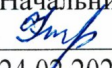


СОГЛАСОВАНО

Начальник летнего оздоровительного лагеря

 Филиппова И.В.

24.02.2025 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МОУ Алексейковская СОШ
Саврилова И.В.

24.02.2025 г.



**Примерное двухнедельное меню
двухразового питания обучающихся
летнего оздоровительного лагеря
МОУ Алексейковская СОШ с 7 до 11 лет.**

Сборник рецептов
блюд и кулинарных изделий для предприятий
общественного питания при общеобразовательных учреждениях,
под общей редакцией В.Т. Лапшиной
«Хлебпродинформ», 2004года.

1 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		7-11лет	Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
302	Каша манная, м/сл.	200	4,8	8,4	41,6	214	0,16	0,4	0,1	0,82	93,6	139, 72	38,04	0,4
685	Чай с сахаром	200/15	0,4	2,28	30,0	58	0,02	7,34	0,02	0,02	16,0	8,0	6,0	0,8
3	Бутерброд с сыром	75	10,34	10,16	23,1	227,1	0,45	0,21	78	0	272, 55	179, 25	16,35	0,84
б/р	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10,0	5,0	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
	Итого по завтраку					546,1								
	Обед													
110	Борщ из свежей капусты	250	4,0	10,6	26,2	212	0,06	9,6	0,8	0,08	68,7 2	82,0	28,0	2,0
б/р	Свежий огурец	100	0,5	0	1,5	8,9	0,02	5,6	0	0	13,7	24,3	11,3	0,4
511	Рис отварной	150	2,38	5,26	1,24	162,3	0,01	0,00	0,02	0,89	5,13	15,0	24,7	0,33
487	Курица отварная	80	15,36	5,92	0,48	120	0,06	1,44	0,04	1,17	12,8	111, 14	13,78	1,28
б/р	Хлеб ржаной	60	3,24	0,54	26,1	126,6								
631	Компот из свежих плодов	200	0,2	-	35,8	142		5,4						
	Итого по обеду					771,8								
	Итого за день:					1317,9								

2 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		7-11лет	Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
302	Каша пшениная, м/сл.	200	6,0	8,4	41,2	218	0,16	1,14	0,1	0,82	132,1	159,72	38,04	1,0
685	Чай с сахаром	200/15	0,4	2,28	30,0	58	0,02	7,34	0,02	0,02	16,0	8,0	6,0	0,8
б/р	Хлеб пшеничный	40	2,84	1,68	19,28	110								
6	Бутерброд с в.к. колбасой	35	6,66	9,56	20,58	195,1	0,1	0	0	0	13,3	69,8	10,3	0,98
б/р	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10,0	5,0	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
	Итого по завтраку					628,10								
	Обед													
132	Рассольник « Ленинградский»	250	15,3	28,9	14,87	156,8	0,1	7,82	0,02	0,12	29,7	161,4	25,9	1
733	Оладьи с повидлом	150	11,1	13,8	58,35	408	0,21	0,75	0,015	4,95	119,07	177,75	27,45	1,5
		30	0,09	0	18,3	72	0	0,15	0	0	4,2	2,7	2,1	0,39
б/р	Хлеб ржаной	60	3,24	0,54	26,1	126,6								
648	Кисель из концентрата	200	0	0	30,6	118	0	0	0	0	9,3	8,84	0	0,06
	Итого по обеду					881,4								
	Итого:					1509,5								

3 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		7-11лет	Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
302	Каша геркулесовая, м/сл.	200/10	8,16	9,84	47,8	264	0,20	0,50	0,12	0,03	142,3	101,3	14,6	1,66
685	Чай с сахаром	200/15	6,0	8,4	41,2	58	0,16	1,14	0,1	0,82	132,1	159,72	38,04	1,0
3	Бутерброд с сыром	75	10,34	10,16	23,1	227,1	0,45	0,21	78	0	272,55	179,25	16,35	0,84
б/р	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10,0	5,0	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
	Итого по завтраку					596,1								
	Обед													
124	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,0	4,3	10,0	88	0,06	20,3	0,39	0,04	28,4	13,69	5,88	0,9
332	Макароны отварные	150	5,35	0,55	25,6	157,4	0,05	0	0,02	0,63	5,0	116	13,80	0,81
437	Гуляш	80	11,12	5,2	3,2	105,6	0,06	4,06	1,19	0,4	13,36	95,35	14,4	1,84
43	Салат из белокочанной капусты	100	2,0	4,50	9,17	85,0	0,01	4,35	0,00	1,2	57,2	144,0	6,9	0,41
б/р	Хлеб ржаной	60	3,24	0,54	26,1	126,6								
693	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	380	0,06	1,6	0,02	0,4	152,94	179,02	24,8	1,0
	Итого по обеду					942,6								
	Итого:					1538,7								

4 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		7-11лет	Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
302	Каша рисовая, м\сл.	200	3,0	8,2	45,0	204	0,16	1,14	1,0	0,82	132,1	159,72	38,04	1,0
685	Чай с сахаром	200/15	6,0	8,4	41,2	58	0,16	1,14	0,1	0,82	132,1	159,72	38,04	1,0
б/р	Хлеб пшеничный	40	2,84	1,68	19,28	110								
3	Бутерброд с сыром	75	10,34	10,16	23,1	227,1	0,45	0,21	78	0	272,55	179,25	16,35	0,84
б/р	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10,0	5,0	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
	Итого по завтраку					646,1								
	Обед													
138	Суп картофельный с крупой рисовой	250	2,14	2,55	17,44	101,83	12	0	0,09	16,5	21,78	63,64	26,45	0,92
б/р	Свежий помидор	100	0,24	0,03	0,75	6,0	0,06	25	1,2	0	14	26	20	1,0
508	Греча отварная рассыпчатая	150	8,7	7,8	42,6	279	0	0	1,55	2,57	1,791	22,155	1,43	0,05
439	Печень тушеная в соусе	80	10,8	7,36	6,88	136,96	0,15	10,16	41,92	0,8	24	191,2	13,6	4,0
б/р	Хлеб ржаной	60	3,24	0,54	26,1	126,6								
631	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,8	142		5,4						
	Итого по обеду					792,39								
	Итого:					1438,49								

5 ДЕНЬ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		7-11лет	Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
302 (246 - 247)	Каша пшеничная, м\сл.	200	6,0	8,2	33,2	238	0,01	0,78			161, 3		0,3	
685	Чай с сахаром	200/15	6,0	8,4	41,2	58	0,16	1,14	0,1	0,82	132, 1	159, 72	38,04	1,0
3	Бутерброд с сыром	75	10,34	10,16	23,1	227,1	0,45	0,21	78	0	272, 55	179, 25	16,35	0,84
б/р	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10,0	5,0	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
	Итого по завтраку					570,1								
	Обед													
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,89	2,63	20,79	118,98	12	0	0,1	16,5	23,2 8	64,8	25,5	1,03
511	Рис отвар.	150	2,38	5,26	1,24	162,3	5,13	0,00	0,02	0,89	5,13	150	24,7	0,33
451	Котлета из свинины	80	14,42	20,03	23,26	329,22	0,03	0	0	0	10,8	74,2 6	16,77	1,76
б/р	Хлеб ржаной	60	3,24	0,54	26,1	126,6								
б/р	Свежий огурец	100	0,5	0	1,5	8,9	0,02	5,6	0	0	13,7	24,3	11,3	0,4
647	Кисель из концентрата	200	0	0	30,6	118	0	0	0	0	9,3	8,84	0	0,06
	Итого по обеду					864								
	Итого:					1434,1								

6 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		7-11лет	Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
340	Омлет	200	20,0	33,4	3,8	398	0,14	0,4	0,6	7,0	162, 2	306, 22	28,8	4,14
685	Чай с сахаром	200/15	6,0	8,4	41,2	58	0,16	1,14	0,1	0,82	132, 1	159, 72	38,04	1,0
б/р	Хлеб пшеничный	40	2,84	1,68	19,28	110								
б/р	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10,0	5,0	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
	Итого по завтраку					613								
	Обед													
139	Суп картофельный с бобовыми	250	6,2	5,6	22,3	167	0,12	18,0	1,0	2,5	32,0	60,8	21,6	2,8
436	Жаркое по домашнему	150	13,35	7,35	16,2	187,5	0,15	15,15	0,03	0,6	29,7	307, 35	59,4	4,35
43	Салат из белокочанной капусты	100	2,0	4,50	9,17	85,0	0,01	4,35	0,00	1,2	57,2	144, 0	6,9	0,41
б/р	Хлеб ржаной	60	3,24	0,54	26,1	126,6								
631	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,8	142		5,4						
	Итого по обеду					708,1								
	Итого:					1321,1								

7 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		7-11лет	Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
160	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,6	6,32	19,76	112,8	0,04	0,46	0	0,14	63,9 1	36,4 6	5,97	0,66
685	Чай с сахаром	200/15	6,0	8,4	41,2	58	0,16	1,14	0,1	0,82	132, 1	159, 72	38,04	1,0
б/р	Хлеб пшеничный	40	2,84	1,68	19,28	110								
6	Бутерброд с в/к. колбасой	35	6,66	9,56	20,58	195,1	0,1	0	0	0	13,3	69,8	10,3	0,98
б/р	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10,0	5,0	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
	Итого по завтраку					522,9								
	Обед													
110	Борщ из свежей капусты	250	4,0	10,6	26,2	212	0,06	9,6	0,8	0,08	68,7 2	82,0	28,0	2,0
б/р	Свежий помидор	100	0,24	0,03	0,75	6,0	0,06	25	1,2	0	14	26	20	1,0
332	Макароны отварные	150	5,35	0,55	25,6	157,4	0,05	0	0,02	0,63	5,0	116	13,80	0,81
413	Колбаса отварная	80	5,23	6,48	11,5	139,21	0,07	0,99	0,00	0,00	12,4 4	143, 0	10,0	0,93
б/р	Хлеб ржаной	60	3,24	0,54	26,1	126,6								
693	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	380	0,06	1,6	0,02	0,4	152, 94	179, 02	24,8	1,0
						1021,21								
	Итого:					1544,11								

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		7-11лет	Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
334	Макароны запечённые с сыром	200	11,6	17,2	46,6	396	0,1	0,94	0,18	3,5	139, 46	104, 06	21,7	1,52
685	Чай с сахаром	200/15	6,0	8,4	41,2	58	0,16	1,14	0,1	0,82	132, 1	159, 72	38,04	1,0
б/р	Хлеб пшеничный	40	2,84	1,68	19,28	110								
б/р	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10,0	5,0	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
	Итого по завтраку					611								
	Обед													
181	Суп с рыбными консервами	250	8,6	8,4	14,33	167,5	0,1	9,1	1,15	1,5	45,3	113	8,93	1,28
б/р	Свежий огурец	100	0,5	0	1,5	8,9	0,02	5,6	0	0	13,7	24,3	11,3	0,4
508	Греча отварная рассыпчатая	150	8,7	7,8	42,6	279	0	0	1,55	2,57	1,79 1	22,1 55	1,43	0,05
413	Сосиска отварная	80	5,23	6,48	11,5	139,21	0,07	0,99	0,00	0,00	12,4 4	143, 0	10,0	0,93
б/р	Хлеб ржаной	60	3,24	0,54	26,1	126,6								
631	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,8	142		5,4						
	Итого по обеду					863,21								
	Итого:					1474,21								

9 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		7-11лет	Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
302	Каша рисовая, м/сл.	200	3,0	8,2	45,0	204	0,16	1,14	1,0	0,82	132, 1	159, 72	38,04	1,0
685	Чай с сахаром	200/15	6,0	8,4	41,2	58	0,16	1,14	0,1	0,82	132, 1	159, 72	38,04	1,0
3	Бутерброд с сыром	75	10,34	10,16	23,1	227,1	0,45	0,21	78	0	272, 55	179, 25	16,35	0,84
б/р	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10,0	5,0	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
	Итого по завтраку					536,1								
	Обед													
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,89	2,63	20,79	118,98	12	0	0,1	16,5	23,2 8	64,8	25,5	1,03
511	Рис отварной	150	2,38	5,26	1,24	162,3	0,01	0,00	0,02	0,89	5,13	15,0	24,7	0,33
462	Тефтели	80	11,04	13,12	10,48	205,60	0,08	8,08	0,02	0,32	29,2 6	83,9 2	31,68	2,32
43	Салат из белокочанной капусты	100	2,0	4,50	9,17	85,0	0,01	4,35	0,00	1,2	57,2	144, 0	6,9	0,41
б/р	Хлеб ржаной	60	3,24	0,54	26,1	126,6								
693	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	380	0,06	1,6	0,02	0,4	152, 94	179, 02	24,8	1,0
	Итого по обеду					1078,48								
	Итого:					1614,58								

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		7-11лет	Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
б/р	Йогурт	100	4,1	1,5	5,9	57	0,03	0,6	0,01		124	95	15	0,1
685	Чай с сахаром	200/15	6,0	8,4	41,2	58	0,16	1,14	0,1	0,82	132,1	159,72	38,0 4	1,0
б/р	Хлеб пшеничный	40	2,84	1,68	19,28	110								
3	Бутерброд с сыром	75	10,34	10,16	23,1	227,1	0,45	0,21	78	0	272,55	179,25	16,3 5	0,84
б/р	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10,0	5,0	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
	Итого по завтраку					499,1								
	Обед													
124	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,0	4,3	10,0	88	0,06	20,3	0,39	0,04	28,4	13,69	5,88	0,9
б/р	Свежий помидор	100	0,24	0,03	0,75	6,0	0,06	25	1,2	0	14	26	20	1,0
520	Картофельное пюре, м\сл.	150	3,15	6,75	21,9	163,5	0,14	13,2	0,03	2,25	58,35	89,7	25,5	0,9
498	Котлета куриная	80	13,62	17,15	15,62	271,31	43,68	0	0,06	1,12	24,59	124,61	15,7 1	1,41
б/р	Хлеб ржаной	60	3,24	0,54	26,1	126,6								
648	Кисель из концентрата	200	0	0	30,6	118	0	0	0	0	9,3	8,84	0	0,06
	Итого по обеду					773,41								
	Итого:					1272,51								

