

Утверждаю
Директор МКОУ «Приупская СОШ»
Мешкова Н.Е.
СОШ «29» мая 2024



**Примерное четырнадцатидневное
МЕНЮ
рационов питания детей и
подростков в летнем
оздоровительном лагере с дневным
пребыванием на базе
МКОУ «Приупская СОШ»
(Тульская область, Киреевский район,
п.Приупский, ул.Советская, д.7а)**

Школа

МКОУ "Придская СОШ"

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-15 лет

Утвердил:

должность

фамилия

дата

Директор

Мешкова Н.В.

день

месяц

год

Неделя	День недели	Принимать ли	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена				
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Пшеничная запеканка со стущеным молоком	* 230	31,92	33,52	31,79	565,25	313					
				гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40,0	459				
				<i>итого</i>											
				закуска	Салат из белокочанной капусты	430	32,22	33,82	41,29	605,25		0			
1	1	Обед	гор.блюдо	Суп картофельный с клецками на к/б	100	2,5	10,1	10,3	143,0	54-73-2020					
				гарнир	Каша гречневая припущенные	250	2	3	14,5	93,3	213				
				напиток	Компот из черной смородины	100	13,8	12,7	8,7	204	389				
				хлеб бел.	Хлеб пшеничный "Умница"	180	10,3	9,4	44,5	303,7	237				
				хлеб черн.	Хлеб ржаной "Украинский"	200	0,28	0,11	8,35	35,4	54-73-2020				
				фрукты	Апельсин	40	3	1,16	20,5	104,8	111				
				сладкое	Сухари	50	3,3	0,600	17	104,8	110				
				напиток	Сок	200	0,9	0,2	8,1	86	Пром				
				<i>итого</i>											
				Итого за день:											
				1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная вязкая на молоке	1380	41,34	42,58	188,55	1383	Пром	
								гор.напиток	Какао с молоком	1810	73,56	76,2	229,84	1988,25	0
хлеб	Бутерброд с маслом и сыром	200	7,36					8	52,24	308	179				
1	2	Обед	гор.блюдо	Салат из свежих помидоров и огурцов	200	3,6	3,3	25	144,0	496					
				гарнир	Суп картофельный с рыбой	75	20,67	18,96	90,16	591,52	2				
				хлеб бел.	Хлеб пшеничный "Умница"	475	31,63	30,26	167,4	1043,62	0				
				хлеб черн.	Хлеб ржаной "Украинский"	100	2,5	10,1	10,3	143	54-53-2020				
				хлеб бел.	Хлеб пшеничный "Умница"	250	10,53	3,11	18,25	143,2	54-21с-2020				
				хлеб черн.	Хлеб ржаной "Украинский"	280	29,96	8,9	36,54	346	54-2м-2020				
1	1	Полдник	напиток	Компот из яблок с витаминном "С"	200	0,15	0,14	9,93	41,5	54-13хл-2020					
				хлеб бел.	Хлеб пшеничный "Умница"	40	3	1,16	20,5	104,8	111				
				хлеб черн.	Хлеб ржаной "Украинский"	50	3,3	0,600	17	104,8	110				
				хлеб бел.	Хлеб пшеничный "Умница"	500	11,2	12,8	15,2	230	Пром				
1	1	Полдник	фрукты	Персик	200	0,9	0,1	9,5	90	847					
				<i>итого</i>											

		Сладкое	Пряник Тульский	50	4,3	5,1	36,4	216	Пром
		<i>итого</i>		810	32,4	29,9	87,1	747,5	0
1	2	Итого за день:		1360	53,3	46,4	154,2	1247,6	0
1	3	Завтрак	Омлет натуральный	200	17,17	26,73	4,59	324,98	301
			гор.напиток						
			Кофейный напиток с молоком		3,2	2,7	15,9	79,0	501
			хлеб		60	2	20,8	12,5	94
		<i>итого</i>	Бутерброд с маслом	460	22,37	50,23	32,98	648,98	0
1	3	Обед	Салат из огурцов	100	0,6	7,1	3	57	16
			Рассольник Ленинградский на к/б	250	5,93	7,21	17,04	157	54-3с-2020
			2 блюдо	100	17,16	17,38	7,37	253,15	411
			гарнир						
			Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,6	429
			напиток	200	0,5	0,2	22,2	93	510
			хлеб бел.	40	3	1,16	20,5	104,8	111
			хлеб черн.						
			Хлеб ржаной "Украинский"	50	3,3	0,600	17	104,8	110
		Полдник	Нектарин	200	0,9	0,1	9,5	90	Пром
			кисломолочн	200	0,2	0	32,6	132	Пром
			Сладкое	60	4,3	5,1	36,4	216	Пром
		<i>итого</i>	Печенье "Топленое молоко"	870	31	27,6	96,3	742,4	0
1	3	Итого за день:		1370	46,2	48	164,8	1261,2	0
1	4	Завтрак	Пудинг творожный запеченный со сгущ.молоком	220	27,53	26,2	42,16	514,7	294
			гор.напиток	200	0,3	0,1	9,5	40,0	459
			хлеб	30	71,2	2,4	0,3	14,7	Пром
			батон йодированный						
		<i>итого</i>		450	99,03	28,7	51,96	569,4	0
1	4	Обед	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	100	1	13,4	3,1	137,0	40
			Борщ на к/б	250	1,83	5	10,65	95	128
			2 блюдо	100	14,85	10,56	9,19	186,67	412
			котлета припущенная из кур						
			гарнир	200	2,87	7,48	13,63	133,4	54-9р-2020
			Рагу из овощей						
			напиток	200	0,3	0	20,1	81	512
			Компот из кураги с витамином "С"	40	3	1,16	20,5	104,8	111
			хлеб бел.						
			Хлеб пшеничный "Умница"	50	3,3	0,600	17	104,8	110
			хлеб черн.						
			Хлеб ржаной "Украинский"	200	3	1	42	148	Пром
			Фрукты						
			Банан						

		Сладкое Напиток	Зерфир Сок	60	0,5	0,1	47,9	55	Пром	
1	4	Итого за день:								
1	5	Завтрак								
		Гор.блюдо	Каша вязкая молочная геркулесовая	200	8,56	14,12	31,52	287,44	247	
		гор.напиток	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144,0	496	
		хлеб	Бутерброд с маслом и сыром	75	20,67	18,96	90,16	591,52	2	
1	5	Обед								
		<i>итого</i>								
		закуска	Винегрет овощной	475	32,83	36,38	146,68	1022,96	0	
		1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	100	1,3	10,8	6,8	130	76	
		2 блюдо	Рыба тушеная с овощами	250	5,98	2,71	19,42	126	54-24с-2020	
		гарнир	Рис отварной	100	9,36	5,06	4,03	91,52	343	
		напиток	Напиток из шиповника с вит "С"	180	3,6	4,82	36,44	203,5	54-6г-2020	
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный "Ужгилла"	200	0,64	0,25	15,15	65,3	54-13хн-2020	
		хлеб черн.	Хлеб ржаной "Украинский"	40	3	1,16	20,5	104,8	111	
		Фрукты	Груша	50	3,3	0,600	17	104,8	110	
		Кислоломол	Йогурт	200	0,8	0,6	20,6	94	847	
				500	11,2	12,8	16,4	300	Пром	
1	5	Итого за день:								
2	1	Завтрак								
		Гор.блюдо	Макароны отварные с сыром.	1620	39,18	38,8	156,34	1219,92	0	
				2095	72,01	75,18	303,02	2242,88	0	
				180	8,97	7,74	32,48	235,4	54-3г-2020	
				40	4,78	4,05	0,25	56,6	54-6ш-2020	
		гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79,0	501	
		хлеб	Батон йодированный	30	71,2	2,4	0,3	14,7	Пром	
2	1	Обед								
		<i>итого</i>								
		закуска	Салат из свежих помидоров	450	88,15	16,89	48,93	385,7	0	
		1 блюдо	Суп из овощей с фасолью на к/б	100	1	10,2	3,5	110,000	22	
				250	3,67	4,4	15,27	115,5	143	
		2 блюдо	Капустя тушеная с мясом	280	30,8	30,8	18,7	475,2	54-10м-2020	
		гарнир								
		напиток	Компот из черной смородины	200	0,28	0,11	8,35	35,4	54-7хн-2020	

		Хлеб бел.	Хлеб пшеничный "Умница"	40	3	1,16	20,5	104,8	111
		Хлеб черн.	Хлеб ржаной "Украинский"	50	3,3	0,600	17	104,8	110
	Полдник	Фрукты	Нектарин	200	1	0,1	9,5	90,0	847
		Сладкое	Печенье штурное	50	4	5,1	36,4	196,0	Пром
		Кислое	Снежок	500	5,8	5	9,6	108	Пром
		<i>итого</i>							
2	1	Итого за день:		2120	53,05	57,47	138,82	1339,7	0
2	2	Завтрак	гор.блюдо	230	31,92	33,32	31,79	565,25	313
			гор.напиток	200	0,3	0,1	9,5	40,0	459
			<i>итого</i>	430	32,22	33,62	41,29	605,25	0
2	2	Обед	закуска	100	2,8	7,1	9,1	111,0	69
		1 блюдо	Салат овощной с зеленым горошком	250	2,3	4,25	15,13	108	144
		2 блюдо	Овощи из печи по кунцевски	90	15,68	10,22	14,03	210,7	54-31-2020
		гарнир	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,6	429
		напиток	Компот из изюма с вит "С"	200	0,3	0	17,5	72	512
		Хлеб бел.	Хлеб ржаной "Умница"	40	3	1,16	20,5	104,8	111
		Хлеб черн.	Хлеб ржаной "Украинский"	50	3,3	0,600	17	104,8	110
	Полдник	Фрукты	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	847
		Напиток	Кисель из концентрата плодовых или ягодных концентратов	200	1,4	0	29	122	503
		Сладкое	Вафли Боярушка	60	3,8	5	26,9	122	Пром
		<i>итого</i>		1370	37,16	37,05	188,38	1214,9	0
2	2	Итого за день:		1800	69,38	70,67	229,67	1820,15	0
2	3	Завтрак	гор.блюдо	200	7,36	8	52,24	308	179
			гор.напиток	200	3,6	3,3	25	144,0	496
		Хлеб	Бутерброд с отварной говяжьей	110	2	20,8	12,5	245	94
			<i>итого</i>	510	12,96	32,1	89,74	697	0
2	3	Обед	закуска	100	2,5	10,1	10,3	143	54-3-2020
		1 блюдо	Щи из свежих помидоров и огурцов	250	2	4,3	10	104	124
		2 блюдо	Котлета рыбная любительская(треска)	90	11,58	3,5	5,48	99,6	54-13-2020
		гарнир	Рис отварной	180	3,6	4,82	36,44	203,5	54-6-2020
		напиток	Напиток из шиповника с вит "С"	200	0,64	0,25	15,15	65,3	54-13хл-2020

		Хлеб бел.	Хлеб пшеничный "Умница"	40	3	1,16	20,5	104,8	111	
		Хлеб черн.	Хлеб ржаной "Украинский"	50	3,3	0,600	17	104,8	110	
	Полдник	Фрукты	Персик	200	0,9	0,1	9,5	90	847	
		Кисломоло.	Снежок	200	5,8	5	9,6	108	Пром	
		Сладкое	Печенье "Чоко-пай"	30	4,3	5,1	36,4	115,5	Пром	
		Сладкое	Пастила	30	0,2	0	24	45	Пром	
2	3	<i>итого</i>		1370	37,82	34,93	194,37	1183,5	0	
2	4	Итого за день:		1880	50,78	87,03	284,11	1880,5	0	
	Завтрак	гор.блюдо	Оладьи с вареньем	130	10,33	10,33	60,4	374	236	
		гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79,0	501	
		<i>итого</i>		330	13,53	13,03	76,3	453		
2	4	Обед	закуска	100	0,6	7,1	3	57	16	
		1 блюдо	Суп гороховый на к/б	250	6,2	5,6	22,3	167	139	
		2 блюдо	Котлета из курицы	90	17,18	3,88	12,04	151,8	54-5м-2020	
		гарнир	Макаронные изделия отварные	180	6,78	0,81*	34,84	173,88	291	
		напиток	Компот из смеси с/х с вигт "С"	200	0,5	0	27	110	508	
		Хлеб бел.	Хлеб пшеничный "Умница"	40	3	1,16	20,5	104,8	111	
		Хлеб черн.	Хлеб ржаной "Украинский"	50	3,3	0,600	17	104,8	110	
	Полдник	Фрукты	Банан	200	1,5	0,5	21	96	847	
		Напиток	Сок	200	1	0,2	20,2	92	Пром	
		Сладкое	Конфеты илунные	60	4,3	5,1	36,4	191	Пром	
		<i>итого</i>		1370	44,36	24,95	214,28	1248,28	0	
2	4	Итого за день:		1700	57,89	37,98	290,58	1701,28	0	
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Макарона отварные с сыром	180	8,97	7,74	32,48	235,4	54-3н-2020
		гор.напиток	Яйцо отварное	40	4,78	4,05	0,25	56,6	54-6ш-2020	
		Хлеб	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40,0	459	
		<i>итого</i>	Хлеб пшеничный "Умница"	40	3	1,16	20,5	104,8	111	
2	5	Обед	закуска	460	17,05	13,05	62,73	436,8	0	
		1 блюдо	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	100	1	13,4	3,1	137,0	40	
		2 блюдо	Борщ на к/б	250	1,83	5	10,65	95	128	
		гарнир	Жаркое по-домашнему	280	1,5	16,13	16,27	270,66	309	
		напиток								
		Хлеб бел.	Кисель из концентрата плодовых или ягодных концентратов	200	1,4	0	29	122	503	
		<i>итого</i>	Хлеб пшеничный "Умница"	40	3	1,16	20,5	104,8	111	

2	5	Итого за день:	Хлеб ржаной "Украинский"	50	3,3	0,600	17	104,8	110	
			Хлеб черн.	200	1,6	0,8	16,2	94	847	
			Фрукты	Киwi	60*	4	2,0	63	98	Пром
			Сладкое	Баранки	60	4,3	5,1	36,4	191	Пром
			Сладкое	Шоколад Алена	500	11,2	12,8	15,2	230	Пром
Кислом.	Напиток кисломолоочный(Ацидолакт)	810	31,6	29,3	103,4	787,9	0			
Итого за день:			1360	55	49,2	156	1171,1	0		
3	1	Завтрак	Среднее значение за период:							
			гор.блюдо	Пудинг твороженный запеченный со стуч.молоком	1734,5	75	61,322	225,62	1674,54	#ДЕЛ/0!
			гор.напиток	Какао с молоком	220	27,53	26,2	42,16	514,7	294
Итого			200	3,6	3,3	25	144,0	496		
3	1	Обед	Итого							
			закуска	Икра морковная	420	31,13	29,5	67,16	658,7	0
			1 блюдо	Суп картофельный с рыбой	100	2,1	7,1	10,1	113,1	54-123-2020
			2 блюдо	Гуляш из титцы с соусом	250	10,53	3,11	18,25	143,2	54-210-2020
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	90	15,31	14,86	3,51	208,9	54-230-2020
напиток	Компот из апельсина и яблок	180	10,3	9,4	44,5	303,7	237			
хлеб бел.	Хлеб пшеничный "Умница"	200	0,5	0,2	22,2	93	510			
хлеб черн.	Хлеб ржаной "Украинский"	40	3	1,16	20,5	104,8	111			
Фрукты	Яблоко	50	3,3	0,600	17	104,8	110			
Сладкое	Печенье почтучно	200	0,8	0,8	19,6	94	847			
Кислом.	Йогурт	50	4	5,1	36,4	195,0	Пром			
Итого			500	11,2	12,8	16,4	300	Пром		
3	1	Итого за день:	810	31,6	29,3	103,4	787,9	0		
3	2	Завтрак	гор.блюдо	1360	55	49,2	156	1171,1	0	
			гор.напиток	Каша молочная "Дружба"	200	5,2	11,6	25,1	226,2	260
			Хлеб	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79,0	501
Итого			75	20,67	18,96	90,16	591,52	2		
3	2	Обед	Итого							
			закуска	Салат из белокочанной капусты	475	29,07	33,26	131,16	896,72	0
			1 блюдо	Суп из овсяной с фасолью на юб	100	2,1	7,1	10,1	113,1	54-123-2020
			2 блюдо	Котлета из курицы	250	3,67	4,4	15,27	115,5	143
			гарнир	Рагу из овощей	90	17,18	3,88	12,04	151,8	54-50-2020
напиток	Напиток из шиповника с вит "С"	200	2,87	7,48	13,63	133,4	54-90-2020			
Итого			200	0,64	0,25	15,15	65,3	54-1300-2020		

	Полдник	Фрукты	Груша	200	0,8	0,6	20,6	94	847
		Сладкое	Печенье "Чоко-пай"	84	8,6	10,2	72,8	231	Пром
		Кислолом.	Йогурт	500	11,2	12,8	16,4	300	Пром
		<i>итого</i>							
3	4	Итого за день:		810	31,6	29,3	103,4	787,9	0
3	5	Завтрак	Творожная запеканка со ступенчатым молоком	1360	55	49,2	156	1171,1	0
			гор.напиток	230	31,92	33,32	31,79	565,25	313
			Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40,0	459
		<i>итого</i>							
3	5	Обед	Салат из белочечной капусты	430	32,22	33,62	41,29	605,25	0
			1 блюдо	100	2,5	10,1	10,3	143,0	54-73-2020
			2 блюдо	250	2	3	14,5	93,3	213
			гарнир	100	13,8	12,7	8,7	204	389
			каша гречневая рассыпчатая	180	10,3	9,4	44,5	303,7	237
			напиток	200	0,28	0,11	8,35	35,4	54-73-2020
			компот из черной смородины	200	3	1,16	20,5	104,8	111
			хлеб бел.	40	3	0,600 *	17	104,8	110
			хлеб черн.	50	3,3	0,600 *	17	104,8	110
			Апельсин	200	0,9	0,2	8,1	86	Пром
			Сладкое	60	4,3	5,1	36,4	216	Пром
			Сухари	200	1	0,2	20,2	92	Пром
			напиток	200	1	0,2	20,2	92	Пром
		<i>итого</i>							
3	5	Итого за день:		1380	41,34	42,58	188,55	1383	0
4	1	Завтрак		1810	73,56	76,2	229,84	1988,25	0
			Гор.блюдо	200	7,36	8	32,24	308	179
			гор.напиток	200	3,6	3,3	25	144,0	496
			хлеб	75	20,67	18,96	90,16	591,52	2
			Бутерброд с маслом и сыром	475	31,63	30,26	167,4	1043,52	0
		<i>итого</i>							
4	1	Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	2,5	10,1	10,3	143	54-53-2020
			1 блюдо	250	10,53	3,11	18,25	143,2	54-21-2020
			2 блюдо	280	29,96	8,9	36,54	346	54-23-2020
			Плов с курицей						
			гарнир						
			напиток	200	0,15	0,14	9,93	41,5	54-13-2020
			компот из яблок с витамином "С"	40	3	1,16	20,5	104,8	111
			хлеб бел.	50	3,3	0,600	17	104,8	110
			хлеб черн.	500	11,2	12,8	15,2	230	Пром
			кисломол.	200	0,9	0,1	9,5	90	847
			Фрукты	50	4,3	5,1	36,4	216	Пром
			сладкое	810	32,4	29,9	87,1	747,5	0
		<i>итого</i>							

4	1	Итого за день:		1360	53,3	46,4	154,2	1247,6		0
4	2	Завтрак	гор.блюдо	200	17,17	26,73	4,59	324,98		301
			гор.напиток	200	3,2	2,7	15,9	79,0		501
			хлеб	60	2	20,8	12,5	245		94
			<i>итого</i>	460	22,37	50,23	32,99	648,98		0
4	2	Обед	закуска	100	0,6	7,1	3	57		16
			1 блюдо	250	5,93	7,21	17,04	157	54-3с-2020	
			2 блюдо	100	17,16	17,38	7,37	253,15		411
			гарнир	180	3,78	7,92	19,62	165,6		429
			напиток	200	0,5	0,2	22,2	93		510
			хлеб бел.	40	3	1,16	20,5	104,8		111
			хлеб черн.	50	3,3	0,600	17	104,8		110
			Фрукты	200	0,9	0,1	9,5	90		Пром
			кисломолочн	200	0,2	0	32,6	132		Пром
			Сладкое	60	4,3	5,1	36,4	216		Пром
			<i>итого</i>	870	31	27,6	96,3	742,4		0
4	2	Итого за день:		1370	46,2	48	164,8	1261,2		0
4	3	Завтрак	гор.блюдо	220	27,53	26,2	42,16	514,7		294
			гор.напиток	200	0,3	0,1	9,5	40,0		459
			хлеб	30	71,2	2,4	0,3	14,7	Пром	
			<i>итого</i>	450	99,03	28,7	51,96	569,4		0
4	3	Обед	закуска	100	1	13,4	3,1	137,0		40
			1 блюдо	250	1,83	5	10,65	95		128
			2 блюдо	100	14,85	10,56	9,19	186,67		412
			гарнир	200	2,87	7,48	13,63	133,4		54-9г-2020
			напиток	200	0,3	0	20,1	81		512
			хлеб бел.	40	3	1,16	20,5	104,8		111
			хлеб черн.	50	3,3	0,600	17	104,8		110
			Фрукты	200	3	1	42	148		Пром
			Сладкое	60	0,5	0,1	47,9	65		Пром
			Напиток	200	1	0,2	20,2	92		Пром

4	3	Итого за день:	Итого	1400	31,65	39,5	204,27	1137,67	0
				1850	130,68	168,2	256,23	1707,07	0