

Утверждено:
Директор МОУ Самарская СОШ

_____ В.И.Миронова

«12» марта 2024 г.

Примерное 10-дневное
меню
для летнего оздоровительного лагеря
Самарская СОШ

7-10 лет

от 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва			Энергетическ. ценность (ккал.)	Масса порции	Пищевые вещ-ва			Энергетическ.ценность (ккал.)
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
ДЕНЬ № 1 Завтрак:											
102	Каша «Дружба»	200/5	6,55	8,33	35,09	241,11	250/10	13,26	10,41	43,86	301,38
	Бутерброд с сыром	20/20/5	7,41	10,61	11,26	170,42	30/30/5	9,27	12,94	15,49	216,97
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	Итого:		17,73	22,87	72,30	565,45	Итого:	26,30	27,28	85,30	672,97
Обед:											
18	Салат из св.помидоров и огурцов	100	0,98	5,13	4,54	65,81	150	1,47	7,70	6,81	98,72
66	Щи из св. капусты на бульоне из кур со сметаной	200/25/10	5,06	6,01	8,40	105,22	250/35/10	6,32	7,51	10,49	131,53
201	Тефтели из говядины	80/5	12,25	13,48	6,60	203,15	100/10	15,35	16,85	8,25	253,93
227	Макароны отв. с маслом слив.	150/10	5,51	5,31	35,03	211,09	180/10	6,61	6,37	42,04	253,30
280	Компот из кураги с витам. «С»	200	0,33	0	22,66	94,98	200	0,33	0	22,66	94,98
	Хлеб ржаной	40	2,68	0,36	16,64	83,20	40	2,68	0,36	16,64	83,20
	Итого:		26,84	30,29	93,87	763,45	Итого:	32,76	38,79	106,89	915,66
Полдник:											
	Сок фруктовый	200	1,00	0	25,40	110,00	200	1,00	0	25,40	110,00
	Печенье	50	1,6	1,4	40,55	171,00	70	2,24	1,96	56,77	239,40
	Яблоко	100	0,40	0,40	10,40	45,00	100	0,40	0,40	10,40	45,00
			3,00	1,80	76,35	326,00	Итого:	3,64	2,36	02,57	394,40
	Итого день № 1:		47,57	54,96	242,52	1654,90	Итого день № 1:	62,70	68,43	284,76	1983,03
День № 2 Завтрак:											
141	Запеканка из творога со сгущенным молоком Бутерброд с маслом слив.	200	29,22	12,11	29,10	342,23	250	36,53	15,13	36,38	427,78
		20/10	1,27	11,30	7,70	137,50	30/10	2,02	11,46	12,84	162,49
294	Чай с сахаром и витам. «С» Апельсин	200/15	0,07	0,01	13,31	61,62	200/15	0,07	0,01	13,31	61,62
		100	0,90	0,10	9,00	44,00	100	0,90	0,10	9,00	44,00
	Итого:		31,46	23,52	59,11	585,35	Итого:	39,52	26,70	71,53	695,89

Обед:											
4	Салат из св.капусты с морковью	100	0,84	5,06	5,32	70,02	150	2,34	7,59	7,98	105,03
45	Суп картофельный с бобовыми на бульоне из кур	200/25	4,8	6,51	10,89	121,63	250/25	6,09	8,14	13,61	152,04
161	Рыба припущенная в молоке	100	15,61	13,43	4,02	199,82	100/5	19,51	16,79	5,03	249,77
241	Пюре картофельное	150	3,19	6,06	23,29	160,44	180	3,83	7,27	27,95	192,52
	Сок фруктовый	200	1,00	0	25,40	110,00	200	1,00	0	25,40	110,00
	Хлеб ржаной	40	2,68	0,36	16,64	83,20	40	2,68	0,36	16,64	83,20
	Итого:		28,12	31,42	85,56	745,11	Итого:	35,45	40,15	96,61	892,56
Полдник:											
	Йогурт фруктовый Питьевой	200	5,60	5,00	22,00	160,00	200	5,60	5,00	22,00	160,00
312	Булочка домашняя	60	4,37	7,07	36,80	228,20	60	4,37	7,07	36,80	228,20
	Итого:		9,97	12,07	58,80	398,20	Итого:	9,97	12,07	58,80	388,20
	Итого день № 2:		69,55	67,01	203,47	1718,66		84,94	78,92	226,94	1976,65
День № 3											
Завтрак:											
246	Помидоры свежие	50	0,55	0,10	0,30	11,50	75	0,82	0,15	0,45	17,25
132	Омлет натуральный	200	17,86	27,69	4,66	331,62	250	22,32	34,61	5,83	414,53
274	Кисель+вит «С»	200	1,36	0	29,02	116,19	200	1,36	0	29,02	116,19
	Хлеб пшеничный «Умница»	20	1,51	0,33	10,29	49,98	30	2,26	0,49	15,44	74,97
	Итого:		21,28	28,12	44,27	509,29	Итого:	26,76	35,25	50,74	622,94
Обед:											
27	Салат из свеклы отв. с сыром	100	4,5	4,7	8,3	94,00	150	6,75	7,05	12,45	141,00
67	Рассольник на бульоне из кур со сметаной	200/25	5,30	6,65	17,03	147,58	250/35	6,62	8,31	21,28	184,48
180	Гуляш из говядины	100	7,61	18,45	1,81	133,00	100/5	9,51	23,06	2,26	166,25
219	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	8,73	5,43	45,00	263,80	180/10	10,48	6,52	54,00	316,56
278	Компот из св.яблок и апельсинов	200	0,48	0,25	26,81	110,96	200	0,48	0,25	26,81	110,96
	Хлеб ржаной	40	2,68	0,36	16,64	83,20	40	2,68	0,36	16,64	83,20
	Итого:		29,30	35,84	115,59	832,54	Итого:	36,52	45,55	133,44	1002,45
Полдник:											

	Сок фруктовый	200	1,00	0	25,40	110,00	200	1,00	0	25,40	110,00
	Зефир	50	3,6	1,4	40,55	121,00	70	5,04	1,96	56,77	169,40
	Банан	100	1,5	0,10	21,00	89,00	100	1,5	0,10	21,00	89,00
	Итого:		6,1	1,50	86,95	320,00		7,54	4,02	103,17	368,40
	Итого день № 3:		56,68	65,46	246,81	1661,83		70,82	84,82	287,35	1993,79
День № 4 Завтрак:											
109	Каша пшеничная молочная	200/5	6,33	8,90	25,49	207,38	250/10	7,91	11,12	31,86	259,22
	Бутерброд с сыром	20/20/5	7,41	10,61	11,26	170,42	30/30/5	9,27	12,94	15,49	216,97
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	Мандарин	100	0,90	0,1	9,0	44,00	100	0,9	0,1	9,0	44
	Итого:		18,41	23,54	71,70	575,72	Итого:	21,85	28,09	82,30	674,11
Обед:											
10	Салат из свежих овощей	100	1,55	0,08	23,15	93,58	150	3,6	0,12	34,72	140,37
68	Борщ с капустой и картофелем на бульоне из кур со сметаной	200/25/10	5,49	6,50	15,04	139,54	250/35/10	6,86	8,13	18,81	174,43
171	Рыба, запеченная в сметанном соусе	100	17,73	15,50	6,45	236,11	100/80	22,16	19,37	8,06	295,13
224	Рис отварной с маслом	150/5	5,51	5,31	35,03	211,09	150/10	6,61	6,37	42,03	253,42
294	Компот из сухофруктов и витам. «С»	200/15	0,07	0,01	13,31	61,62	200/15	0,07	0,01	13,31	61,62
	Хлеб ржаной	40	2,68	0,36	16,04	83,20	40	2,68	0,36	16,04	83,20
	Итого:		33,03	27,76	109,02	825,14	Итого:	41,98	34,36	132,97	1008,17
Полдник:											
	Сок фруктовый	200	1,00	0	25,40	110,00	200	1,00	0	25,40	110,00
312	Булочка домашняя	60	4,37	7,07	36,80	228,20	60	4,37	7,07	36,80	228,20
	Итого:		5,37	7,07	62,20	338,20	Итого:	5,37	7,07	62,20	338,20
	Итого день № 4:		56,81	58,37	242,92	1739,06		69,20	69,52	277,47	2020,48
День № 5 Завтрак:											
154	Сырники из творога со сгущенным молоком	200	27,12	5,24	44,67	334,32	250	33,90	6,55	55,83	417,90
286	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	200	2,79	3,19	19,71	118,69
	Бутерброд с маслом слив.	20/10	1,61	7,53	10,39	115,98	30/10	2,36	7,69	15,54	140,97
	Итого:		31,52	15,96	74,77	568,99	Итого:	39,05	17,43	91,08	677,56
Обед:											
47	Салат из капусты с морк	100	0,40	0,05	1,65	7,0	75	0,60	0,075	2,48	10,50

	сгущенным молоком										
274	Чай с лимоном	200	1,36	0	29,02	116,19	200	1,36	0	29,02	116,19
	Хлеб пшеничный «Умница»	20	1,51	0,33	10,29	49,98	30	2,26	0,49	15,44	74,94
	Груша	100	0,40	0,30	9,50	42,00	100	0,40	0,30	9,50	42,00
	Итого:		19,48	18,96	75,59	542,06	Итого:	24,50	23,46	86,42	643,97
Обед:											
27	Свежий огурец	50	4,5	4,7	8,3	94	150	6,75	7,05	12,45	141,00
51	Суп картофельный с бобовыми на бульоне из кур	200/25/10	4,85	9,59	12,39	154,87	250/35/10	6,06	11,99	15,43	193,59
164	Капуста тушеная	150гр	15,61	13,43	4,02	199,82	100/5	19,51	16,78	5,02	249,77
241	Биточки из говядины	150	3,19	6,06	23,29	160,44	180	3,28	7,27	27,94	192,52
	Компот из кураги	200	1,00	0	25,40	110,00	200	1,00	0	25,40	110,00
	Хлеб ржаной	40	2,68	0,36	16,64	83,20	40	2,68	0,36	16,64	83,20
	Итого:		31,83	34,14	90,00	802,33		39,82	43,45	102,88	969,88
Полдник:											
	Сок фруктовый	200	5,60	5,00	22,00	160,0	200	5,60	5,0	22,00	160,00
312	Пастила	60	4,37	7,07	36,80	228,20	60	4,37	7,07	36,80	228,20
	Яблоко										
	Итого:		9,97	12,07	58,80	388,20	Итого:	9,97	12,07	58,80	388,20
	Итого день № 7:		61,28	65,17	224,39	1732,59		74,29	78,98	248,10	2002,05
День № 8 Завтрак:											
141	Каша гречневая молочная	200	29,22	12,11	29,10	342,23	250	36,52	15,13	36,37	427,78
	Яйцо вареное	44									
286	Коф.напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	200	2,79	3,19	19,71	118,69
	Бутерброд с маслом шоколадным	20/10	1,61	7,53	10,39	115,98	30/10	2,36	7,69	15,54	140,97
	Итого:		33,62	22,83	59,20	576,90	Итого:	41,67	26,01	71,62	687,44
Обед:											
	Салат из свежих овощей	100	0,55	0,10	2,3	11,50	7,5	0,82	0,15	3,45	17,25
72	Борщ с капустой и картофелем на бульоне из кур со сметаной	200/15	5,29	6,65	17,02	147,53	250,25	6,62	8,31	21,28	184,48
189	Рыба, запеченная в сметанном соусе	100	12,28	13,48	6,60	203,15	100/5	15,35	16,85	8,25	253,93
224	Картофельное пюре	150/5	3,89	5,08	40,28	225,00	180/10	4,67	6,10	48,33	270,00
280	Компот из чернослива с вит. «С»	200	0,33	-	22,66	91,98	200	0,33	-	22,66	91,98

	Хлеб ржаной	40	2,68	0,36	16,64	83,20	40	2,68	0,36	16,64	83,20
	Итого:		25,02	25,67	105,50	762,41	Итого:	30,47	31,77	120,61	900,84
Полдник:											
	Сок	200	1,00	0	25,40	110,00	200	1,00	0	25,40	110,00
	Булочка домашняя	50	1,6	1,4	40,55	171,00	70	2,24	1,96	56,77	239,40
	Черешня св.	100	0,6	0,2	15,00	65,00	100	0,6	0,2	15,00	65,00
	Итого:		3,2	1,6	80,95	346,00		3,84	2,16	97,17	414,40
	Итого день № 8:		61,84	50,10	245,65	1685,31		75,98	59,94	289,40	2002,68
День № 9 Завтрак:											
	Помидоры свежие	50	0,55	0,10	2,3	11,50	75	0,82	0,15	3,45	17,25
178	Омлет натуральный	200	7,41	7,56	5,57	120,01	100/10	9,26	9,45	6,96	150,01
269	Кисель плодово-ягодный	200	3,77	3,93	25,95	153,92	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	Хлеб пшеничн. «Умница»	20	1,51	0,33	10,29	49,98	30	2,26	0,49	15,44	74,97
	Итого:		16,43	17,98	67,40	495,85	Итого:	19,93	21,29	79,74	588,67
Обед:											
9	Салат из свеклы с сыром	100	1,14	10,08	10,38	136,80	150	1,71	15,12	15,57	205,20
67	Суп картофель с рыбными конс	200/25/10	5,15	5,98	11,54	113,84	250/25/10	6,44	7,47	14,43	142,31
165	Печень тушенная в сметанном соусе	80/15	13,30	8,20	3,10	145,70	100/20	16,62	10,25	3,87	182,12
227	Макароны отв. с мясом	150/5	5,51	5,31	35,03	211,19	180/10	6,61	6,37	42,03	253,42
280	Компот из апель и яблок с витам. «С»	200	0,33	-	22,66	91,98	200	0,33	0	22,66	91,98
	Хлеб ржаной	40	2,68	0,36	16,64	83,20	40	2,68	0,36	16,64	83,20
	Итого:		28,11	29,93	99,35	782,71	Итого:	34,39	39,57	115,20	958,23
Полдник:											
	Сок фруктовый	200	1,00	0	25,40	110,00	200	1,00	0	25,40	110,00
312	Зефир	60	4,37	7,07	36,80	228,20	60	4,37	7,07	36,80	228,20
	Апельсин	100	0,90	0,10	9,00	44,00	100	0,90	0,10	9,00	44,00
	Итого:		6,27	7,17	71,20	382,20	Итого:	6,27	7,17	71,20	382,20
	Итого день № 9:		50,81	55,08	237,95	1660,76		60,59	68,03	266,14	1929,10
День № 10 Завтрак:											
132	Каша рисовая молочная	200	17,86	27,09	4,66	331,62	250	22,32	34,61	5,83	414,53
274	Какао с молоком	200	1,36	0	29,02	116,19	200	1,36	0	29,02	116,19
	Бутерброд с маслом и сыром	55	1,51	0,33	10,29	49,98	30	2,26	0,49	15,44	74,97
	Итого:		21,13	28,07	45,62	504,79	Итого:	26,54	35,17	52,77	616,19
Обед:											

10	Салат витаминный	100	1,55	0,08	23,15	93,58	150	2,33	0,12	34,72	140,37
203	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	3,26	2,48	17,40	105,27	250	4,07	3,10	21,75	131,58
213	Рыба тушеная в томате с овощами	80/5	20,95	20,95	1,16	364,02	100/5	26,18	26,18	1,45	455,02
235	Картофельное пюре	150	3,93	4,85	20,18	130,74	180	5,13	5,82	24,21	156,88
	Компот из кураги	200	1,00	0	25,40	110,00	200	1,00	0	25,40	110,00
	Хлеб ржаной	40	2,68	0,36	16,64	83,20	40	2,68	0,36	16,64	83,20
	Итого:		33,37	28,42	103,93	886,81	Итого:	41,39	35,58	124,17	1077,05
Полдник:											
	Сок фруктовый	200	5,60	5,00	22,00	160,00	200	5,60	5,00	22,00	160,00
	Пастила	50	3,2	1,45	48,57	121,00	70	4,48	2,03	67,99	169,40
	Персики	100	0,9	0,1	9,0	43,00	100	0,90	0,1	9,00	43,00
	Итого:		9,70	6,55	79,57	324,00	Итого:	10,98	7,13	98,99	372,40
	Итого день № 10:		64,20	63,34	229,12	1715,60		78,91	77,88	275,93	2065,64
	Итого за смену всего		595,16	598,05	2339	16923		731,59	731,57	2690	19892
	Итого за смену соотношение		59 :	60 :	234	1692		73 :	73	: 269	1989

Меню разработано на основании «Сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений и детских оздоровительных учреждений» под редакцией доцент Л.С. Коровка, проф.академик РАЕН А.Я.Перевалов и др. (Уральский региональный центр питания) 2008г.

Калькулятор: Фурсова М.В. Фурсова М.В.