

РАЗРАБОТАНО:  
Директор  
ООО "Детское питание"  
Т.А. Полуляхова



СОГЛАСОВАНО:  
Директор  
государственного бюджетного  
общеобразовательного учреждения  
средняя общеобразовательная школа



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ,  
НАХОДЯЩИХСЯ В ЛАГЕРЯХ ДНЕВНОГО ПРЕБЫВАНИЯ  
ПРИ ГБОУ СОШ с. Мусорка  
СТАВРОПОЛЬСКОГО РАЙОНА  
В ЛЕТНИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД  
2024 Г.**

Наименование блюд	Масса порции				Энергетическая ценность, ккал
		Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Понедельник</b>	<b>Завтрак</b>				<b>I НЕДЕЛЯ</b>
Пастила фруктовая в индив.упаковке	40	2,4		59,00	263
Каша молочная геркулесовая жидкая с маслом с сахаром	250/10/5	9,50	15,60	33,65	305
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	57
Батон пшеничный	50	3,95	0,50	25,95	118
<b>ИТОГО</b>	<b>555</b>	<b>13,65</b>	<b>16,15</b>	<b>74,61</b>	<b>480,27</b>
<b>Понедельник</b>	<b>Обед</b>				<b>I НЕДЕЛЯ</b>
Огурцы свежие (порционно)	20	0,14	0,00	0,36	2
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, мясом	250/10	2,88	8,34	10,93	124
Котлеты куриные " Сочные" с соусом	50/40	8,94	10,03	9,97	133
Рис с овощами	150	4,40	4,60	31,50	255
Компот из сухофруктов	200	0,98	-	35,71	140
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8
Хлеб ржаной	20	1,102	0,20	6,42	38
<b>ИТОГО</b>	<b>770</b>	<b>20,72</b>	<b>23,44</b>	<b>109,80</b>	<b>692,35</b>
<b>Всего</b>	<b>1325</b>	<b>34,37</b>	<b>39,59</b>	<b>184,41</b>	<b>1173</b>
Наименование	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
<b>Вторник</b>	<b>Завтрак</b>				<b>I НЕДЕЛЯ</b>
Сыр п/твердый (порциями)	16	3,58	3,50		47
Каша вязкая из 2-х круп (ячневая - пшеничная) с маслом с сахаром	250/5/10	6,68	13,70	27,54	451
Какао с молоком	200	2,700	2,930	22,840	125,166
Батон пшеничный	70	6,02	0,70	36,33	165
<b>ИТОГО</b>	<b>551</b>	<b>18,98</b>	<b>20,83</b>	<b>86,71</b>	<b>788,77</b>
<b>Вторник</b>	<b>Обед</b>				<b>I НЕДЕЛЯ</b>
Помидоры свежие (порционно)	20	0,22	0,04	0,76	4
Суп картофельный с рисом и рыбными консервами	250/12,5	4,40	3,36	20,29	124

Гуляш из птицы (филе куриное)	40/50	4,78	4,24	1,42	163
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,40	4,20	38,30	204
Напиток из шиповника	200	0,80	-	26,97	107
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8
Хлеб ржаной	20	1,102	0,20	6,42	38
<b>ИТОГО</b>	<b>772,5</b>	<b>18,98</b>	<b>12,31</b>	<b>109,07</b>	<b>640,45</b>
<b>Всего</b>	<b>1323,5</b>	<b>37,96</b>	<b>33,14</b>	<b>195,78</b>	<b>1429</b>

Наименование блюд	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
<b>Среда</b>	<b>Завтрак</b>				<b>I НЕДЕЛЯ</b>
Яйцо куриное вареное	40	7,80	7,20	0,42	78
Каша Янтарная из пшена с яблоками	250/10	3,90	0,60	5,00	208
Чай с сахаром	200/7	0,27	0,05	15,29	60
Батон пшеничный	50	3,95	0,50	25,95	118
<b>ИТОГО</b>	<b>557</b>	<b>15,92</b>	<b>8,35</b>	<b>46,66</b>	<b>463,67</b>
<b>Среда</b>	<b>Обед</b>				<b>I НЕДЕЛЯ</b>
Салат из свежих огурцов и редиса	60	0,75	0,06	7,14	31
Борщ с капустой и картофелем со сметаной, мясом	250/10	2,92	8,33	14,56	137
Котлеты рыбные "Любительские" с соусом	50/40	9,08	5,50	9,27	96
Картофельное пюре/Картофель и овощи тушеные	150	3,92	5,40	31,64	185
Компот из кураги	180	1,040	0,000	30,960	123,000
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,18	9,94	45
Хлеб ржаной	20	1,102	0,20	6,42	38
<b>ИТОГО</b>	<b>780</b>	<b>20,31</b>	<b>19,66</b>	<b>109,93</b>	<b>655,14</b>
<b>Всего</b>	<b>1337</b>	<b>36,23</b>	<b>28,01</b>	<b>156,59</b>	<b>1119</b>

Наименование блюд	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
<b>Четверг</b>	<b>Завтрак</b>				<b>I НЕДЕЛЯ</b>

Кондитерское изделие(печенье- 1 шт.)	50	1,60	1,40	40,50	175
Каша молочная жидкая "Дружба "с маслом , сахаром	250/5/10	6,60	7,32	41,24	256
Чай с лимоном	200/7	0,27	0,05	15,29	60
Батон пшеничный	30	0,57	0,30	15,57	71
<b>ИТОГО</b>	<b>552</b>	<b>9,04</b>	<b>9,07</b>	<b>112,60</b>	<b>561,47</b>
<b>Четверг</b>	<b>Обед</b>				<b>I НЕДЕЛЯ</b>
Салат Витаминный (капуста, яблоко)	60	0,66	6,00	8,26	88
Суп крестьянский с крупой, мясом	250/10	2,86	6,32	10,21	133
Стейк из курицы	50/40	11,648	8,565	2,097	169,992
Каша гречневая вязкая	130	6,70	4,70	20,00	202
Сок фруктовый	180	1,00	-	23,40	94
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8
Хлеб ржаной	20	1,102	0,20	6,42	38
<b>ИТОГО</b>	<b>770</b>	<b>26,25</b>	<b>26,06</b>	<b>85,29</b>	<b>725,19</b>
<b>Всего</b>	<b>1322</b>	<b>35,29</b>	<b>35,13</b>	<b>197,89</b>	<b>1287</b>

Наименование блюд	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
<b>Пятница</b>	<b>Завтрак</b>				<b>I НЕДЕЛЯ</b>
Йогурт 1шт.	100	5,19	0,29	0,14	24
Оладьи с молоком сгущенным	175/25	15,69	14,40	89,56	555
Чай с сахаром	180	0,20	0,05	15,01	57
Фруктовый десерт порционно ( яблоко)	100	0,40	-	12,80	38
<b>ИТОГО</b>	<b>580</b>	<b>21,48</b>	<b>14,74</b>	<b>117,51</b>	<b>674,27</b>
<b>Пятница</b>	<b>Обед</b>				<b>I НЕДЕЛЯ</b>
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,75	0,06	7,14	31

Суп картофельный с горохом с мясом	250/10	6,63	7,18	23,22	179
Плов из говядины	50/150	14,67	16,21	40,53	362
Компот из свежих яблок	200	0,08	0,00	33,55	127
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8
Хлеб ржаной	20	1,102	0,20	6,42	38
<b>ИТОГО</b>	<b>770</b>	<b>25,52</b>	<b>23,92</b>	<b>125,76</b>	<b>737,48</b>
<b>Всего</b>	<b>1350</b>	<b>46,996</b>	<b>38,662</b>	<b>243,269</b>	<b>1411,742</b>

Наименование блюд	Масса порции				Энергетическая ценность, ккал
		Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Понедельник</b>	<b>Завтрак</b>				<b>II НЕДЕЛЯ</b>
Йогурт	100	5,19	0,29	0,14	24
Каша гречневая жидкая молочная с маслом, сахаром	210/5/5	10,00	9,24	46,00	317
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	57
Батон пшеничный	30	0,57	0,30	15,57	71
<b>ИТОГО</b>	<b>550</b>	<b>15,96</b>	<b>9,88</b>	<b>76,72</b>	<b>469,07</b>
<b>Понельник</b>	<b>Обед</b>				<b>II НЕДЕЛЯ</b>
Салат Витаминный (капуста, яблоко)	60	0,00	0,10	11,90	52
Суп картофельный с клецками со сметаной, мясом	200\20\10	3,80	5,22	14,00	110
Жаркое по-домашнему (филе куриное)	230	4,01	11,39	28,45	330
Компот из кураги	200	1	0	31	123
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8
Хлеб ржаной	20	1,102	0,20	6,42	38
<b>ИТОГО</b>	<b>770</b>	<b>12,19</b>	<b>17,18</b>	<b>106,68</b>	<b>720,80</b>
<b>Всего</b>	<b>1320</b>	<b>28,15</b>	<b>27,061</b>	<b>183,40</b>	<b>1190</b>
Наименование блюд	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
<b>Вторник</b>	<b>Завтрак</b>				<b>II НЕДЕЛЯ</b>

Каша молочная жидкая "Дружба "с маслом , сахаром	250/5/10	6,60	7,32	41,24	256
Чай с лимоном	200/7	0,243	0,046	13,761	53,710
Фруктовый десерт порционно (яблоко)	100	0,40	-	12,80	38
Батон пшеничный	30	0,57	0,30	15,57	71
<b>ИТОГО</b>	<b>595</b>	<b>7,81</b>	<b>7,67</b>	<b>83,37</b>	<b>418,51</b>
<b>Вторник</b>	<b>Обед</b>				<b>II НЕДЕЛЯ</b>
Салат из свежих огурцов и редиса	60	1,3	4,4	1,60	53
Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	200/10/10	2,88	8,34	10,93	124
Котлеты из говядины с соусом	50/40	8,19	10,03	9,97	133
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,40	4,20	38,30	204
Сок фруктовый	200	1,00		23,40	94
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8
Хлеб ржаной	20	1,102	0,20	6,42	38
<b>ИТОГО</b>	<b>770</b>	<b>20,86</b>	<b>23,04</b>	<b>103,93</b>	<b>593,17</b>
<b>Всего</b>	<b>1365</b>	<b>28,67</b>	<b>30,70</b>	<b>187,30</b>	<b>1012</b>
Наименование блюд	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
<b>Среда</b>	<b>Завтрак</b>				<b>II НЕДЕЛЯ</b>
Яйцо вареное 1шт.	40	7,80	7,20	0,42	78
Каша Янтарная из пшена с яблоками	250/10	3,90	0,60	5,00	208
Чай с сахаром	200	0,200	0,051	15,010	57,267
Батон пшеничный	50	3,95	0,50	25,95	118
<b>ИТОГО</b>	<b>550</b>	<b>15,85</b>	<b>8,35</b>	<b>46,38</b>	<b>461,27</b>
<b>Среда</b>	<b>Обед</b>				<b>II НЕДЕЛЯ</b>
Салат из свежих помидоров	60	0,57	0,69	1,90	93
Суп рисовый со сметаной, мясом	200/10	5,10	9,60	16,50	181
Голубцы ленивые с соусом	90	8,944	10,030	9,974	133,166
Картофельное пюре/Картофель в молоке	180	3,92	5,40	31,64	185
Компот из сухофруктов	200	0,800		32	126
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8

Хлеб ржаной	20	1,102	0,20	6,42	38
<b>ИТОГО</b>	<b>790</b>	<b>17,04</b>	<b>15,90</b>	<b>94,94</b>	<b>482,21</b>
<b>Всего</b>	<b>1340</b>	<b>32,89</b>	<b>24,25</b>	<b>141,32</b>	<b>943</b>
Наименование блюд	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
<b>Четверг</b>	<b>Завтрак</b>				<b>II НЕДЕЛЯ</b>
Бутерброд с повидлом	75	4,050	0,500	32,275	179,750
Суп молочный с макаронными изделиями	260	7,01	6,39	25,78	194
Какао с молоком	200	2,700	2,930	22,840	125,166
Батон пшеничный	20	1,60	0,20	10,38	49
<b>ИТОГО</b>	<b>555</b>	<b>11,31</b>	<b>9,52</b>	<b>59,00</b>	<b>368</b>
<b>Четверг</b>	<b>Обед</b>				<b>II НЕДЕЛЯ</b>
Салат из свежих огурцов	60	0,75	0,06	7,14	31
Борщ Сибирский со сметаной, мясом	200/10	1,4	3,9	10,6	83,0
Палочки с крупой с соусом	50/40	7,6	10,2	9,5	158,0
Каша гречневая рассыпчатая	150	7,7	5,4	26,3	232,6
Компот из свежих яблок	200	0,08	0,00	33,55	127
Хлеб пшеничный	40	2,37	0,3	14,49	70,5
Хлеб ржаной	20	1,102	0,20	6,42	38
<b>ИТОГО</b>	<b>770</b>	<b>21,05</b>	<b>20,01</b>	<b>107,97</b>	<b>740</b>
<b>Всего</b>	<b>1325</b>	<b>32,36</b>	<b>29,53</b>	<b>166,97</b>	<b>1109</b>
Наименование блюд	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
<b>Пятница</b>	<b>Завтрак</b>				<b>II НЕДЕЛЯ</b>
Сыр п/твердый (порциями)	16	3,58	3,50		47
Кондит. изделие (печенье- 1 шт.)	50	10,06	23,92	1,6	266
Каша манная молочная жидкая с маслом, сахаром	250/5/5	8,15	7,21	45,87	279
Чай с лимоном	180/7	0,20	0,05	15,01	57
Батон пшеничный	30	0,57	0,30	15,57	71
<b>ИТОГО</b>	<b>553</b>	<b>22,56</b>	<b>34,98</b>	<b>78,05</b>	<b>720,17</b>

<b>ПЯТНИЦА</b>	<b>Обед</b>				<b>П НЕДЕЛЯ</b>
Салат Витаминный (капуста, яблоко)	60	0,66	6,00	8,26	88
Суп картофельный на курином бульоне с бобовыми (горохом)	200/10	6,63	7,18	23,22	179
Плов из птицы (филе куриное)	25/125	15,42	12,44	34,13	295
Напиток из шиповника	200	0,80	0,00	26,97	107
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8
Хлеб ржаной	20	1,102	0,20	6,42	38
Фруктовый десерт порционно (яблоко)	100	0,40	-	12,80	38
<b>ИТОГО</b>	<b>770</b>	<b>27,29</b>	<b>26,08</b>	<b>126,70</b>	<b>746,27</b>
<b>Всего</b>	<b>1323</b>	<b>49,85</b>	<b>61,06</b>	<b>204,75</b>	<b>1466</b>
<b>Для составления меню использованы:</b>					
1. Сборник рецептурных блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Издательство "Хлебпродинформ" г. Москва. 1996 г.					
2. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений					
ГОУ ВПО "Пермская государственная медицинская академия" Е.А. Вагнера					