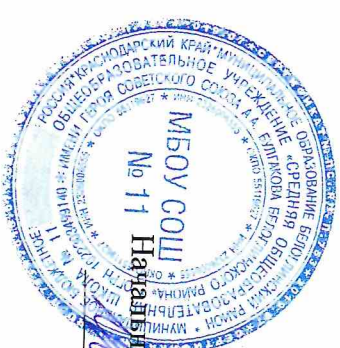




Утверждаю

Начальник ДЦП МБОУ СОШ № 11
Пырульникова И.А.
«30» мая 2025г.

Примерное 15- дневное меню для питания детей 7-11 лет в лагере дневного пребывания МБОУ СОШ № 11

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
День 1	ЗАВТРАК	Каша молочная крупяная с маслом сливочным (рисовая)	200	7.90	7.82	28.20	214.8	2/41	
		Сыр (порциями)	18	4.14	5.22	0.00	63.54	205	
		Масло (порциями)	15	0.12	10.88	0.19	99.15	204	
		Чай с сахаром	180	0.16	0.00	9.02	37.48	392	
		Хлеб пшеничный	40	2.52	0.63	22.68	108.49	878	
		Хлеб ржаной	20	0.77	0.05	11.23	48.55	879	
		ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	473	15.61	24.60	71.51	572.01		
		ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	2.08	6.14	11.46	109.84	57
			Бефстроганов	100	12.71	11.43	7.06	179.03	7/8
Пюре картофельное с маслом	150		3.99	4.38	27.14	165.87	572.1		
Огуцы свежие	40		0.44	0.08	1.52	8.56	202.2		
Хлеб пшеничный	40		2.52	0.63	22.68	108.49	878		
Хлеб ржаной	20		0.77	0.05	11.23	48.55	879		
Сок плодовой	200		0.20	0.20	28.20	82.6	399г		
ИТОГО ЗА ОБЕД	750		22.71	22.91	109.29	802.94			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1223		38.32	47.51	180.61	1374.95			
День 2	ЗАВТРАК	Омлет	150	14.82	20.40	9.52	280.98	569	
		Икра кабачковая (или икра промышленного производства)	50	0.62	2.62	3.96	41.15	57	
		Какао с молоком	180	4.72	4.09	11.36	104.17	240	
		Кондитерское изделие (вафелька)	15	1.05	1.77	11.60	64.77	151	
		Хлеб пшеничный	40	2.52	0.63	22.68	108.49	878	
		Хлеб ржаной	20	0.77	0.05	11.23	48.55	879	
		ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	455	24.50	29.56	70.35	648.11		
		ОБЕД	Рассольник ленинградский 1 вариант	200	1.92	5.72	15.14	120.46	76
			Котлеты, биточки, шницели рубленые	90	12.65	9.41	13.94	189.07	282
Капуста тушенная (гарнир)	150		3.78	4.54	13.23	108.98	336		
Помидоры свежие	40		0.44	0.08	1.52	8.56	202.2		
Хлеб пшеничный	40		2.52	0.63	22.68	108.49	878		
Хлеб ржаной	20		0.77	0.05	11.23	48.55	879		
Компот из свежих плодов	180		0.18	0.18	18.77	78.64	348		
ИТОГО ЗА ОБЕД	720		22.26	20.61	96.51	662.75			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1175		46.76	50.17	166.86	1310.86			

День 3									
ЗАВТРАК	Пудинг из творога (запеченный)	180	21,22	16,04		35,78		371,5	235
	Чай с сахаром	180	0,16	0,00		9,02		37,48	392
	Хлеб пшеничный	40	2,52	0,63		22,68		108,49	878
	Хлеб ржаной	20	0,77	0,05		11,23		48,55	879
	Яблоко	120	0,60	0,60		14,70		70,5	578,1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		540	25,27	17,32		93,41		636,52	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой	200	2,76	7,22		18,28		148,66	772
	Рыба, тушеная с овощами	120	12,59	7,84		3,18		133,68	247
	Картофель отварной	150	3,04	4,41		27,82		165,21	172
	Овурцы свежие	40	0,44	0,08		1,52		8,56	202,2
	Хлеб ржаной	20	0,77	0,05		11,23		48,55	879
	Хлеб пшеничный	40	2,52	0,63		22,68		108,49	878
	Напиток кисломолочный (ряженка м.д.ж. 2,5%)	200	5,22	4,50		7,20		90	399г
ИТОГО ЗА ОБЕД		770	27,34	24,73		91,91		703,15	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1310	52,61	42,05		185,32		1339,67	
День 4									
ЗАВТРАК	Каша молочная крупяная с маслом сливочным (манная)	200	7,90	7,82		28,20		214,8	2141
	Сыр (порциями)	17	4,14	5,22		0,00		63,54	205
	Масло (порциями)	15	0,12	10,88		0,19		99,15	204
	Напиток кофейный	200	3,84	2,72		17,14		108,34	361
	Хлеб ржаной	20	0,77	0,05		11,23		48,55	879
	Хлеб пшеничный	40	2,52	0,63		22,68		108,49	878
	Яблоко	120	0,60	0,60		14,70		70,5	578,1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		612	19,89	27,92		94,14		713,37	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	2,08	6,14		11,46		109,84	57
	Плов из птицы	190	14,97	18,56		34,41		366,45	304
	Помидоры свежие	40	0,44	0,08		1,52		8,56	202,2
	Хлеб пшеничный	40	2,52	0,63		22,68		108,49	878
	Хлеб ржаной	20	0,77	0,05		11,23		48,55	879
ИТОГО ЗА ОБЕД		200	0,12	0,12		23,98		106,22	328
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		690	20,90	25,58		105,28		748,11	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1302	40,79	53,50		199,42		1461,48	

День 5									
ЗАВТРАК		Печень тушенная в соусе	100	10,67	10,15	8,54	174,96	524	
		Каша крупа́ная рассыпчатая (гречневая)	150	9,02	6,77	44,23	274,26	671	
		Помидоры свежие	40	0,44	0,08	1,52	8,56	202,2	
		Чай с сахаром	180	0,16	0,00	9,02	37,48	392	
		Хлеб пшеничный	40	2,52	0,63	22,68	108,49	878	
		Хлеб ржаной	20	0,77	0,05	11,23	48,55	879	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			530	23,58	17,68	97,22	652,3		
ОБЕД		Суп картофельный с бобовыми	200	4,40	7,32	17,36	153,5	81	
		Мясо тушеное с овощами в соусе	200	13,60	13,28	26,20	277,72	274	
		Огурцы свежие	40	0,44	0,08	1,52	8,56	202,2	
		Хлеб пшеничный	40	2,52	0,63	22,68	108,49	878	
		Хлеб ржаной	20	0,77	0,05	11,23	48,55	879	
		Сок плодовые	200	0,20	0,20	28,20	82,6	399г	
ИТОГО ЗА ОБЕД			700	21,93	21,56	107,19	679,42		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1230	45,51	39,24	204,41	1331,72		
День 6									
ЗАВТРАК		Каша молочно́ная крупа́ная с маслом сливочным (рисовая)	200	7,90	7,82	28,20	214,8	241	
		Сыр (порциями)	17	4,14	5,22	0,00	63,54	205	
		Чай с сахаром	180	0,16	0,00	9,02	37,48	392	
		Хлеб пшеничный	40	2,52	0,63	22,68	108,49	878	
		Хлеб ржаной	20	0,77	0,05	11,23	48,55	879	
		Яблоко	120	0,60	0,60	14,70	70,5	578,1	
		Масло (порциями)	15	0,12	10,88	0,19	99,15	204	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			592	16,21	25,20	86,02	642,51		
ОБЕД		Суп картофельный вегетарианский	200	1,78	7,08	11,90	119,1	78	
		Гуляш из мяса	100	10,47	8,53	6,34	141,39	128	
		Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,26	4,90	39,29	222,33	205	
		Огурцы свежие	40	0,44	0,08	1,52	8,56	202,2	
		Хлеб пшеничный	40	2,52	0,63	22,68	108,49	878	
		Хлеб ржаной	20	0,77	0,05	11,23	48,55	879	
		Компот из свежих плодов	200	0,18	0,18	18,77	78,64	348	
ИТОГО ЗА ОБЕД			750	21,42	25,45	111,73	727,06		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1342	37,63	46,65	197,75	1369,57		

День 15									
ЗАВТРАК									
Омлет	150	14,82	20,40	9,52	280,98	569			
Икра кабачковая (или икра промышленного производства)	50	0,62	2,62	3,96	41,15	57			
Чай с сахаром	180	0,16	0,00	9,02	37,48	392			
Масло (порциями)	15	0,12	10,88	0,19	99,15	204			
Хлеб пшеничный	40	2,52	0,63	22,68	108,49	878			
Хлеб ржаной	20	0,77	0,05	11,23	48,55	879			
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	455	19,01	34,58	56,60	615,8				
Сул картофельный с клетками	200	4,12	2,92	22,02	131,44	779			
Печень по - строгановски	100	10,51	10,29	6,77	168,63	287			
Капуста тушеная (гарнир)	150	3,78	4,54	13,23	108,98	336			
Хлеб пшеничный	40	2,62	0,63	22,68	108,49	878			
Хлеб ржаной	20	0,77	0,05	11,23	48,55	879			
Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0,12	0,12	23,98	106,22	328			
Огурцы свежие	40	0,44	0,08	1,52	8,56	202,2			
ИТОГО ЗА ОБЕД	750	22,26	23,58	101,43	680,87				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1205	41,27	58,16	158,03	1296,67				
ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД:	19062	647,3	681,59	2802,34	20049,15				
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	1270,80	43,15	45,44	186,82	1336,61				

День 7									
ЗАВТРАК		Пудинг из творога с рисом	180	19,30	13,61	23,80	295,51	236	
		Хлеб пшеничный	40	2,52	0,63	22,68	108,49	878	
		Хлеб ржаной	20	0,77	0,05	11,23	48,55	879	
		Какао с молоком	180	4,72	4,09	11,36	104,17	240	
		Яблоко	120	0,60	0,60	14,70	70,5	578,1	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			540	27,91	18,98	83,77	627,22		
ОБЕД		Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,02	4,60	15,44	111,76	182	
		Плов из птицы	190	14,97	18,56	34,41	366,45	304	
		Помидоры свежие	40	0,44	0,08	1,52	8,56	202,2	
		Хлеб пшеничный	40	2,52	0,63	22,68	108,49	878	
		Хлеб ржаной	20	0,77	0,05	11,23	48,55	879	
		Компот из сушеных фруктов	200	2,60	0,00	41,46	176,28	376	
ИТОГО ЗА ОБЕД			680	23,32	23,92	126,74	820,09		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1230	51,23	42,90	210,51	1447,31		
День 8									
ЗАВТРАК		Омлет	150	14,82	20,40	9,52	280,98	569	
		Икра кабачковая (или икра промышленного производства)	50	0,62	2,62	3,96	41,15	57	
		Чай с сахаром	180	0,16	0,00	9,02	37,48	392	
		Хлеб пшеничный	40	2,52	0,63	22,68	108,49	878	
		Хлеб ржаной	20	0,77	0,05	11,23	48,55	879	
		Яблоко	120	0,60	0,60	14,70	70,5	578,1	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			560	19,49	24,30	71,11	587,15		
ОБЕД		Борщ с капустой и картофелем	200	2,08	6,14	11,46	109,84	57	
		Тефтели мясные (2-й вариант)	100	10,54	8,80	12,47	169,43	287	
		Пюре картофельное с маслом	150	3,99	4,38	27,14	165,87	572,1	
		Помидоры свежие	40	0,44	0,08	1,52	8,56	202,2	
		Хлеб пшеничный	40	2,52	0,63	22,68	108,49	878	
		Хлеб ржаной	20	0,77	0,05	11,23	48,55	879	
		Сок плодовой	200	0,20	0,20	28,20	82,6	399г	
ИТОГО ЗА ОБЕД			750	20,54	20,28	114,70	693,34		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1310	40,03	44,58	185,81	1280,49		

День 9									
ЗАВТРАК									
	Каша молочная крупяная с маслом сливочным (манная)	200	7,90	7,82		28,20		214,8	2/41
	Масло (порциями)	15	0,12	10,88		0,19		99,15	204
	Кондитерское изделие (вафелька)	15	1,05	1,77		11,60		64,77	151
	Чай с сахаром	180	0,16	0,00		9,02		37,48	392
	Хлеб пшеничный	40	2,52	0,63		22,68		108,49	878
	Хлеб ржаной	20	0,77	0,05		11,23		48,55	879
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК									
		470	12,52	21,15		82,92		573,24	
ОБЕД									
	Суп картофельный с крупой	200	1,98	4,18		13,02		96,22	769
	Рыба, тушенная с овощами	120	12,59	7,84		3,18		133,68	247
	Картофель отварной	150	3,04	4,41		27,82		165,21	172
	Огурцы свежие	40	0,44	0,08		1,52		8,56	202,2
	Хлеб пшеничный	40	2,52	0,63		22,68		108,49	878
	Хлеб ржаной	20	0,77	0,05		11,23		48,55	879
	Сок плодовой	200	0,20	0,20		28,20		82,6	399г
ИТОГО ЗА ОБЕД									
		770	21,54	17,39		107,65		735,31	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									
День 10		1240	34,06	38,54		190,57		1308,55	
ЗАВТРАК									
	Каша молочная крупяная с маслом сливочным (рисовая)	200	7,90	7,82		28,20		214,8	2/41
	Сыр (порциями)	17	4,14	5,22		0,00		63,54	205
	Чай с сахаром	180	0,16	0,00		9,02		37,48	392
	Хлеб ржаной	20	0,77	0,05		11,23		48,55	879
	Хлеб пшеничный	40	2,52	0,63		22,68		108,49	878
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК									
		457	15,49	13,72		71,13		472,86	
ОБЕД									
	Борщ с капустой и картофелем	200	2,08	6,14		11,46		109,84	57
	Птица, тушенная в соусе с овощами	200	14,84	13,64		22,68		274,36	302
	Огурцы свежие	40	0,44	0,08		1,52		8,56	202,2
	Хлеб пшеничный	40	2,52	0,63		22,68		108,49	878
	Хлеб ржаной	20	0,77	0,05		11,23		48,55	879
	Компот из сушеных фруктов	200	2,60	0,00		41,46		176,28	376
ИТОГО ЗА ОБЕД									
		700	23,25	20,54		111,03		726,08	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									
		1177	38,74	34,26		182,16		1198,94	

День 11									
ЗАВТРАК	Печень по - строгановски	100	10,51	10,29	6,77	168,63	494		
	Капуста тушеная (гарнир)	150	3,78	4,54	13,23	108,98	336		
	Напиток кофейный	200	3,84	2,72	17,14	108,34	361		
	Яблоко	120	0,60	0,60	14,70	70,5	578,1		
	Хлеб пшеничный	40	2,52	0,63	22,68	108,49	878		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	20	0,77	0,05	11,23	48,56	879		
		630	22,02	18,83	85,75	613,49			
	Борщ с капустой и картофелем	200	2,08	6,14	11,46	109,84	57		
	Бездропанов	100	12,71	11,43	7,06	179,03	78		
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,26	4,90	39,29	222,33	205		
	Оруды свежие	40	0,44	0,08	1,52	8,56	202,2		
	Хлеб пшеничный	40	2,52	0,63	22,68	108,49	878		
	Хлеб ржаной	20	0,77	0,05	11,23	48,56	879		
	Напиток кисломолочный (ряженка м.д.ж. 2,5%)	200	5,22	4,50	7,20	90	385		
		930	29,00	27,73	100,44	766,8			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1560	51,02	46,56	186,19	1380,29			
День 12									
ЗАВТРАК	Омлет	150	14,82	20,40	9,52	280,98	569		
	Икра кабачковая (или икра промышленного производства)	50	0,62	2,62	3,96	41,15	57		
	Хлеб пшеничный	40	2,52	0,63	22,68	108,49	878		
	Хлеб ржаной	20	0,77	0,05	11,23	48,56	879		
	Какао с молоком	180	4,72	4,09	11,36	104,17	240		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	Яблоко	120	0,60	0,60	14,70	70,5	578,1		
		560	24,05	28,39	73,45	653,75			
	Суп картофельный с клецками	200	4,12	2,92	22,02	131,44	779		
	Жаркое по-домашнему 2	200	13,06	12,14	26,40	266,22	276		
	Помидоры свежие	40	0,44	0,08	1,52	8,56	202,2		
	Хлеб пшеничный	40	2,52	0,63	22,68	108,49	878		
	Хлеб ржаной	20	0,77	0,05	11,23	48,56	879		
	Сок плодовой	200	0,20	0,20	28,20	82,6	399г		
		700	21,11	16,02	112,05	645,86			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1260	45,16	44,41	185,50	1299,61			

День 13									
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,16	5,62	24,04	171,42	78,1		
	Масло (порциями)	15	0,12	10,88	0,19	99,15			
	Сыр (порциями)	17	4,14	5,22	0,00	63,54	205		
	Чай с сахаром	180	0,16	0,00	9,02	37,48	392		
	Хлеб пшеничный	40	2,52	0,63	22,68	108,49	878		
	Хлеб ржаной	20	0,77	0,05	11,23	48,55	879		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК									
ОБЕД	Суп харчо	472	14,95	22,40	67,16	528,63			
	Котлеты, биточки, шницели рубленые	200	2,26	7,22	16,54	140,94	801		
	Пюре картофельное с маслом	90	12,65	9,41	13,94	189,07	282		
	Помидоры свежие	150	3,99	4,38	27,14	165,87	572,1		
	Хлеб пшеничный	40	0,44	0,08	1,52	8,56	202,2		
	Хлеб ржаной	40	2,52	0,63	22,68	108,49	878		
	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	20	0,77	0,05	11,23	48,55	879		
		180	0,12	0,12	23,98	106,22	328		
ИТОГО ЗА ОБЕД		720	22,75	21,89	117,03	767,7			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1193	37,70	44,29	184,19	1296,33			
День 14									
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	180	22,27	15,23	25,96	342,83	129		
	Масло (порциями)	15	0,12	10,88	0,19	99,15	204		
	Чай с сахаром	180	0,16	0,00	9,02	37,48	392		
	Рыболо	120	0,60	0,60	14,70	70,5	578,1		
	Хлеб пшеничный	40	2,52	0,63	22,68	108,49	878		
	Хлеб ржаной	20	0,77	0,05	11,23	48,55	879		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК									
ОБЕД	Суп картофельный вегетарианский	555	26,44	27,39	83,78	707			
	Тефтели мясные (2-й вариант)	200	1,78	7,08	11,90	119,1	78		
	Капуста тушеная (гарнир)	100	10,54	8,80	12,47	169,43	287		
	Помидоры свежие	150	3,78	4,54	13,23	108,98	336		
	Хлеб пшеничный	40	0,44	0,08	1,52	8,56	202,2		
	Хлеб ржаной	40	2,52	0,63	22,68	108,49	878		
	Хлеб ржаной	20	0,77	0,05	11,23	48,55	879		
	Сок плодовый	200	0,20	0,20	28,20	82,6	399г		
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	20,03	21,38	101,23	645,71			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1305	46,47	48,77	185,01	1352,71			