

Исполнитель
Индивидуальный предприниматель

Буйнова З.Ю.
 дата

**Примерное 14-дневное меню для учащихся пришкольного лагеря
для детей 6,5-10 лет, 11-15 лет.**

Согласовано
Директор МБОУ "Лицей"
В.Е.Олейникова 
Дата 

Согласовано
Директор МБОУ "СОШ № 2"
Н.А. Акимова 
Дата 



Примерное 14-дневное меню для учащихся пришкольного лагеря 6,5-10 лет, 11-15 лет

Сезон: лето-осень-зима-весна. Примечание: настоящее меню может корректироваться с учетом сезонности при соблюдении требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ.

Возрастная категория: с 6,5 до 11 лет и с 12 лет и старше. Примечание: для возрастной группы учащихся с 6,5 до 11 лет масса порции одного блюда уменьшается согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20, МР2.4.0179-20

Прием пищи / наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
Неделя первая						
День 1 Понедельник						
<i>Завтрак</i>						
Котлета мясная	1 / 80	38,1	15,5	2,6	181,9	466
Макаронные изделия отварные	1 / 150	6,15	0,6	28,5	147	519
Соус красный основной	1 / 30	1,22	0,71	4,1	27,14	558
Хлеб ржано-пшеничный	1 / 30	2,28	0,24	14,75	70,5	
Помидор	1 / 30	0,3	0,1	1,1	7,2	
Компот из сухих фруктов	1 / 200	0,5	0	32,1	75,8	643
Булка со сгущенкой	1 / 100	7,07	17	53	390	796
<i>Обед</i>						
Суп рыбный с консервами (сайра)	1 / 250	5,25	2,3	131,1	94,4	165
Плов с мясом	1 / 200	10	10,2	67	387,2	767
Хлеб ржано-пшеничный	2 / 30	4,56	0,48	29,5	141	
Чай с лимоном	1 / 200	0	0	14	56	714
Булка детская	1 / 80	5,9	7,68	41,92	261,44	796
Всего		81,33	54,81	301,67	1839,58	

День 2 Вторник						
<i>Завтрак</i>						
Суп с крупой (гречневая) с тушенкой	1 / 250	10,8	5,8	11,30	139,00	171
Салат из свежих овощей (помидоры, огурцы, лук репчатый, растительное масло)	1 / 60	1	6,3	4,1	77,00	48
Компот из свежих ягод	1 / 200	0,4	0,2	9,4	43,40	639, 640
Хлеб ржано-пшеничный	1 / 30	2,28	0,24	14,75	70,5	
Масло сливочное	1 / 20	0,2	14,5	0,3	132,20	32
Булка с повидлом	1 / 100	7,8	3	49,2	260,00	
<i>Обед</i>						
Суп с бобовыми (гороховый с мясом)	1 / 250	5,3	7,25	13,1	139,85	162
Гуляш	1 / 100	24,9	22,0	7,7	326,00	443
Макаронные изделия отварные	1 / 150	6,15	0,6	28,5	147,00	
Хлеб ржано-пшеничный	2 / 30	4,56	0,48	29,5	141	
Чай с лимоном	1 / 200	0	0	14	56	714
Всего		63,39	60,37	181,85	1531,95	
День 3 Среда						
<i>Завтрак</i>						
Филе курицы запеченное	1 / 50	7,21	12,04	1,05	141,10	398
Макаронные изделия отварные	1 / 150	6,15	0,6	28,5	147	519
Хлеб ржано-пшеничный	1 / 30	2,28	0,24	14,75	70,5	
Салат из квашенной капусты с зеленым горошком	1 / 100	2,2	0,1	4,2	28,70	62
Соус красный основной	1 / 30	1,22	0,71	4,1	27,14	558
Компот из сухих фруктов	1 / 200	0,5	0	32,1	75,8	643
Печенье	1 / 50	3,8	4,9	37,2	208,50	
<i>Обед</i>						
Помидор	1 / 30	0,3	0,1	1,1	7,20	
Суп свекольник	1 / 250	5,3	7,25	13,1	139,85	162
Курица тушеная	1 / 100	10,3	16,8	2,6	202,00	493
Рис отварной	1 / 150	2,06	3,19	21,04	124,05	515
Соус красный основной	1 / 30	1,22	0,71	4,1	27,14	558

Хлеб ржано-пшеничный	2 / 30	4,56	0,48	29,5	141	
Чай с лимоном	1 / 200	0	0	14	56	714
Всего		47,1	47,12	207,34	1386,98	
День 4 Четверг						
<i>Завтрак</i>						
Каша вязкая (рис)	1 / 200	10,6	6,6	50,8	231,50	284
Хлеб ржано-пшеничный	1 / 30	2,28	0,24	14,75	70,5	
Чай с лимоном	1 / 200	0	0	14	56	714
Булка с повидлом	1 / 100	7,8	3	49,2	260,00	
<i>Обед</i>						
Суп с крупой (гречневая) с мясом курицы	1 / 250	10,8	5,8	11,3	139,00	171
Голубцы	1 / 250	10,5	29,3	42,5	471,50	483
Хлеб ржано-пшеничный	2 / 30	4,56	0,48	29,5	141	
Чай с лимоном	1 / 200	0	0	14	56	714
Всего		46,54	45,42	226,05	1425,50	
День 5 Пятница						
<i>Завтрак</i>						
Вареники с картошкой	1 / 200	10	10,2	67	387,20	767
Сыр	1 / 20	6,6	8,41	0	72,00	33
Хлеб ржано-пшеничный	1 / 30	2,28	0,24	14,75	70,5	
Напиток из свежих ягод	1 / 200	0,4	0,2	9,4	43,40	639, 640
Яблоко	1 / 130	0,5	0,5	12,7	61,10	
<i>Обед</i>						
Огурец свежий	1 / 30	0,2	0	0,8	4,20	
Борщ с курицей	1 / 250	10,75	5	10,75	127,00	132
Котлета мясная	1 / 80	8,1	15,5	2,6	181,90	466
Картофельное пюре	1 / 150	2,88	4,59	19,79	128,68	220
Соус красный основной	1 / 30	1,22	0,71	4,1	27,14	558
Хлеб ржано-пшеничный	2 / 30	4,56	0,48	29,5	141	
Чай с лимоном	1 / 200	0	0	14	56	714
Всего		47,49	45,83	185,39	1300,12	

Неделя вторая						
День 6 Понедельник						
<i>Завтрак</i>						
Салат из морской капусты	1 / 100	0,425	5,1	0	47,35	378
Филе цыпленка в панировочных сухарях	3 / 20	12,1	6	35,5	244,80	
Каша гречневая рассыпчатая	1 / 150	6	3,9	26,55	213,00	513
Соус красный основной	1 / 30	1,22	0,71	4,1	27,14	558
Хлеб ржано-пшеничный	1 / 30	2,28	0,24	14,75	70,5	
Чай с лимоном	1 / 200	0	0	14	56	714
<i>Обед</i>						
Свекольник с курицей	1 / 250	4,5	9	15,5	156,50	
Картофельное пюре	1 / 150	2,88	4,59	19,79	128,68	220
Капуста тушеная с мясом	1 / 150	5,01	5,34	11,23	101,94	
Хлеб ржано-пшеничный	2 / 30	4,56	0,48	29,5	141	
Компот из сухих фруктов	1 / 200	0,5	0	32,1	75,80	
Всего		39,475	35,36	203,02	1262,71	
День 7 Вторник						
<i>Завтрак</i>						
Суп с бобовыми (гороховый с мясом)	1 / 250	5,3	7,25	13,1	139,85	162
Хлеб ржано-пшеничный	1 / 30	2,28	0,24	14,75	70,5	
Компот из свежих ягод	1 / 200	0,4	0,2	9,4	43,40	639, 640
Йогурт	1 / 200	10	6,4	17	174,00	
Пряник	1 / 50	3	2,4	37,5	183,00	796
<i>Обед</i>						
Борщ с курицей	1 / 250	10,75	5	10,75	127,00	132
Рыба(горбуша) отварная	1 / 100	19,85	8,4	0,4	159,75	354
Макаронные изделия отварные (Спагетти)	1 / 150	6,15	0,6	28,5	147,00	519
Соус красный основной	1 / 30	1,22	0,71	4,1	27,14	558
Хлеб ржано-пшеничный	2 / 30	4,56	0,48	29,5	141	
Чай с лимоном	1 / 200	0	0	14	56	714
Всего		63,51	31,68	179	1268,64	

День 8 среда						
<i>Завтрак</i>						
Кукуруза консервированная	1 / 30	0,7	0,1	3,4	17,40	
Фрикадельки мясные	4 / 15	8,1	15,5	2,6	181,90	466
Каша гречневая рассыпчатая	1 / 100	6,9	5,4	12,8	127,20	282
Хлеб ржано-пшеничный	1 / 30	2,28	0,24	14,75	70,5	
Кисель	1 / 200	0,1	0,1	39,8	150,40	
<i>Обед</i>						
Огурец свежий	1 / 30	0,2	0	0,5	3,90	46
Рассольник с курицей	1 / 250	5,21	8,21	15,21	157,40	152
Рагу из курицы и картофеля	1 / 200	12	16	17,04	262,00	492
Хлеб ржано-пшеничный	2 / 30	4,56	0,48	29,5	141	
Чай с лимоном	1 / 200	0	0	14	56	714
Всего		40,05	46,03	149,6	1167,70	
День 9 Четверг						
<i>Завтрак</i>						
Рагу овощное с мясом	1 / 200	12	16	17,04	262,00	492
Хлеб ржано-пшеничный	1 / 30	2,28	0,24	14,75	70,5	
Компот из свежих ягод	1 / 200	0,4	0,2	9,4	43,40	639, 640
Яблоко	1 / 300	0,5	0,5	12,7	61,10	
<i>Обед</i>						
Суп-лапша домашняя с курицей	1 / 250	5,6	4,8	18,9	141,65	170
Пельмени с маслом	1 / 130	18,2	19	32	362,70	763
Хлеб ржано-пшеничный	2 / 30	4,56	0,48	29,5	141	
Чай с лимоном	1 / 200	0	0	14	56	714
Всего		43,54	41,22	148,29	1138,35	

День 10 Пятница						
<i>Завтрак</i>						
Каша молочная вязкая (рис)	1 / 150	7,95	4,95	38,1	173,60	284
Сырники	3 / 30	11,7	17,5	17,6	270,20	
Хлеб ржано-пшеничный	1 / 30	2,28	0,24	14,75	70,5	
Йогурт	1 / 200	10	6,4	17	174,00	
<i>Обед</i>						
Суп картофельный с мясными фрикадельками	1 / 250	4,3	2,3	5,8	63,00	164
Курица тушеная	1 / 100	10,3	16,8	2,6	202,00	493
Картофельное пюре	1 / 150	2,88	4,59	19,79	128,68	220
Соус красный основной	1 / 30	1,22	0,71	4,1	27,14	558
Хлеб ржано-пшеничный	2 / 30	4,56	0,48	29,5	141	
Чай с лимоном	1 / 200	0	0	14	56	714
Всего		55,19	53,97	163,24	1306,12	
День 11 Понедельник						
<i>Завтрак</i>						
Салат со свежим огурцом (свежий огурец, яйцо, лук репчатый, масло растительное)	1 / 100	6,2	5,3	2,2	80,70	54-56
Тефтеля	1 / 100	10,7	16,7	13,4	247,20	472-473
Рис отварной	1 / 150	2,06	3,19	21,04	124,05	515
Хлеб ржано-пшеничный	1 / 30	2,28	0,24	14,75	70,5	
Компот из свежих ягод	1 / 200	0,4	0,2	9,4	43,40	639, 640
<i>Обед</i>						
Борщ с курицей	1 / 250	10,75	5	10,75	127,00	132
Каша гречневая рассыпчатая	1 / 150	6	3,9	26,55	213,00	513
Печень по строгановски	1 / 100	5,4	3,1	3,95	65,20	422
Хлеб ржано-пшеничный	2 / 30	4,56	0,48	29,5	141	
Чай с лимоном	1 / 200	0	0	14	56	714
Груша	1 / 100	0,4	0,3	10,3	47,00	627
Всего		48,75	38,41	155,84	1215,05	

<i>День 12 Вторник</i>						
Завтрак						
Ленивые голубцы с мясом	1 / 250	10,5	29,3	42,5	471,50	483
Хлеб ржано-пшеничный	1 / 30	2,28	0,24	14,75	70,5	
Чай с лимоном	1 / 200	0	0	14	56	714
Пряник	1 / 50	3	2,4	37,5	183,00	796
<i>Обед</i>						
Салат из свежих овощей (помидоры, огурцы, лук репчатый, растительное масло)	1 / 100	1	6,3	4,1	77,00	48
Суп картофельный с рисовой крупой и курицей	1 / 250	7,2	9,5	6,5	141,50	216
Котлета рыбная	1 / 80	9,4	4,9	2,2	90,20	364
Рис отварной	1 / 150	2,06	3,19	21,04	124,05	515
Соус красный основной	1 / 30	1,22	0,71	4,1	27,14	558
Хлеб ржано-пшеничный	2 / 30	4,56	0,48	29,5	141	
Компот из сухих фруктов	1 / 200	0,5	0	32,1	75,80	
Груша	1 / 100	0,4	0,3	10,3	47,00	627
Всего		42,12	57,32	216,59	1504,69	
<i>День 13 Среда</i>						
Завтрак						
Пельмени с маслом	1 / 130	18,2	19	32	362,70	763
Хлеб ржано-пшеничный	1 / 30	2,28	0,24	14,75	70,5	
Чай с лимоном	1 / 200	0	0	14	56	714
<i>Обед</i>						
Салат из квашенной капусты с зеленым горошком	1 / 100	2,2	0,1	4,2	28,70	62
Борщ с курицей	1 / 250	10,75	5	10,75	127,00	132
Голень куриная	1 / 100	10,7	16,7	13,4	247,20	472-473
Макаронные изделия отварные	1 / 150	6,15	0,6	28,5	147,00	519
Соус красный основной	1 / 30	1,22	0,71	4,1	27,14	558
Хлеб ржано-пшеничный	2 / 30	4,56	0,48	29,5	141	
Компот из свежих плодов	1 / 200	0,4	0,2	9,4	43,40	639 , 640
Всего		56,46	43,03	160,6	1250,64	

<i>День 14 Четверг</i>						
Завтрак						
Блины с вареной сгущенкой	2 / 60	7,8	7,92	37,92	255,60	770
Чай с лимоном	1 / 200	0	0	14	56	714
<i>Обед</i>						
Суп с мясными фрикадельками	1 / 250	4,3	2,3	5,8	63,00	164
Каша гречневая рассыпчатая	1 / 150	6	3,9	26,55	213,00	513
Котлета мясная (курица)	1 / 100	18,2	10,4	13,8	222,00	466
Соус красный основной	1 / 30	1,22	0,71	4,1	27,14	558
Хлеб ржано-пшеничный	2 / 30	4,56	0,48	29,5	141	
Компот из сухих фруктов	1 / 200	0,5	0	32,1	75,80	
Всего		42,58	25,1	163,77	1053,54	