

«Утверждаю»

Директор школы

МБОУ "СОШ № 5 ЦО

г.Суворова им.Е.П.Тарасова»

В.В. Медведева



ПРИМЕРНОЕ (ЦИКЛИЧНОЕ) 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей 2024год

МБОУ "СОШ № 5 ЦО г.Суворова им.Е.П.Тарасова"

№ рецептур ы	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр	Энергетическа я ценность, ккал.	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
							C	B1	B2	Ca	Fe
1 день											
Завтрак											
54-20- 2020	Омлет с зелёным горошком	185	11,94	13,11	5,89	189,4	1	0,09	0,37	123	2
-	Бутерброд с колбасой в/к	30/20	12,4	18,4	25,1	316	0	0,13	0,08	24	1,95
15	Сыр порционный	20	5,1	5,4	0	68	0,14	0	0,1	176	0,2
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	16	65	3,15	0	0	14,2	0,36
341	Фрукты свежие на весь день (в т.ч. апельсины свежие)	240	2,16	0	26,4	131,2	127,7	0,24	0	81,6	0,24
-	Шоколадное изделие	50	4,9	25,2	17,35	277	0	0,08	0,45	352	1,5
Итого			36,7	62,11	90,74	1046,6	131,99	0,54	1	770,8	6,25
Обед											
71	Огурец свежий порционный	100	0,83	0	3,5	16	5	0	0,05	23	0,5
111	Суп с макаронными изделиями с мясом птицы и зеленью	250/20/5	7,3	6,3	17,8	159,8	2,8	0,07	0,02	11,28	0,52
229	Рыба, тушеная с овощами	100/50	18,27	9,6	9,6	198	2,02	0,26	0,2	97,44	1,94
128	Картофельное пюре	180	3,7	9,99	26,1	230,4	3,43	0,21	0,12	55,93	1,5
389	Сок фруктовый яблочный	200	1	0	24,4	101,6	2	0,01	0,01	7	1,4
-	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	82,2	0	0,05	0,09	6,67	0,6
-	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,8	0	0,04	0,06	7	0,78
-	Кекс с изюмом	75	4,35	12,98	39,9	290,7	0	0,07	0,1	27,28	1,12
Итого			40,36	40,88	142,85	1130,5	15,25	0,71	0,65	235,6	8,36
Полдник											
-	Булочка сдобная с изюмом	200	13,2	24,2	91	628,8	0,38	0,16	0,19	95,16	2,25
385	Молоко цельное кипяченое	200	5,8	6,6	9,9	122	2,5	0,08	0,28	227,2	0,19
Итого			19	30,8	100,9	750,8	2,88	0,24	0,47	322,36	2,44
Суточная потребность			96,06	133,79	334,49	2927,9	150,12	1,49	2,12	1328,76	17,05
2 день											
Завтрак											
222	Пудинг из творога со сгущенным молоком	200/20	39,3	11,7	86,8	608,78	0,55	0,14	0,42	336,8	2,32
-	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	82,2	0	0,05	0,09	6,67	0,6
14	Масло сливочное порционное	20	0,2	16,4	0,2	150	0	0	0	1,2	0,02

382	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	1,3	0,04	0,1	125,7	1,04
-	Фрукты свежие на весь день (в т.ч. киви свежие)	140	1,12	0,56	11,34	65,8	252	0,03	0,06	56	1,12
Итого			48,73	35,01	143,89	1096,78	253,85	0,26	0,67	526,37	5,1
Обед											
71	Помидор натуральный свежий	100	1,17	0,25	4,67	26	24	0	0	23	0,7
102	Суп картофельный с горохом с говядиной с зеленью	250/20/5	9,37	7,91	24,2	205,6	2,34	0,1	0,06	21,23	1,1
309	Макаронные изделия отварные	180	6,43	5,81	34,29	215,3	0	0,29	0,05	2,79	2,79
295	Котлета рубленая из курицы	100	16,63	18,77	19,23	318,6	0,96	0,11	0,19	50,14	2,1
349	Компот из смеси сухофруктов с добавлением витамина С	200	0,1	0	21,82	87,6	1,08	0,01	0,01	12,6	0,3
-	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	82,2	0	0,05	0,09	6,67	0,6
-	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,8	0	0,04	0,06	7	0,78
-	Пирожное песочно-фруктовое	80	4,08	14,8	50,08	348	0	0	0	13,6	0,64
Итого			26,06	30,78	156,61	1016,5	27,42	0,49	0,27	86,89	9,01
Полдник											
-	Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах	200	0	0	30,6	118	0	0	0,1	0,65	0,06
-	Шоколадное изделие	80	7,84	40,32	27,76	443,2	0	0,13	0,72	563,2	2,4
Итого			7,84	40,32	58,36	561,2	0	0,13	0,82	563,85	2,46
Суточная потребность			82,63	106,11	358,86	2674,48	281,27	0,88	1,76	1177,11	16,57
3 день											
Завтрак											
173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом и сахаром	200/10/10	11,1	18,4	73,7	505,3	0,6	0,1	0,1	126,9	1,2
-	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	82,2	0	0,05	0,09	6,67	0,6
15	Сыр порционный	20	5,1	5,4	0	68	0,14	0	0,1	176	0,2
380	Кофейный напиток с молоком	200	3,5	3,5	25,9	149	1	0,04	0,06	121	1
-	Зефир	55	0,5	0,1	44	180	0	0	0	13,75	0,73
341	Фрукты свежие на весь день (в т.ч. апельсины свежие)	240	2,16	0	26,4	131,2	127,7	0,24	0	81,6	0,24
Итого			25,57	28,75	183,05	1115,7	129,44	0,43	0,35	525,92	3,97
Обед											
52	Салат из свеклы отварной	100	1,6	6	11	104	7,64	0,01	0,038	39,36	1,28

96	Рассольник Ленинградский с говядиной со сметаной и зеленью	250/20/10/10	6,4	7,66	20,84	178	14,05	0,101	0,097	31,74	1,19
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,02	7,5	48,9	300,1	0	0,28	0,07	14,35	4,29
279	Тефтели из говядины	110	8,2	13,5	12,2	203	1,23	0,07	0,07	7,2	0,35
342	Компот из яблок с добавлением витамина С	200	0,1	0	35,8	142	4	0,01	0,01	8,56	0,95
-	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	82,2	0	0,05	0,09	6,67	0,6
-	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,8	0	0,04	0,06	7	0,78
Итого			30,23	36,67	150,29	1061,1	26,92	0,561	0,435	114,88	9,44
Полдник											
-	Печенье "Октябрьское"	60	3,8	14,6	37,5	292,2	0	0	0	34,8	2,4
386	Йогурт питьевой клубничный	200	5,6	6,4	8,2	308	3,2	0,08	0,32	240	0,2
-	Фрукты свежие на весь день (в т.ч. персики свежие)	150	1,35	0,15	14,25	67,5	15	0,06	0,12	30	0,9
Итого			10,75	21,15	59,95	667,7	18,2	0,22	0,44	304,8	3,5
Суточная потребность			66,55	86,57	393,29	2844,5	174,56	1,211	1,225	945,6	16,91
4 день											
Завтрак											
209	Яйцо варёное	40	5,1	4,6	0,3	63	0	0,03	0,18	22	1
173	Каша пшённая молочная с маслом сливочным	200/10	5,63	8,8	72,4	314,28	0,54	0,17	0,17	192,2	1,18
3	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	30/20/15	7,7	11,05	18,5	204,1	0,07	0,05	3,35	119,4	0,81
338	Фрукты свежие на весь день (в т.ч. яблоки свежие)	140	0,8	0	25,2	104	20	0,06	0,04	32	4,4
-	Шоколадное изделие	50	4,9	25,2	17,35	277	0	0,08	0,45	352	1,5
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	16	65	3,15	0	0	14,2	0,36
Итого			24,33	49,65	149,75	1027,38	23,76	0,39	4,19	731,8	9,25
Обед											
71	Огурец свежий порционный	100	0,83	0	3,5	16	5	0	0,05	23	0,5
99	Суп из овощей со сметаной	250/10	1,75	4,93	14,25	108,25	31,24	0,11	0,09	44,42	0,91
171	Рис отварной	180	4,56	10,56	49,2	309,6	0	0,05	0,04	16,8	0,73
54-25м-2020	Курица тушёная с морковью	90	12,71	5,22	4	113,7	0	0,04	0,05	31	1
348	Компот из кураги сушеной с витамином С	200	1,04	0	34	140,2	0,46	0	0	51,34	1,42
-	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	82,2	0	0,05	0,09	6,67	0,6

-	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,8	0	0,04	0,06	7	0,78
Итого			25,8	22,72	126,5	821,75	36,7	0,29	0,38	180,23	5,94
Полдник											
-	Пряник печатный	140	5,8	6,5	71,6	364	0	0,08	0,02	12	0,9
389	Сок фруктовый яблочный	200	1	0	24,4	101,6	2	0,01	0,01	7	1,4
-	Фрукты свежие на весь день (в т.ч. киви свежие)	140	1,12	0,56	11,3	65,8	252	0,03	0,06	56	1,12
Итого			7,92	7,06	107,3	531,4	254	0,12	0,09	75	3,42
Суточная потребность			58,05	79,43	383,55	2380,53	314,46	0,8	4,66	987,03	18,61
5 день											
Завтрак											
183	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200/10	6,3	13,1	37,5	293	0,9	0,1	0,22	184,5	1,5
-	Бутерброд с маслом сливочным	30/20	3,2	4,6	18,8	128,9	0,04	0,12	0,05	10,5	0,81
382	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	1,3	0,04	0,1	125,7	1,04
-	Зефир	55	0,5	0,1	44	180	0	0	0	13,75	0,73
Итого			14,9	22,8	132,8	791,9	2,24	0,26	0,37	334,45	4,08
Обед											
71	Помидор натуральный свежий	100	1,17	0,25	4,67	26	24	0	0	23	0,7
102	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) с зеленью	250	6,5	5,2	22,09	150	6,1	0,21	0,08	35,89	1,3
267	Шницель натуральный рубленный из говядины с маслом	100	16,12	16,88	9,5	255	0,44	0,11	0,23	98,9	1,75
309	Макаронные изделия отварные	180	6,43	5,81	34,29	215,3	0	0,29	0,05	2,79	2,79
346	Компот из апельсинов	200	0,08	6,6	27,08	108,6	6,58	0,015	0,01	8,33	1,15
-	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	82,2	0	0,05	0,09	6,67	0,6
-	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,8	0	0,04	0,06	7	0,78
-	Пирожное песочно-фруктовое	80	4,08	14,8	50,08	348	0	0	0	13,6	0,64
Итого			39,29	51,55	169,26	1236,9	37,12	0,715	0,52	196,18	9,71
Полдник											
-	Печенье "Октябрьское"	60	3,8	14,6	37,5	292,2	0	0	0	17,4	1,2
385	Молоко цельное кипяченое	200	5,8	6,6	9,9	122	2,5	0,08	0,28	227,2	0,19
-	Фрукты свежие на весь день (в т.ч. персики свежие)	150	1,35	0,15	14,25	67,5	15	0,06	0,12	30	0,9
Итого			10,95	21,35	61,65	481,7	17,5	0,14	0,4	274,6	2,29

Суточная потребность			65,14	95,7	363,71	2510,5	56,86	1,115	1,29	805,23	16,08
6 день											
Завтрак											
204	Макароны отварные с сыром	180/20	14,76	18,6	45	406,8	0,13	1,8	0,11	190,54	1,39
243	Сосиска отварная	100	9,43	23,5	1	252	0	0,2	0,06	35	1,8
380	Кофейный напиток с молоком	200	3,5	3,5	25,9	149	1	0,04	0,06	121	1
-	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	82,2	0	0,05	0,09	6,67	0,6
341	Фрукты свежие на весь день (в т.ч. апельсины свежие)	240	2,16	0	26,4	131,2	127,7	0,24	0	81,6	0,24
Итого			33,06	46,95	111,35	1021,2	128,83	2,33	0,32	434,81	5,03
Обед											
45	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	100	1,4	4,6	10,3	88	6,8	0	0	21,6	0,5
98	Суп крестьянский с рисовой крупой с мясом птицы	250/20	6,3	7,6	17,4	154	0,05	0,08	0,08	43,5	0,42
367	Гуляш из говядины	120	20,6	22	4,2	297	1,48	0,05	0,11	11,86	2,02
128	Картофельное пюре	180	3,7	9,99	26,1	230,4	3,43	0,21	0,12	55,93	1,5
349	Компот из смеси сухофруктов с добавлением витамина С	200	0,1	0	21,82	87,6	1,08	0,01	0,01	12,6	0,3
-	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	82,2	0	0,05	0,09	6,67	0,6
-	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,8	0	0,04	0,06	7	0,78
Итого			37,01	46,2	101,37	991	12,84	0,44	0,47	159,16	6,12
Полдник											
-	Вафли	50	3,5	7,9	40	220	0	0	0	0	0
389	Сок фруктовый яблочный	200	1	0	24,4	101,6	2	0,01	0,01	7	1,4
Итого			4,5	7,9	64,4	321,6	2	0,01	0,01	7	1,4
Суточная потребность			74,57	101,05	277,12	2333,8	143,67	2,78	0,8	600,97	12,55
7 день											
Завтрак											
181	Каша манная молочная с маслом сливочным	200/10	6,1	11,3	33,5	260	0,45	0,13	0,07	47,9	2,8
15	Сыр порционный	20	5,1	5,4	0	68	0,14	0	0,1	176	0,2
-	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	82,2	0	0,05	0,09	6,67	0,6
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	16	65	3,15	0	0	14,2	0,36
338	Фрукты свежие на весь день (в т.ч. яблоки свежие)	140	0,8	0	25,2	104	20	0,06	0,04	32	4,4

Итого			15,41	18,05	87,75	579,2	23,74	0,24	0,3	276,77	8,36
Обед											
67	Винегрет овощной	100	1,5	10,2	6,7	125,1	9,6			31,2	0,83
81	Борщ с капустой свежей с тушённой говяжьей со сметаной	250/20/10	5,52	10,51	12,39	168	31,8	0,07	0,03	36,4	1,5
171	Рис отварной	180	4,56	10,56	49,2	309,6	0	0,05	0,04	16,8	0,73
299	Суфле из курицы	100	20,9	17,9	4,4	236,6	0,33	0,07	0,18	57,8	1,33
389	Сок фруктовый персиковый	200	1	0	30,2	124,8	7,2	0,04	0,02	36	0,45
-	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	82,2	0	0,05	0,09	6,67	0,6
-	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,8	0	0,04	0,06	7	0,78
Итого			38,39	51,18	124,44	1098,1	48,93	0,32	0,42	191,87	6,22
Полдник											
-	Кекс с изюмом	75	4,35	12,98	39,9	290,7	0	0,07	0,1	27,28	1,12
338	Фрукты свежие на весь день (в т.ч. груши свежие)	260	1,04	0,78	29,6	122,2	13	0	0	49,4	5,2
-	Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах с витамином С	200	0	0	30,6	118	0	0	0,1	0,65	0,06
Итого			5,39	13,76	100,1	530,9	13	0,07	0,2	77,33	6,38
Суточная потребность			59,19	82,99	312,29	2208,2	85,67	0,63	0,92	545,97	20,96
8 день											
Завтрак											
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	200/20	34,98	15,56	53,42	469,6	0,78	0,13	0,28	432,67	1,44
382	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	1,3	0,04	0,1	125,7	1,04
341	Фрукты свежие на весь день (в т.ч. апельсины свежие)	240	2,16	0	26,4	131,2	127,7	0,24	0	81,6	0,24
-	Кекс с изюмом	75	4,35	12,98	39,9	290,7	0	0,07	0,1	27,28	1,12
Итого			46,39	33,54	152,22	1081,5	129,78	0,48	0,48	667,25	3,84
Обед											
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком зеленым с маслом растительным	100	1	10,12	2,88	106	18	0,04	0,04	24	0,88
101	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	2	2,72	20,93	116,5	7,7	0,08	0,08	34,39	0,76
289	Рагу овощное с мясом птицы	200	14,7	17,5	19,41	296	10,15	0,18	0,19	34,3	2,47

348	Компот из изюма с добавлением витамина С	200	0,36	0	35	141,4	0,46	0,02	0,02	16,22	0,62
-	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	82,2	0	0,05	0,09	6,67	0,6
-	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,8	0	0,04	0,06	7	0,78
-	Фрукты свежие на весь день (в т.ч. персики свежие)	150	1,35	0,15	14,25	67,5	15	0,06	0,12	30	0,9
Итого			24,32	32,5	114,02	861,4	51,31	0,47	0,6	152,58	7,01
Полдник											
-	Пряник печатный	140	5,8	6,5	71,6	364	0	0,08	0,02	12	0,9
376	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	59,9	0,2	0,01	0,02	19,8	1,66
338	Фрукты свежие на весь день (в т.ч. груши свежие)	260	1,04	0,78	29,6	122,2	13	0	0	49,4	5,2
Итого			6,94	7,28	116,2	546,1	13,2	0,09	0,04	81,2	7,76
Суточная потребность			77,65	73,32	382,44	2489	194,29	1,04	1,12	901,03	18,61
9 день											
Завтрак											
209	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0	0,03	0,18	22	1
174	Каша рисовая молочная с курагой	200/10	4,9	6,7	29,9	200,7	0,5	0	0,01	112,2	0,4
380	Кофейный напиток с молоком	200	3,5	3,5	25,9	149	1	0,04	0,06	121	1
338	Фрукты свежие на весь день (в т.ч. яблоки свежие)	120	0,96	0	30,2	124,8	24	0,07	0,05	38,4	5,28
-	Шоколадное изделие	80	7,84	40,32	27,76	443,2	0	0,13	0,72	563,2	2,4
-	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	82,2	0	0,05	0,09	6,67	0,6
Итого			25,51	56,47	127,11	1062,9	25,5	0,32	1,11	863,47	10,68
Обед											
71	Помидор натуральный свежий	100	1,17	0,25	4,67	26	24	0	0	23	0,7
102	Суп картофельный с горохом с говядиной с зеленью	250/20/5	9,37	7,91	24,2	205,6	2,34	0,1	0,06	21,23	1,1
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,02	7,5	48,9	300,1	0	0,28	0,07	14,35	4,29
266	Бифштекс рубленый	100	19,4	29,8	0,4	348	0	0,07	0,21	20	1,71
342	Компот из груш с добавлением витамина С	200	0,1	0	35,8	142	4	0,01	0,01	8,56	0,95
-	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	82,2	0	0,05	0,09	6,67	0,6
-	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,8	0	0,04	0,06	7	0,78
-	Фрукты свежие на весь день (в т.ч. персики свежие)	150	1,35	0,15	14,25	67,5	15	0,06	0,12	30	0,9
Итого			43,62	46,96	149,77	1223,2	45,34	0,61	0,62	130,81	11,03

Полдник											
-	Пастила	60	3,84	0,18	3,6	34,3	6,6	0,01	0,01	7,1	0,69
385	Молоко цельное кипяченое	200	5,8	6,6	9,9	122	2,5	0,08	0,28	227,2	0,19
-	Пирожное песочно-фруктовое	80	4,08	14,8	50,08	348	0	0	0	13,6	0,64
Итого			13,72	21,58	63,58	504,3	9,1	0,09	0,29	247,9	1,52
Суточная потребность			82,85	125,01	340,46	2790,4	79,94	1,02	2,02	1242,18	23,23
10 день											
Завтрак											
309	Макаронные изделия отварные	180	6,43	5,81	34,29	215,3	0	0,29	0,05	2,79	2,79
288	Курица отварная	100	21,97	15,58	1,98	236,7	2,12	0,07	0,22	54,21	3,11
-	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,8	0	0,04	0,06	7	0,78
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	16	65	3,15	0	0	14,2	0,36
341	Фрукты свежие на весь день (в т.ч. апельсины свежие)	240	2,16	0	26,4	131,2	127,7	0,24	0	81,6	0,24
-	Зефир	55	0,5	0,1	44	180	0	0	0	13,75	0,73
Итого			32,96	22,15	131,17	880	132,97	0,64	0,33	173,55	8,01
Обед											
71	Огурец свежий порционный	100	0,83	0	3,5	16	5	0	0,05	23	0,5
111	Суп вермишелевый с говядиной и зеленью	250/20	7,5	9,06	17,3	174,3	1,85	0,02	0	88,5	1,18
139	Капуста тушеная	200	4	7,2	21,2	166	228,8	0,36	0,49	739,3	10,77
243	Сарделька отварная	140	15,76	32,27	1,88	367,8	0	0	0	20,83	4,87
346	Компот из апельсинов	200	0,08	6,6	27,08	108,6	6,58	0,015	0,01	8,33	1,15
-	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	82,2	0	0,05	0,09	6,67	0,6
-	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,8	0	0,04	0,06	7	0,78
-	Пирожное песочно-фруктовое	80	4,08	14,8	50,08	348	0	0	0	13,6	0,64
Итого			37,16	71,94	142,59	1314,7	242,23	0,485	0,7	907,23	20,49
Полдник											
-	Вафли	50	3,5	7,9	40	220	0	0	0	0	0
348	Компот из кураги сушеной с витамином С	200	1,04	0	34	140,2	0,46	0	0	51,34	1,42
Итого			4,54	7,9	74	360,2	0,46	0	0	51,34	1,42
Суточная потребность			74,66	101,99	347,76	2554,9	375,66	1,125	1,03	1132,12	29,92
Итого за 10 дней			737,35	985,96	3493,97	25714,21	1856,5	12,091	16,945	9666	190,49
В среднем за 1 день			71,79	83,3	304,88	2292,13	84,19	1,06	1,44	770,65	20,86

Примечание: при приготовлении блюд используются овощи урожая 2024 года.

Сформировано с использованием сборника технических нормативов - сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/ Под ред.М.П:Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2007г. - 628с.