



Директор школы  
Уткина Е.В.

« 02 » *августа* 2024г.  
*лр. п/д*

### ПРИМЕРНОЕ

10-ти дневное меню для организации питания детей в лагере  
дневного пребывания (легкая смена)

возрастная категория: с 7 лет до 14 лет

МКОУ «Ненецкая СОШ»

2024г.

Неделя первая — день понедельник

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры
Запеканка из творога	200	31,92	33,52	31,79	565,25	313
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Бутерброд с маслом сливочным	15/15	1,2	12,5	7,5	147	94
Итого:		33,32	46,52	58,39	797,25	

Обед

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры
Салат из свежих овощей и маслом растительным	100/5	1,1	6,1	3,7	65	25
Суп с макаронными изделиями с мясом курицы	250/20	2,57	2,77	18,55	109,5	158
Голень куриная	100	26,2	13,8	0,2	230	590
Рис отварной с маслом сливочным	180/8	4,42	7,32	40,57	245,52	414
Компот из свежих апельсинов с яблоками	200	0,5	0,2	22,2	93	510
Хлеб пшеничный	30	2,5	0,6	10,2	100	Пром.
Хлеб ржаной	30	2	0,36	13,9	64	Пром.
Итого:		39,29	31,15	109,32	907,02	

Полдник		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры
Наименование блюд							
Оладьи с яблочным джемом		200/30	10,13	10,33	60,4	374	236
Чай с сахаром		200	0,2	0,01	9,3	38	457
Фрукт		200	0,4	0,4	9,8	47	112
Итого за прием			10,33	10,74	79,5	459	
ИТОГО за день			86,94	88,01	237,41	2116,27	

Неделя первая – день вторник

Завтрак		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры
Наименование блюд							
Биточки припущенные из кур		100	14,85	10,56	9,19	186,67	412
Гречка отварная с маслом сливочным		200/8	8,4	6,4	51	301	206
Бутерброд с сыром		45	6,7	9,5	9,9	153	90
Кофейный напиток с молоком		200	3,2	2,7	15,9	79	501
Итого:			33,55	29,56	95,79	766,67	

## Обед

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Салат из белокочанной капусты морковью и растительным маслом	100/5	1,6	10,1	9,6	136	4
Суп гороховый с мясом курицы	250/20	2,3	4,25	15,3	327	144
Котлета рыбная	100	8,51	4,6	4,03	91,52	343
Картофельное пюре с маслом сливочным	180/8	3,78	7,92	19,62	165,6	429
Компот из с/ф	200	0,5	0	27	110	508
Хлеб пшеничный	40	1,5	0,6	10,2	100	
Хлеб ржаной	30	2	0,36	13,9	64	
Итого:		20,19	27,83	99,65	994,12	

## Полдник

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Кекс	50	2,55	9,25	23,5	259	Пром.
Йогурт	200	10	6,4	17	174	517
Фрукты	200	0,8	0,8	19,6	94	112
Итого за прием		13,35	16,45	60,1	527,0	
Всего за день:		67,09	73,84	255,54	2287,79	

Неделя первая – день среда

Завтрак

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	220/10	8,71	11,26	36,26	381,6	183
Какао с молоком	200	3,6	2,7	13,8	93	496
Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	94	112
Бутерброд с маслом шоколадным	10/30	0,005	8,25	0,008	74,8	105
Итого:		13,12	23,01	69,67	643,4	

Обед

Салат из редиса, огурца с луком, с маслом растительным	100/5	1,1	9,9	3	105	23
Суп с крупой с мясом курицы	250/20	1,6	5,08	17,05	120,3	155
Тефтели из говядины припущенные	100	13,8	12,7	8,7	204	389
Макароны отварные с маслом сливочным	180/8	6,78	0,81	34,84	173,88	291
Кисель	200	1,4	0	29	122	503
Хлеб пшеничный	30	1,5	0,6	10,2	100	Пром.
Хлеб ржаной	40	2	0,36	13,9	99	Пром.
Итого:		28,18	29,45	116,69	924,18	

Полдник

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Печенье	50	7,9	6,1	22,4	216	Пром.
Сок	200	2,2	0	0,2	112	518
Фрукты	200	0,8	0,6	20,6	94	112
Итого за прием		10,9	6,7	43,2	422	
Всего за день:		52,2	59,16	229,56	1989,58	

Неделя первая – день четверг

Завтрак

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры
Макароны отварные с сыром	220	14,9	16,8	43	388,00	213
Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	300
Бутерброд с джемом или повидлом	60	1,7	4,3	32,6	176	95
Чай с сахаром	200	0,2	0,01	9,3	38	457
Итого:		22,07	31,16	51,47	571,98	

## Обед

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Помидор свежий	60	0,48	0,06	1,5	8,4	106
Суп рассольник ленинградский с мясом курицы	250/20	2,31	6,75	16,6	137,5	134
Шницель из курицы	100	14,85	10,56	9,19	186,67	412
Гречка отварная с маслом сливочным	180/8	8,4	6,4	51	301	206
Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	519
Хлеб пшеничный	30	1,5	0,6	10,2	100	Пром.
Хлеб ржаной	40	2	0,36	13,9	99	Пром.
Итого:		29,94	25,03	125,19	929,57	

## Полдник

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
Булочка в з/у	100	9,1	3,1	52,6	256
Ацидолакт	200	5,8	5,0	8,0	60
Фрукты	200	0,8	0,6	20,6	86
Итого за прием		15,7	8,7	81,2	450
Всего за день:		67,61	64,89	434,52	2351,55

Пром.  
516  
112

Неделя первая – день пятница

Завтрак

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Каша молочная пшенная с маслом сливочным	220/8	7,72	12,86	37,2	299	258
Бутерброд с маслом сливочным	30/20	0,05	8,25	0,01	74,8	105
Кекс	50	5,1	4,6	0,3	63	Пром.
Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,7	15,9	79	501
Итого:		17,03	28,41	53,43	515,8	

Обед

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Огурец свежий	60	0,66	0,12	2,28	14,4	106
Борщ из свежей капусты с картофелем с мясом курицы	250/20	1,83	5,0	10,65	95	128
Плов (рис, филе куриное)	280	21,28	21,15	50,41	477,5	406
Напиток апельсиновый	200	0,3	0	20,1	81	512
Хлеб пшеничный	30	1,5	0,6	10,2	100	Пром.
Хлеб ржаной	40	2	0,36	13,9	99	Пром.
Итого:		27,57	29,23	107,54	866,9	



Полдник

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Булочка в з/у	100	5,9	4,5	35,5	296,9	Пром.
Сок	200	2,2	0	0,02	112	518
Фрукты	200	0,8	0,6	20,6	94	112
Итого за прием		12,5	15,3	64,1	490,9	
Всего за день:		57,1	72,94	222,07	1873,6	

Неделя вторая – день понедельник

Завтрак

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Каша молочная манная с маслом сливочным	220/8	10,2	12,8	42,3	325	184
Бутерброд с сыром	45	6,7	9,5	9,9	153	90
Чай с сахаром	200	0,2	0,01	9,3	38	501
Яйцо отварное(1шт)	40	5,1	5,1	4,6	63	300
Итого:		17,9	22,91	82,1	610	

Обед

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	100/5	1,6	10,1	9,6	136	4
Суп фасолевый, с мясом курицы	250/20	2,3	4,25	15,13	108	144
Котлеты рыбные	100	19,3	20,9	15,5	329	83
Рис с маслом сливочным	180/8	3,69	6,1	33,81	204,6	414

Компот из свежих яблок	200	0,5	0	22,2	93	510
Хлеб пшеничный	30	1,5	0,6	10,2	100	Пром.
Хлеб ржаной	40	2	0,36	13,9	99	Пром.
Итого:		30,89	42,31	124,94	1086,6	

Полдник

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Печенье	50	7,9	6,1	22,4	208	Пром.
Сок	200	2,2	0,2	25,2	112	518
Фрукты	200	0,8	0,6	20,6	94	112
Итого за прием:		10,8	6,9	68,2	414	
Всего за день:		59,59	72,12	275,24	2110,6	

Неделя  
 вторая-день  
 вторник

завтрак

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры
Макароны отварные с сыром	220	14,9	16,8	43	388,0	213
Бутерброд с маслом сливочным	40/10	0,05	8,25	0,08	74,8	105
Какао с молоком	200	3,6	3,3	25,0	144	496
Печенье слобное	50	6,7	12,1	35,5	268	Пром.
Итого:		28,05	50,38	65,17	811,78	

Обед

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры
Салат из огурца с луком и маслом растительным	100/5	0,8	4,5	3	55	13
Суп с макаронными изделиями с мясом курицы	250/20	11,6	5,2	18,5	329,9	70
Мясо тушеное с картофелем по-домашнему	250	22,5	24,2	24,4	415	98
Компот из с/ф	200	0,5	0	27	110	508
Хлеб пшеничный	30	1,5	0,6	10,2	100	Пром.
Хлеб ржаной	40	2	0,36	13,9	99	Пром.
Итого:		39,8	34,86	99	1120,9	

Поддник	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
	Слойка в/з/у	100	4,8	8,5	48,4	298	Пром. 457
	Чай с сахаром	200	0,2		9,3	38	
	Фрукты	200	0,8	0,6	20,6	94	112
	Итого за прием :		5,8	9,2	78,3	430	
	Всего за день:		68,05	77,81	271,88	2312,7	

Неделя  
вторая-день  
среда

Завтрак

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/30	31,92	33,52	31,79	565,25	3,13
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Бутерброд с маслом сливочным	15/30	1,2	12,5	7,5	147	94
Итого		33,32	46,12	48,59	750,25	

Обед

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Винегрет с маслом растительным	100/10	0,78	6,48	4,08	78	76
Суп рыбный	250/20	2,57	2,77	18,55	109,5	158
Шницель из курицы	100	14,85	10,56	9,19	186,67	412
Гречка отварная	200/8	8,4	6,4	51	301	206

Кисель	200	1,4	0	29	122	503
Хлеб пшеничный	30	1,5	0,6	10,2	100	Пром.
Хлеб ржаной	40	2	0,36	13,9	99	Пром.
Итого:		30,6	27,17	133,92	984,17	

Полдник

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Пряник	50	2,55	9,25	23,5	259	Пром.
Ацидолакт	200	5,8	5,0	8,0	100	518
Фрукт	200	0,8	0,6	20,6	94	112
Итого за прием:		9,15	14,85	52,1	453	
Всего за день:		73,07	88,14	234,61	2187,42	

Завтрак

Неделя  
вторая-день  
четверг

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры
Оладьи с маслом сливочным и сахаром	200	11,3	11,2	46,3	438	177
Чай с сахаром	200	0,1	0,01	9,3	38	457
Фрукт	200	0,8	0,6	20,6	94	112
Итого:		11,5	11,21	55,6	476	

Обед

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Помидор свежий	100/5	0,6	6,12	2,1	66	106
Суп с картофельный	250/20	1,6	5,08	17,05	120,3	155
Гуляш из говядины	120	28,7	7,9	9,5	225	121
Макароны отварные	180	7,8	0,81	34,84	13,88	291
Компот из с/ф	200	0,5	0	27	110	508
Хлеб пшеничный	30	1,5	0,6	10,2	100	Пром.
Хлеб ржаной	40	2	0,36	13,9	99	Пром.
Итого:		42,7	20,87	114,59	734,18	

Полдник	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Наименование блюд						
Сок	200	2,2	0,2	25,2	112	518
Фрукт	200	0,8	0,6	20,6	94	112
Булочка в з/у	100	16,75	9,7	104,1	579,1	Пром.
Итого за прием:		19,75	10,5	149,9	785,1	
Всего за день:		73,95	42,58	320,09	1995,28	

Неделя вторая- день пятница

Завтрак

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Каша Дружба с маслом сливочным	220/8	5,2	11,6	25,1	226,2	260
Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40/10/1 5	6,7	9,5	9,9	153	90
Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	501
Итого:		15,1	23,8	50,9	458,2	

Обед

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Салаг овощной с зеленым горошком и маслом растительным	100/5	2,8	7,1	9,1	111	69
Борщ с фасолью и мясом курицы	250/20	1,83	5,0	10,65	296,7	128
Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,36	5,06	4,4	100,67	343
Картофель отварной с маслом сливочным	180/8	3,42	8,82	51	301	426
Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	519
Хлеб пшеничный	30	1,5	0,6	10,2	100	Пром.



Хлеб ржаной	40	2	0,36	13,9	99	Пром.
Итого :		21,61	27,24	203,98	1105,37	

Полдник

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Кекс	50	0,74	5,72	12,86	154,8	Пром.
«Йогурт»	200	10	6,4	17	174	517
Фрукт	200	0,8	0,6	20,6	94	112
Итого за прием:		11,54	12,72	50,46	422,8	
Всего за день:		48,25	63,76	305,24	1986,37	

Овощи урожая 2023-24 года. Наименование сборника рецептов: «Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ и детских оздоровительных учреждений», сост. Перевалов А.Я., Коровка Л.С., Тапешкина Н.В. и др. Издание 5-е с дополнениями. 2013г.