



Согласно


начальник летнего оздоровительного
лагеря/с дневным пребыванием детей

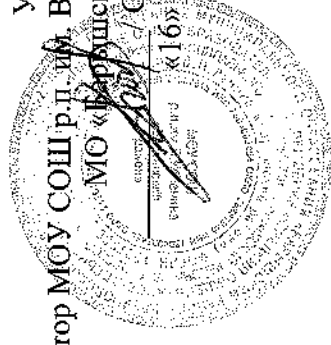
 /И.С. Арзаняева/

 /Т.А. Рябова/

 /Е.Н. Трошина/

«16» мая 2023 г.

Утверждено
Директор МОУ СОШ г.п. им. В.И. Ленина
МО «Варшавский район»
 /С.В. Фечин/
«16» мая 2023 г.



Примерное 10-и дневное меню оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей «Одуванчик»

(составлено на основе Примерного 10-и дневного меню горячих завтраков,
обедов и полдников для организации питания детей 7-10 и 11-18 лет в
государственных общеобразовательных учреждений, рекомендованного
Департаментом воспитания и социализации детей МИНОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИИ)

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	Са, мг	Fe, мг	№ рецептур
--------------------	----------	----------	---------	-------------	------------	-------	--------	--------	--------	--------	------------

Завтрак

Каша «Геркулес» на молоке	200	6,70	5,70	24,50	176,70	0,80	1,10	0,20	170,10	1,9	228
Кофейный напиток	200	4,80	4,80	22,00	150,40	0,90	0,00	0,20	185,00	0,20	683
Хлеб пшеничный	25	1,60	0,50	10,70	54,60	0,00	0,10	0,10	29,60	0,50	480
Вагрушка с творогом	100	12,2	9,90	38,40	309,80	0,10	0,10	0,20	76,90	0,80	703
Итого		24,4	21,60	93,20	680,70	1,70	1,20	0,50	384,70	2,60	

Обед

Винегрет	100	0,80	12,1	2,50	123,80	16,7	0,00	0,00	23,40	0,60	37
Суп овощной с курицей	250	3,10	8,60	5,30	119,00	15,0	0,10	0,10	42,00	1,90	96
Печень тушеная	50	23,0	14,4	0,00	222,80	0,00	0,10	0,30	16,10	4,7	290
Каша гречневая рассыпчатая	150	5,60	5,60	24,80	173,10	0,00	0,10	0,10	12,40	3,0	353
Сок овощной (томатный, морковный, тыквенный)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	0,00	0,00	14,00	2,8	697
Хлеб пшеничный	50	3,20	1,0	21,40	109,20	0,00	0,20	0,20	59,20	1,0	480
Фрукт яблоко	150	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	0,00	0,00	14,00	2,80	
Итого		37,6	42,5	78,60	862,70	99,8	0,80	0,80	205,70	13,6	
Итого за день		62,1	63,4	187,2	1605,1	234,3	2,10	1,50	677,4	17,0	

Итого

Итого за день

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	С, мг	В2, мг	В1, мг	Са, мг	Fe, мг	№ рецептуры	
Завтрак	Каша пшеничная на молоке	6,70	5,70	24,50	176,70	0,80	0,10	0,20	170,10	1,9	228	
	Чай	0,00	0,00	13,00	51,90	0,00	0,00	0,00	10,10	0,00	685	
	Хлеб пшеничный	1,60	0,50	10,70	54,60	0,00	0,10	0,10	29,60	0,50	480	
	Булка « Домашняя»	1,00	1,00	23,50	112,80	16,80	0,10	0,00	38,40	2,6	458	
Итого		8,30	6,20	48,20	573,90	0,8	0,20	0,30	210,70	1,40		
Обед	Салат овощной	100	2,0	2,4	133,4	13,4	0,0	0,1	37,8	1,2	43	
	Суп с маделиями макаронными с курицей	250	1,0	1,6	41,0	8,9	0,1	0,2	73,9	5,8	85	
	Котлета из говядины	80	22,90	4,10	3,80	137,50	0,10	0,00	0,10	47,00	0,30	278
	Картофель запеченный с луком	150	3,00	7,10	8,40	145,30	3,50	0,10	0,10	35,20	0,80	362
	Компот из свежих яблок	200	0,30	0,20	14,00	60,20	13,0	0,20	0,20	22,90	1,80	698
	Хлеб пшеничный	50	3,20	1,0	21,40	109,20	0,00	0,20	0,20	59,20	1,0	480
Итого		1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	0,00	0,00	14,00	2,80		
Итого за день		36,0	26,7	62,0	638,6	55,9	1,0	1,2	312,1	9,2		
		45,3	33,9	180,6	1376,6	73,5	1,3	1,5	571,3	13,2		

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	С, мг	В1, мг	Са, мг	Fe, мг	№ рецеп
Завтрак										
Каша пшеничная на молоке	200	6,70	5,70	24,50	176,70	0,80	0,10	170,10	1,9	228
Какао	200	0,00	0,00	13,00	51,90	0,00	0,0	10,10	0,00	685
Хлеб пшеничный	25	1,60	0,50	10,70	54,60	0,00	0,1	29,6	0,50	480
Пирожок с джемом	75	3,60	2,90	18,00	121,40	1,30	0,00	26,20	0,40	476
Итого		12,90	9,10	56,20	406,9	2,1	0,2	215,6	2,20	
Обед										
Салат из моркови с изюмом	100	3,30	11,00	12,00	162,4	4,80	0,1	42,00	1,30	22
Суп «Харчо» с говядиной	250	4,80	12,60	9,80	198,4	15,6	0,1	56,90	4,90	112
Ругу овощное с курицей	150	20,50	18,20	29,90	388,8	105,1	0,10	86,50	2,60	337
Компот из цитрусовых	200	0,30	0,20	14,00	60,20	13,0	0,2	22,90	1,80	693
Хлеб пшеничный	50	3,20	1,0	21,40	109,2	0,00	0,2	59,20	1,0	480
Фрукт груша	150	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	0,00	14,00	2,80	
Итого		26,6	40,4	83,3	852,7	33,9	0,7	213,5	10,4	
Итого за День		53,4	68,4	171,3	1512,9	69,3	1,2	725,4	12,5	

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	С, мг	В2, мг	В1, мг	Са, мг	Fe, мг	№ рецеп туры
Пудинг со сгущенкой	100	14,60	9,40	12,90	202,00	1,20	0,10	0,20	134,50	0,60	269
Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	0,00	0,00	14,00	2,80	697
Хлеб пшеничный	25	1,60	0,50	10,70	54,60	0,00	0,10	0,10	29,60	0,50	480
Пирожок с капустой	75	4,60	4,00	16,60	85,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	475
Итого		20,70	14,70	61,4	383,6	5,20	0,3	0,3	171,1	4,5	

Итого

Обед

Салат из огурцов и помидоры	100	0,60	10,90	2,10	108,30	8,00	0,00	0,00	18,40	0,50	36
Борщ с говядиной	250	1,0	1,6	5,7	41,00	8,90	0,10	0,20	73,90	5,80	85
Рыба, тушенная с овощами (лук, морковь)	70	7	3,7	3,1	74,9	2,1	0,1	0,1	25,9	0,5	274
Пюре гороховое	150	3,00	5,80	23,30	176,70	1,90	0,00	0,00	2,10	0,5	357
Напиток из шиповника	200	0,00	0,00	13,00	51,90	0,00	0,00	0,00	10,10	0,00	581
Хлеб пшеничный	50	3,20	1,0	21,40	109,20	0,00	0,20	0,20	59,20	1,0	480
Фрукт банан	150	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	0,00	0,00	14,00	2,80	
Итого		15,30	20,9	74,5	601,0	19,0	0,40	0,40	188,7	8,4	
Итого за день		34,6	32,3	147,4	1126,9	26,1	0,7	1,1	409,7	13,2	

Итого

Итого за

день

№ реце путь	Fe, мг	Ca, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг	Эн/ц, ккал	Углеводы, г	Жиры, г	Белки, г	Выход, г	Наименование блюда
	1,20	125,50	0,10	0,10	1,60	224,90	28,90	9,10	6,30	200	Каша ячневая на молоке
	0,20	185,00	0,20	0,00	0,90	150,40	22,00	4,80	4,80	200	Кофейный напиток
	0,50	29,60	0,10	0,10	0,00	54,60	10,70	0,50	1,60	25	Хлеб пшеничный
	0,30	3,20	0,40	0,00	1,90	70,80	15,50	0,70	0,60	60	Печенье
Итого	2,5	369,30	0,40	0,30	2,5	494,50	76,2	15,10	12,30		
Обед	0,60	20,50	0,00	0,00	5,80	95,80	4,30	8,10	1,00	100	Салат «Степной»
	1,70	36,60	0,10	0,10	16,60	152,00	8,80	10,90	4,00	250	Суп Крестьянский с говядиной
	1,30	26,60	0,1	0,1	0,50	194,9	6,60	11,90	11,40	100	Биточки рубленые
	0,50	3,90	0,0	0,0	0,00	127,7	19,50	3,70	3,60	150	Изделия макаронные отварные
	1,80	22,90	0,20	0,20	13,00	60,20	14,00	0,20	0,30	200	Компот из смеси сухофруктов
	1,0	59,20	0,20	0,20	0,00	109,20	21,40	1,0	3,20	50	Хлеб пшеничный
	2,80	14,00	0,00	0,00	4,00	92,00	20,20	0,20	1,00	150	Фрукт киви
Итого	6,7	217,30	0,50	0,60	129,0	720,60	66,40	29,80	26,20		
Итого за день	9,2	596,7	0,90	1,0	131,5	2574,1	168,2	48,8	45,0		

Наименование блюда	Выход , г	Белки , г	Жиры , г	Углеводы , г	Эн/Ц, ккал	С, мг	В2, мг	В1, мг	Са, мг	Fe, мг	№ре епту ы
Завтрак					176,7	0,80	0	0,2	170,1	1,9	228
Каша «Геркулес» на молоке	200	6,70	5,70	24,50	0	0,80	0	0,2	170,1	1,9	228
Чай с лимоном	200	0,20	0,00	10,20	42,30	2,90	0,00	0,00	15,70	0,60	431
Хлеб пшеничный	25	1,60	0,50	10,70	54,60	0,00	0,1	0,1	29,60	0,50	480
Бутерброд с сыром	25/25	11,00	14,90	16,10	229,50	0,10	0,10	0,20	221,60	0,5	4
Итого		18,20	20,10	60,3	571,8	3,0	0,10	0,2	237,3	1,8	
Обед											
Салат из капусты белокочанной	100	1,5	8,1	6,2	104,7	38,7	0	0,1	42,2	0,6	601
Суп рыбный	250	1,30	2,20	5,90	88,60	5,10	0,10	0,00	28,20	0,60	119
Плов из говядины	150	5,40	5,00	7,80	195,50	3,90	0,10	0,10	26,30	0,80	317
Компот из цитрусовых	200	0,30	0,20	14,00	60,20	13,00	0,40	0,20	22,90	1,80	698
Хлеб пшеничный	50	3,20	1,0	21,40	109,20	0,00	0,20	0,20	59,20	1,0	480
Фрукт яблоко	150	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	0,00	0,00	14,00	2,80	
Итого		13,70	19,50	72,9	867,5	77,8	0,80	0,7	176,9	6,6	
Итого за день		34,8	47,8	134,3	1749	81	1,80	1,20	471,8	12,2	

№ рецп	турь	Fe, мг	Ca, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг	Эн/ц, ккал	Углеводы, г	Жиры, г	Белки, г	Выход, г	Наименование блюда		№ рецп
												турь	турь	
		0,60	134,50	0,20	0,10	1,20	202,00	12,90	9,40	14,6	100	Запеканка творожная		269
		2,80	14,00	0,00	0,00	4,00	92,00	20,20	0,20	1,00	200	Сок фруктовый		697
		0,50	29,60	0,10	0,10	0,00	54,60	10,70	0,50	1,60	25	Хлеб пшеничный		480
		0,40	26,20	0,00	0,00	1,30	181,40	18,00	2,90	3,60	75	Булочка с изюмом		476
Итого		3,8	184,2	0,20	0,10	4,0	508,5	65,4	15,1	12,0				
Обед		0,60	31,60	0,10	0,10	40,30	83,30	3,60	4,50	6,60	100	Салат Витаминный		67
		1,90	42,00	0,10	0,10	15,0	119,00	5,30	8,60	3,10	250	Щи с говядиной		96
		1,20	14,60	0,20	0,20	21,60	194,00	16,70	5,50	3,00	150	Жаркое по – домашнему		160
		1,80	22,90	0,20	0,20	13,0	60,20	14,00	0,20	0,30	200	Напиток из шиповника		581
		1,0	59,20	0,20	0,20	0,00	109,20	21,40	1,0	3,20	50	Хлеб пшеничный		480
		2,80	14,00	0,00	0,00	4,00	92,00	20,20	0,20	1,00	150	Фрукт апельсин		
Итого		8,8	166,70	0,80	0,7	63,3	527,3	57,5	20,6	20,80				
Итого за день		15,30	399,3	1,0	0,9	84,60	1831,20	159,50	30,3	30,4				

№	Ре	Ц	Fe, мг	Ca, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг	Эн/Ц, ккал	Углеводы, г	Жиры, г	Белки, г	Выход, г	Наименование блюда	
													№	Ре
	22		0,50	150,60	0,10	0,00	0,70	233,90	34,30	8,00	6,00	200	Каша гречневая на молоке	
	68		0,20	185,00	0,20	0,00	0,90	150,40	22,00	4,80	4,80	200	Кофейный напиток	
	48		0,50	29,60	0,10	0,10	0,00	54,60	10,70	0,50	1,60	25	Хлеб пшеничный	
	46		1,80	44,60	0,10	0,10	0,20	257,30	22,10	13,40	9,90	100	Сосиска в тесте	
Итого			1,10	222,80	0,90	0,80	31,5	628,40	38,60	9,40	16,2			
Обед	54		0,5	13,20	0,00	0,00	10,1	123,30	2,70	12,10	0,70	100	Салат из свеклы с черносливом	
	11		2,00	38,00	0,10	0,20	4,50	139,40	13,60	4,50	5,50	250	Суп с бобовыми с говядиной	
	27		0,5	25,9	0,1	0,1	2,1	74,9	3,1	3,7	7,0	70	Рыба, тушенная с овощами (лук, морковь)	
	35		0,50	3,90	0,0	0,0	0,00	187,7	19,50	3,70	3,60	150	Изделия макаронные отварные	
	68		0,0	10,10	0,00	0,00	0,00	51,90	13,00	0,00	0,00	200	Компот из свежих яблок и груш	
	48		1,0	59,20	0,20	0,20	0,00	109,20	21,40	1,0	3,20	50	Хлеб пшеничный	
Итого			2,80	14,00	0,00	0,00	4,00	92,00	20,20	0,20	1,00	150	Фрукт груша	
Итого			7,2	137,50	1,20	0,40	20,7	721,8	74,2	36,20	18,6			
Итого за день			3,7	70,20	0,10	0,10	4,50	254,30	48,40	4,00	6,40			
			5,1	431,4	2,10	1,40	51,7	1903,30	161,30	51,80	41,8			

Завтрак

№ рецептуры	Fe, мг	Ca, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг	Эн/ц, ккал	Углеводы, г	Жиры, г	Белки, г	Выход, г	Наименование блюда
						233,90	34,30	8,00	6,00	200	Каша манная на молоке
						42,30	10,20	0,00	0,20	200	Чай с лимоном
						54,60	10,70	0,50	1,60	25	Хлеб пшеничный
						162,30	28,20	3,80	5,40	75/25	Оладьи с конфитуром
Итого						427,60	63,20	13,50	12,60		
Обед						66,00	4,9	3,9	2,6	50	Салат «Луковый»
						179,10	10,70	9,90	4,60	250	Рассольник « Ленинградский » с говядиной
						112,30	5,00	5,30	13,20	150	Капуста тушеная с куриной голенью
						60,20	14,00	0,20	0,30	200	Компот из смеси сухофруктов
						109,20	21,40	1,0	3,20	50	Хлеб пшеничный
Итого						92,00	20,20	0,20	1,00	150	Фрукт банан
Итого за день						499,7	54,10	21,40	23,30		
						1099,7	148,3	37,80	39,5		
						33,5		0,90			
						581,4		1,0			
						7,0					

Завтрак

Итого

Итого за день

№ рецептуры	Fe, мг	Ca, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг	Эн/ц, ккал	Углеводы, г	Жиры, г	Белки, г	Выход, г	Наименование блюда
	0,40	138,00	0,10	0,10	0,70	168,00	19,90	7,60	4,70	200	Каша рисовая молочная
	0,50	29,60	0,10	0,10	0,00	54,60	10,70	0,50	1,60	25	Хлеб пшеничный
	0,00	59,00	0,60	0,60	30,30	72,00	14,40	0,00	0,00	200	Чай с лимоном
	0,30	3,20	0,40	0,00	1,90	70,80	15,50	0,70	0,60	60	Пряник
	0,5	231,6	0,20	0,10	0,10	681,40	79,01	14,90	11,00		
Итого	1,00	38,00	0,00	0,00	16,50	95,20	11,60	4,70	1,40	100	Салат из моркови с яблоком
	4,6	24,50	0,20	0,10	6,10	179,10	10,70	9,90	4,60	250	Суп полевой с курицей
	1,1	23,20	0,1	0,0	0,5	370,0	3,0	11,1	17,0	50	Гуляш из отварного мяса (говядина)
	0,80	35,20	0,10	0,10	3,50	345,30	8,40	7,10	3,00	150	Пюре картофельное
	2,8	14,00	0,00	0,00	4,00	92,00	20,20	0,20	1,00	200	Сок фруктовый
	1,0	59,20	0,20	0,20	0,00	109,20	21,40	1,0	3,20	50	Хлеб пшеничный
	2,80	14,00	0,00	0,00	4,00	92,00	20,20	0,20	1,00	150	Фрукт киви
Итого	10,60	143,40	0,70	0,70	45,70	1060,70	79,3	33,30	30,3		
Итого за День	14,2	392,2	1,3	1,0	45,8	1805,8	145,3	49,1	42,9		