

Утверждаю
директор МКОУ «Большескуратовская
СОШ»
Н. С. Васильева



ПРИМЕРНОЕ
10 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ЛЕТНЕГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ
для детей в возрасте от 7 лет и старше
на базе МКОУ «Большескуратовская СОШ»
(301087, Тульская область, Чернский район,
п. Скуратовский, ул. А. Скуратова, д. 27)

2024 год

№ реп.	Наименование блюд	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)
		Масса порции	белки	жиры	углеводы	
День 1						
Завтрак						
173	Каша рисовая молочная	250	3,7	5,8	19,67	140,64
31	Чай с лимоном	200	0.2	0	13,6	35
42	Сыр (порционно)	15	3.48	4.43	0.00	54.00
261	Яйцо вареное	40	12.7	11.5	0.7	157
117	Батон нарезной	40	2.31	0.9	15.03	78.6
Итого			54.08	188.6	50.32	776.03
Обед						
88	Щи из свежей капусты со сметаной.	250	14.53	12.35	18.69	245.94
	Огурцы свежие	100	0.8	0.1	2.5	14
364	Рагу из курицы с картофелем	300	0,8	20,2	15,5	304
278	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0.4	0.2	54	110
10.1	Хлеб ржаной	50	3.5	0.6	21	82.4
117	Батон нарезной	60	3.85	1.5	25.05	131
Итого			36.89	60.09	136.62	1185.53
Полдник						
	Снежок	200	5.4	5	21.6	158.5
	Мандарин	200	3.0	1.0	42	192
	Тульский пряник	50	1.14	0.66	9	42.9
Итого			9.54	6.66	72.6	393.4
Всего за день			100.51	255.79	259.54	2354.96

№ рец.	Наименование блюд	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)
		Масса порции	белки	жиры	углеводы	
	День 2					
	Завтрак					
183	Каша молочная жидкая из гречневой крупы	250	3,7	5,78	19,67	140,64
1	Бутерброд со сливочным маслом	40/10	4	16,7	23.8	264
33	Какао на молоке	200	5.72	5,76	38.42	219
Итого			13,42	28,24	81,89	623,64
	Обед					
70	Суп уха с крупой (сайда)	250	3,5	1,73	6,13	54,67
	Огурец свежий, свежие помидоры	50 50	0.4 0.3	0.05 0.1	1.25 2.1	7 9.95
304	Рис отварной	230	11.64	19.48	100	596.94
21	Бефстроганов	100	15.7	8.4	5,4	197
76	Компот из свежих яблок	200	0,3	0,2	18,6	78
10.1	Хлеб ржаной	40	3.5	0.6	21	82.4
117	Батон нарезной	50	3.85	1.5	25.05	131
Итого			42.59	33.69	184.26	1201.93
	полдник					
	Сок яблочный	200	1,2	0	28.6	112
	Печенье	20	1.96	6.94	10.08	110.8
	Мармелад желеино-фруктовый	40	4.8	3.36	31.08	179.4
Итого			4.12	7.56	76.04	372
Всего за день			68.5	104.7	328.76	2365.93

№ рец.	Наименование блюд	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)
		Масса порции	белки	жиры	углеводы	
	День 3					
	Завтрак					
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	4	2.96	24.26	133.64
36	Кофейный напиток на молоке	200	2.8	1,75	24.35	110.7
6	Бутерброд с шоколадным маслом	40/20	17.64	17.05	41.17	378.52
261	Яйцо вареное	40	12.7	11.5	0.7	157
	Итого		37.18	33.26	90.48	779.86
	Обед					
58	Суп картофельный с курицей	300	4.83	9.5	18.57	180.58
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	7.41	10.29	44.49	436.50
290	Куры тушеные в сметанном соусе.	150	12.75	22.45	1.4	258.34
	Св. помидоры	100	0.6	0.2	4.2	19.9
	Компот из свежих фруктов (груш)	200	0	0	24,8	132,2
10.1	Хлеб ржаной	50	3.5	0.6	21	82.4
117	Батон нарезной	60	3.85	1.5	25.05	131
	Итого		32.99	44.54	124.16	1181.72
	полдник					
	Ацидолакт	200	5.6	4.8	29.5	184.76
	Груша	200	1.8	0.2	20.8	90
	Вафли «Гулливер»	50	0.16	0.02	15.96	65.2
	Итого		9.14	12.17	80.30	518.76
	<i>Всего за день</i>		<i>79.31</i>	<i>89.97</i>	<i>296.94</i>	<i>2480.34</i>

№ рец.	Наименование блюд	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)
		Масса порции	белки	жиры	углеводы	
День 4						
Завтрак						
185	Каша пшенная молочная жидкая с маслом	250	7.44	8.8	35.2	249.6
31	Чай с лимоном	200	9.02	2.28	15.42	114.66
3	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/21	6,7	9,5	9,9	153
Итого			26,94	38,75	84,05	781,3
Обед						
774	Суп картофельный с крупой на мясном бульоне	250	9,35	11,3	14,65	209,76
4	Перец болгарский свежий	100	1,33	0,17	4,83	26,67
309	Макаронны отварные	180	13,15	14,02	86,89	504,77
54-5м-2020	Котлета из курицы	100	13.5	11.4	11	262.5
510	Компот из свежих фруктов (яблок с апельсином)	200	0,5	0,2	22,2	93
10.1	Хлеб ржаной	50	3.5	0.6	21	82.4
117	Батон нарезной	60	3.85	1.5	25.05	131
Итого			34,07	50,25	123,44	1161,97
полдник						
	Сушка «Челночок»	50	1.74	7.17	30.00	244
	Сок мультифруктовый	200	1.2	0	28.6	112
	Банан	200	1,0	0	25,2	96
Итого			3,94	7,17	84,88	452
<i>Всего за день</i>			68,01	92,36	292,37	2330,67

№ рец.	Наименование блюд	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)
		Масса порции	белки	жиры	углеводы	
День 5						
Завтрак						
213	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/20	27.78	12.61	54.78	446.43
33	Какао на молоке	200	5.72	5.76	38.42	219
42	Сыр (порционно)	15	3.48	4.43	0.00	54.00
117	Батон нарезной	30	2.31	0.9	15.03	78.6
	Итого		43	46.88	54.66	790.61
Обед						
96	Рассольник ленинградский	300	10.55	4.9	11.57	178.65
312	Картофельное пюре	230	4.68	33.42	7.58	348.04
93	Гуляш из отварной говядины	120	22.5	19.9	7	298
	Редис св.	100	0,36	0,03	1,02	5,7
278	Компот из смеси сухофруктов	200	0.05	0	9.45	73
10.1	Хлеб ржаной	50	3.5	0.6	21	82.4
117	Батон нарезной	60	3.85	1.5	25.05	131
	Итого		44.58	36.21	222.67	1148.25
Полдник						
	Снежок	200	5,4	5	21,6	158,5
	Мини – рулет с фруктовой начинкой	40	4,8	3,36	31,08	179,4
	Яблоко	200	1,8	0,2	20,8	90
	Итого		12	8,56	73,48	427,9
	<i>Всего за день</i>		<i>99,58</i>	<i>90,9</i>	<i>279,07</i>	<i>2444,39</i>

№ рец.	Наименование блюд	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)
		Масса порции	белки	жиры	углеводы	
День 6						
Завтрак						
173	Каша рисовая молочная вязкая	250	3.7	5.78	19.67	140.64
36	Кофейный напиток на молоке	200	2.8	1,75	24.35	110.7
1	Бутерброд со сливочным маслом	40/15	4	16.7	23.8	264
	Итого		26.94	38.75	84.05	781.3
Обед						
646	Плов из птицы	300	32,66	38,63	54,52	569,25
88	Щи из свежей капусты с говядиной и сметаной	300	9.53	9.35	12.69	192.94
	Св. помидоры	100	0.6	0.2	4.2	19.9
295	Апельсиновый напиток	200	0,2	0,0	19,8	77
10.1	Хлеб ржаной	40	3.5	0.6	21	82.4
117	Батон нарезной	50	3.85	1.5	25.05	131
	Итого		34.07	50.25	123.44	1161.97
полдник						
	Сок персиковый	200	1,2	0	28.6	112
	Мандарины	200	1,0	0	25,2	96
	Булочка творожная	50	1,74	7,17	30,00	244
	Итого		7	3.36	84.88	387.4
	<i>Всего за день</i>		68.01	92.36	292.37	2330.67

№ рец.	Наименование блюд	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)
		Масса порции	белки	жиры	углеводы	
День 7						
Завтрак						
390	Каша манная жидкая	200	6.24	6.10	19.70	158.64
31	Чай с лимоном	200	9.02	2.28	15.42	114.66
261	Яйцо вареное	40	12.7	11.5	0.7	157
1	Бутерброд с шоколадным маслом	40/20	17,64	17.05	41.17	378.52
117	Батон нарезной	40	2.31	0.9	15.03	78.6
	Итого		35.32	24.43	107.17	767.60
Обед						
775	Суп картофельный с макаронными изделиями с говядиной	250	17.08	6.95	16.11	212.41
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	7.41	10.29	44.49	436.50
4	Перец болгарский свежий	100	1,33	0,17	4,83	26,67
87	Котлета куриная	100	11,64	13,14	13,46	223
76	Компот из свежих яблок	200	0,3	0,2	18,6	78,0
10.1	Хлеб ржаной	50	3.5	0.6	21	82.4
117	Батон нарезной	60	3.85	1.5	25.05	131
	Итого		57,69	47,88	193,56	1147,16
полдник						
	Йогурт питьевой	200	5,6	4,8	29,5	184,76
	Вафельный мини- тортик «Ореховый»	38	2,28	1,14	22,04	198,36
	Нектарин	200	1.8	0.2	20.8	90
	Итого		8.94	12.34	72.4	492.5
	<i>Всего за день</i>		90.14	90.91	279.07	2444.39

№ рец.	Наименование блюд	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)
		Масса порции	белки	жиры	углеводы	
	День 8					
	Завтрак					
120	Каша молочная с вермишелью	250 *	4	2,96	24,26	133,64
33	Какао на молоке	200	5.72	5.76	38.42	220
42	Сыр (порционно)	15	3.48	4.43	0.00	54.00
53- 113- 2020	Масло сливочное (порционно)	15	0,08	7,26	0,14	66,1
117	Батон нарезной	40	2.31	0.9	15.03	78.6
	Итого		17.48	32.46	105.74	750.4
	Обед					
52	Суп картофельный с фрикадельками	300 *	1,55	8,29	12,62	131,3
	Огурец свежий	100	0.4	0.05	1.25	14
	Капуста тушеная	200	4,68	8,96	9,3	159,6
	Котлета мясная рубленая	100	11,44	12,42	8,11	194,51
279	Компот из свежих фруктов (груши с апельсином)	200	0.2	0.1	17.2	68
10.1	Хлеб ржаной	50	3.5	0.6	21	82.4
117	Батон нарезной	60	3.85	1.5	25.05	131
	Итого		45.43	37.09	175.5	1247.71
	полдник					
	Сок виноградный	200	1,2	0	28.6	112
	Булочка творожная	50	1,74	7,17	30,00	244
	Яблоко	200	1,5	0.4	15	76
	Зефир в шоколаде	20	7,5	9,8	74,4	91,7
	Итого		11.2	16.2	129	383.3
	<i>Всего за день</i>		74.11	85.75	410.24	2381.41

№ рец.	Наименование блюд	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)
		Масса порции	белки	жиры	углеводы	
День 9						
Завтрак						
442	Омлет с сыром	200/20	27,52	33,26	4,07	426,91
36	Кофейный напиток на молоке	200	2.8	1,75	24.35	110.7
1	Бутерброд со сливочным маслом	40/15	4	16.7	23.8	264
	Итого		36.84	36.08	85.89	786.86
Обед						
82	Борщ из св.капусты с курицей и сметаной	300	13.33	11.2	12.27	210.2
304	Рис отварной	200	8.73	14.61	75	447.71
483	Рыба тушеная с овощами в томатом соусе	150	13.87	7.85	6.53	150
	Помидоры св. Редис св.	100 30	0.6 0,36	0,2 0,03	2,9 1,02	15,1 5,7
278	Компот из смеси сухофруктов	200	0.05	0	9.45	73
10.1	Хлеб ржаной	50	3.5	0.6	21	82.4
117	Батон нарезной	60	3.85	1.5	25.05	131
	Итого		35.63	734.16	158.1	1078.69
Полдник						
	Снежок	200	5,4	5	21,6	158,5
	Рулет с фруктовой начинкой	40	1.14	7.42	23.57	145
	Апельсин	200	0,7	0	17,0	76
	Итого		9.1	13.04	83.63	498.96
	<i>Всего за день</i>		<i>81.57</i>	<i>83.28</i>	<i>327.62</i>	<i>2364.51</i>

№ реп.	Наименование блюд	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)
		Масса порции	белки	жиры	углеводы	
	День 10					
	Завтрак					
183	Каша молочная жидкая из гречневой крупы	250	3,7	5,78	19,67	140,64
261	Яйцо вареное	40	12,7	11,5	0,7	157
31	Чай с лимоном	200	0,2	0	13,6	35
1	Бутерброд с шоколадным маслом	40/20	17,64	17,05	41,17	378,52
	Итого		31,35	21,92	110,26	746,25
	Обед					
58 сб.2	Суп картофельный на мясном бульоне.	300	4,83	9,5	18,57	180,58
295	Апельсиновый напиток	200	0,2	0,0	19,8	77
309	Рожки отварные	180	13,15	14,02	86,89	504,77
21	Бефстроганов	100	15,7	8,4	5,4	197
4	Перец болгарский свежий	100	1,33	0,17	4,83	26,67
10.1	Хлеб ржаной	40	3,5	0,6	21	82,4
117	Батон нарезной	50	3,85	1,5	25,05	131
	Итого		35,63	734,16	158,1	1078,69
	Полдник					
	Сок абрикосовый .	200	1,2	0	28,6	112
	Черешня	200	2,2	0,8	21,2	104
	Зефир в шоколаде	20	7,5	9,8	74,4	91,7
	Булочка	38	1,14	7,42	23,57	145
	Итого		12,04	18,02	147,77	452,7
	<i>Всего за день</i>		<i>93,73</i>	<i>72,14</i>	<i>385,26</i>	<i>2347,79</i>
	Итого за 10 дней					
	<i>Итого за 10 дней</i>		<i>838,12</i>	<i>1053,78</i>	<i>3209,55</i>	<i>23814,79</i>
	<i>Итого за смену</i>		<i>1500,93</i>	<i>1791</i>	<i>5686,17</i>	<i>46676,24</i>

	<i>Итого за смену соотношение</i>		<i>83.39 1</i>	<i>99.5 1.2</i>	<i>315.90 3.8</i>	<i>2593.12</i>
--	---------------------------------------	--	--------------------	---------------------	-----------------------	----------------

Примерное меню составлено на основе:

- «Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников» под.ред. Могильного М.П. 2007г.
- Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004г.
- Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004г.под.ред. В. Т. Лапшиной

Для питания школьников будут использованы овощи и фрукты 2024 года урожая