5.52	5.30	35.33	211.10
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	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		900	40.65	45.85	195.15	1195.07
ИТОГО за день		1475	59.62	66.91	320.69	1710.78

День: четвертый

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 7-10 лет

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>6</u>	<u>7</u>
104	Каша гречневая вязкая на молоке	205	8	8	35	246
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		610	24.06	21.08	119.90	730.16

День: четвертый

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 7-10 лет

Обед

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>6</u>	<u>7</u>
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	150	3.89	5.09	40.28	225.18
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)	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		890	38.35	43.41	210.08	1222.00
ИТОГО за день		1500	62.41	64.49	329.98	1952.16

День: пятый

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 7-10 лет

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>6</u>	<u>7</u>
102	Каша "Дружба"	205	7	8	35	241
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		605	22.35	30.34	137.49	871.31

День: пятый

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 7-10 лет

Обед

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
			Б	Ж	У	
<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>6</u>	<u>7</u>
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	150	3.93	4.85	20.18	130.74
281	Компот из плодов консервированных	200	0.63	0.00	40.15	157.22
ГП	Кондитерское изделие (вафли, пряник, печенье или иное)	50	10	16.25	36.25	198.75
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	40.57	44.05	213.55	1228.44
ИТОГО за день		1515	62.92	74.39	351.04	2099.75

День: шестой

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 7-10 лет

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>6</u>	<u>7</u>
53	Суп молочный с макаронными изделиями	205	6	7	21	160
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		605	23.40	21.41	119.95	709.94

День: шестой

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 7-10 лет

Обед

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>6</u>	<u>7</u>
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
	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		1465	87.57	93.37	299.97	2194.25

День: седьмой

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 7-10 лет

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>6</u>	<u>7</u>
112	Каша пшеничная молочная жидкая	205	15.00	9.00	75.00	352.00
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		595	33.15	23.44	156.51	844.89

День: седьмой

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 7-10 лет

Обед

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>6</u>	<u>7</u>
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	205	3.72	14.87	22.57	238.99
213	Птица тушеная	100	16	9	3	169
ГП	Кондитерское изделие (вафли, пряник, печенье или иное)	50	10	16.25	36.25	198.75
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		965	46.80	46.73	192.42	1212.85
ИТОГО за день		1560	79.95	70.17	348.93	2057.74

День: восьмой

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 7-10 лет

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
107	Каша манная молочная жидкая	205	5	7	25	222
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		625	26.69	27.77	25.00	938.91

День: восьмой

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 7-10 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	150	3.13	7.00	27.21	182.46
293	Сок	200	2	0.2	5.8	36
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		940	45.03	47.28	222.04	1213.42
ИТОГО за день		1565	71.72	75.05	247.04	2152.33

День: девятый
 Неделя: вторая
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: 7-10 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	205	7.23	6.67	39.54	246.87
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	4.00	1.00	21.00	102.00
ГП	Хлеб пшеничный	40	4	1	31	116
ИТОГО		605	17.90	23.98	125.21	746.09

День: девятый
 Неделя: вторая
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: 7-10 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
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		1555	68.47	78.75	354.76	2092.05

День: десятый

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 7-10 лет

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>6</u>	<u>7</u>
114	Каша рисовая молочная жидкая	205	5.12	6.62	32.61	210.13
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		585	16.81	19.21	111.92	645.82

День: десятый

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 7-10 лет

Обед

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>6</u>	<u>7</u>
22	Салат из свежих помидор	60	1.00	10.16	4.60	113.92
61	Щи из квашеной капусты с картофелем	250	1.36	6.28	9.26	99.16
227	Макаронные изделия отварные	200	5.52	5.30	35.33	211.10
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	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	41.12	49.96	200.32	1254.72
ИТОГО за день		1535	57.93	69.17	312.24	1900.54

День: одиннадцатый

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 7-10 лет

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>6</u>	<u>7</u>
104	Каша гречневая вязкая на молоке	205	8	8	35	246
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		605	21.25	18.68	121.74	701.66

День: одиннадцатый

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 7-10 лет

Обед

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>6</u>	<u>7</u>
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	150	3.89	5.09	40.28	225.18
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		940	48.96	46.23	224.28	1251.37
ИТОГО за день		1545	70.21	64.91	346.02	1953.03

День: двенадцатый

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 7-10 лет

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>6</u>	<u>7</u>
108	Каша молочная кукурузная жидкая	205	7.44	8.07	35.28	243.92
270	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		625	22.91	19.31	160.11	869.63

День: двенадцатый

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 7-10 лет

Обед

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
			Б	Ж	У	
<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>6</u>	<u>7</u>
14	Салат из редиса	60	0.63	6.04	2.07	65.47
5	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	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		800	39.56	50.09	166.68	1216.70
ИТОГО за день		1425	62.47	69.40	326.79	2086.33
ИТОГО за 12 дней		17575	827.79	858.55	3870.25	24300.18