

«Согласовано»

Директор  
МБУ ДО «СДДТ»



А.Б. Данилова

« 12 » июля 2023 г.

«Утверждаю»

Директор  
МБОУ «СШ № 70»



Э.Ю.Непогодьева

« 12 » июля 2023 г.

**Примерное меню на 14 дней для детей в возрасте с 7 до 11 лет  
в лагере с дневным пребыванием  
на летний период (завтрак, обед)**

Архангельск 2023

МБОУ СШ № 70

Примерное меню для летнего лагеря

1 неделя/1.понедельник

Рацион:

Сезон лето

Возрастная категория от 7 до 14 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная вязкая с маслом	250	10,58	10,02	52,41	345	1,56	302
	Чай витаминный	200	0,2	0,05	14,71	57	15,1	685
	Бутерброд с сыром Российским	40/15	7,4	14,03	19	150	0,14	3,06
		505	18,18	24,1	86,12	552	16,8	
Обед	Щи с туш. говядиной, св. капустой, картошкой, сметаной	250	7,96	6,73	7,82	129	20,35	124
	Котлеты из говядины	100	14,97	18,99	15,48	293	1,18	451
	Масло сладко - сливочное	10	0,05	8,25	0,08	75	0	96
	Макароны отварные	180	6,4	8,6	34,5	252	0	516
	Гарнир из свежих помидоров (6 вар)	50	0,55	0,1	1,9	12	11,5	576
	Компот из яблок и апельсинов (2 вар)	200	0,26	0,12	27,53	114	6,02	633
	Хлеб ржано - пшеничный	60	4	1	24	119	0	1012
		850	34,19	43,79	111,31	994	39,05	
	Завтрак	505	18,18	24,1	86,12	552	16,8	
	Обед	850	34,19	43,79	111,31	994	39,05	
Итого за день		1355	52,37	67,89	197,43	1546	55,85	

Повар

*Корешова*

Директор

МБОУ СШ № 70

Примерное меню для летнего лагеря

1 неделя/ 2. вторник

Рацион:

Сезон лето

Возрастная категория от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/10	20,52	13,4	26,13	330	0,6	366
	Чай с сахаром	200	0,03	0,01	14,98	60	0,01	685
	Яблоки свежие	150	0,6	0,6	14,7	71	15	627
	Бутерброд с маслом сливочным	30./10	7,1	18,8	41,2	360	0	1,00
		520	28,25	32,81	97,01	821	15,61	
Обед	Суп из овощей на курином бульоне	250	2,95	4,19	12,66	95	10,35	135
	Цыплята отварные	100	21,55	14,02	0,73	236	4,32	487
	Соус белый основной на курином бульоне	50	0,56	2,04	2,8	30	0,25	582
	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,56	7,03	37,01	224	0	508
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,07	31,36	128	7,92	639
	Гарнир из свежих огурцов	50	0,35	0,05	0,95	5	1,75	576
	Хлеб ржано - пшеничный	60	4	1	24	119	0	1012
	860	33,57	28,4	109,51	837	24,59		
	Завтрак	520	28,25	32,81	97,01	821	15,61	
	Обед	860	33,57	28,45	109,51	837	24,59	
Итого за день		1380	61,82	123,08	206,52	1658	40,2	

Повар

*Харинько*

Директор

МБОУ СШ № 70

Примерное меню для летнего лагеря

1 неделя /3. среда

Рацион:

Сезон лето

Возрастная категория от 7 до 14 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная	250	11,59	11,33	48,86	346	2,66	302
	Банан	100	1,5	0,5	21	96	10	627
	Чай с лимоном	200	0,09	0,02	15,19	62	2,81	686
		550	13,18	11,85	85,05	504	15,47	
Обед	Гарнир из свежих огурцов и помидор	100	0,96	14	3,14	18	8,74	572
	Суп крестьянский с крупой перловой	250	7,35	7,7	16,15	155	9,72	134
	Филе трески припущенное в молоке	100	13,65	7,93	3,08	132	1,16	373
	Картофель отварной	150	2,89	6,64	20,14	160	20,79	518
	Компот из апельсинов	200	0,45	0,1	43,67	178	18	636
	Хлеб ржаной - пшеничный	60	4	1	24	118	0	1012
	810	29,3	37,37	110,18	761	58,41		
	Завтрак	550	13,18	11,85	85,05	504	15,47	
	Обед	810	29,3	37,37	110,18	761	58,41	
Итого за день		1360	42,48	49,22	195,23	1265	73,88	

Повар

*Нарисова*

Директор

МБОУ СШ № 70

Примерное меню для летнего лагеря

Рацион:

1 неделя / 4. четверг

Сезон лето  
Возрастная категория от 7 до 14 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая вязкая с маслом	200	5,8	6,9	41,15	251	1,29	302
	Кофейный напиток с молоком	200	3,46	3,27	27,93	153	1,3	692
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	627
	Бутерброд с сыром Российским	30./15	5,75	9,41	15,46	171	0,1	195
		545	15,41	19,98	94,34	622	12,69	
Обед	Гарнир из свежих огурцов	100	0,7	0,1	1,9	10	3,5	576
	Борщ со св. капустой и со сметаной	250	2,16	6,33	9,66	121	11,41	110
	Гуляш из филе цыплят со сметаной	100	14,98	17,36	3,9	233	0,85	437
	Макароны отварные	150	5,3	8,06	28,65	218,25	0	516
	Напиток из шиповника	200	0	0	34	137	30	703
	Хлеб ржано - пшеничный	60	3,97	0,72	23,76	118,5	0	1012
	860	27,11	32,57	101,87	837,75	45,76		
	Завтрак	545	15,41	19,98	94,34	622	12,69	
	Обед	860	27,11	32,57	101,87	837,75	45,76	
Итого за день		1405	42,52	52,55	196,21	1459,75	58,45	

Повар

*Козымова*

Директор

МБОУ СШ № 70

Примерное меню для летнего лагеря

1 неделя / 5. пятница

Рацион:

Сезон лето  
Возрастная категория от 7 до 14 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет с маслом на пару	150	7	14,9	3,2	177	0,42	346
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70	0	1011
	Какао с молоком	200	3,87	3,8	25,07	152	1,3	693
	Банан	150	1,8	0,75	31	144	15	627
		530	14,95	19,69	74,03	543	16,72	
Обед	Гарнир из свежих помидор	100	1,1	0,2	3,8	24	22,5	576
	Суп картофельный с рисом и рыбными консервами	250	9,9	4,94	20,51	156	7,95	138
	Жаркое по домашнему с гов. тушенной	250	17,14	14,6	22,15	297	8,57	436
	Компот из смеси кураги и изюма	200	0,75	0,05	31,74	128	7,7	639
	Хлеб ржаной	60	3,97	0,72	23,76	118,5	0	1012
		860	32,86	20,51	101,96	723,5	46,72	
Завтрак		530	14,95	19,69	74,03	543	16,72	
Обед		860	32,86	20,51	101,96	723,5	46,72	
Итого за день		1390	47,81	40,2	175,99	1266,5	63,44	

Повар Корнилова

Директор \_\_\_\_\_

МБОУ СШ № 70

Примерное меню для летнего лагеря

1 неделя/ 6. суббота

Рацион:

Сезон лето  
 Возрастная категория от 7 до 14 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша ячневая вязкая с маслом	200	7,2	7	36,7	239	1,3	302
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0	337
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	5	627
	Чай витаминный	200	0,2	0,05	14,71	57	15,1	685
	Бутерброд с маслом сливочным	30./10	7,1	18,8	41,2	360	0	1,01
		580	19,98	30,75	103,19	766	21,4	
Обед	Гарнир из свежих огурцов	100	0,7	0,1	1,9	10	3,5	576
	Рассольник ленинград. с рисом и сметаной	250	3,13	4,34	20,58	123	7,35	132
	Цыплята отварные	100	21,55	14,02	0,73	236	4,32	84
	Масло сладко - сливочный	5	0,02	4,12	0,04	37	0	39
	Картофель отварной	150	2,89	6,64	20,14	160	20,79	518
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	28,87	119	1,72	631
	Хлеб ржаной	60	4	1	24	118		1012
		865	32,45	30,38	96,26	803	37,68	
Завтрак		570	19,98	30,75	103,19	766	21,4	
Обед		865	32,45	30,38	96,26	803	37,68	
Итого за день		1435	52,43	61,13	199,45	1569	59,08	

Повар Хоршова

Директор \_\_\_\_\_

МБОУ СШ № 70

Примерное меню для летнего лагеря

2 неделя / 1. понедельник

Рацион:

Сезон лето  
Возрастная категория от 7 до 14 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша геркулесовая с маслом	200	8,18	9,16	35,88	260	1,59	302
	Чай с сахаром	200	0,03	0,01	14,98	60	0,01	685
	Банан	100	1,5	0,5	21	96	10	627
	Бутерброд с сыром	30/15	5,75	9,41	15,46	171	0,1	3.0
			545	15,46	19,08	72,34	587	11,7
Обед	Гарнир из свежих огурцов	100	0,7	0,1	1,8	10	3,5	576
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	3,73	2,56	21,16	116	6,13	143
	Рагу из цыплят бройлеров	300	24,44	28,69	30,37	467	43,09	489
	Компот из изюма	200	0,57	0,12	31,12	127	15	638
	Хлеб ржаной	60	4	1	24	118	0	1012
		810	33,44	32,47	108,45	838	67,72	
Ужин сад	Завтрак	545	15,46	19,08	72,34	587	11,7	
	Обед	810	33,44	32,47	108,45	838	67,72	
		1355	48,9	51,55	180,79	1425	79,42	

Повар Морозова

Директор \_\_\_\_\_



МБОУ СШ № 70

Примерное меню для летнего лагеря

Рацион:

2 неделя/ 2. вторник

Сезон лето

Возрастная категория от 7 до 14 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Сырники из творога со сгущенкой	100/10	20,52	13,4	26,13	330	0,6	358
	Чай с сахаром	200	0,03	0,01	14	60	0,01	685
	Апельсин	150	13,5	0,3	12,15	64,5	90	627
	Бутерброд с маслом	30./10	7,1	18,8	41,2	360	0	1,01
		500	41,15	32,51	93,48	814,5	90,61	
Обед	Суп картофельный с горохом	250	3,39	5,07	16,19	115	5,95	139
	Биточки из говядины с маслом	100/10	14,97	18,99	15,48	293	1,18	451
	Капуста свежая тушеная	150	3,06	6,85	8,61	133	23	534
	Гарнир из св. помидор и огурцов	100	0,47	0,07	1,57	9	4,37	572
	Напиток из шиповника	200	0	0	34	137		
	Хлеб ржаной	60	4	1	24	118	0	1012
	860	25,89	31,98	99,85	805	34,5		
	Завтрак	500	41,15	32,51	93,48	814,5	90,61	73
	Обед	860	25,89	31,98	99,85	805	34,5	59
Итого за день		1360	67,04	64,49	193,33	1619,5	125,11	

Повар

Лозинкова

Директор

\_\_\_\_\_

МБОУ СШ № 70

Примерное меню для летнего лагеря

2 неделя/3. среда

Рацион:

Сезон лето  
Возрастная категория от 7 до 14 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный	150	15	25	2,9	298	0,42	340
	Какао с молоком	200	3,87	3,8	25,07	152	1,3	693
	Бутерброд с сыром	40/15	7,4	14,03	19,68	150	0,14	1011
	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	10	627
		550	26,67	43,23	57,45	647	11,86	
Обед	Гарнир из св. огурцов	100	0,7	0,1	1,9	10	3,5	576
	Щи из св. капусты со сметаной	250	7,96	6,73	7,82	129	20,37	124
	Гуляш из филе цыпленка со сметаной	100	14,98	17,36	3,9	233	0,85	437
	Греча рассыпчатая	150	8,4	9,67	38,05	272,25	0	508
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	28,87	119	1,72	631
	Хлеб ржаной	60	4	1	24	118	0	1012
		860	36,2	35,02	104,54	881,25	26,44	
Завтрак		550	26,67	43,23	57,45	647	11,86	
Обед		860	36,2	35,02	104,54	881,25	26,44	
Итого за день		1410	62,87	78,25	161,99	1528,25	38,3	

Повар Корешова

Директор \_\_\_\_\_

МБОУ СШ № 70

Примерное меню для летнего лагеря

Рацион:

2 неделя / 4. четверг

Сезон лето

Возрастная категория от 7 до 14 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная вязкая с маслом	200/5	9,27	10,2	39	276,8	2,66	302
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70	0,5	1011
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	627
	Кофейный напиток с молоком	200	3,46	3,27	27,93	153	1,3	692
		535	15,41	14,11	91,49	546,8	14,46	
Обед	Гарнир из св. огурцов	100	0,7	0,1	1,9	10	3,5	576
	Суп из овощей с фасолью на курином бульоне	250	3,22	2,81	12,17	84	12,96	144
	Цыплята тушеные в соусе с овощами	250	20,23	24,5	19,27	372	24,6	488
	Напиток шиповника	200	0,4	0	23,6	94	7,7	639
	Хлеб ржаной	60	4	1	24	118	0	1011
		860	28,55	28,41	80,94	678	48,76	
Завтрак		535	15,41	14,11	91,49	546,8	14,46	
Обед		860	28,55	28,41	80,94	678	48,76	
Итого за день		1395	43,96	42,52	172,43	1224,8	63,22	

Повар Козышова

Директор \_\_\_\_\_

МБОУ СШ № 70

2 неделя/5. пятница

Примерное меню для летнего лагеря

Рацион:

Сезон лето

Возрастная категория от 7 до 14 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блк	Пищевые вещества (г)			Энергетич	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша рисовая вязкая с маслом	200	5,8	6,8	41,4	251	1,59	302
	Чай с лимоном	200	0,09	0,05	15,19	62	2,81	686
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	5	627
	Бутерброд с сыром Российским	30/15	5,75	9,41	15,46	171	0,1	3,06
		545	12,04	16,56	82,35	531	9,5	
Обед								
	Борщ со свежей капустой и сметаной	250	2,16	6,33	9,66	121	11,41	110
	Котлеты мясные	100	12,8	23,9	11,1	310	0	413
	Масло сладко - сливочное	10	0,05	8,25	0,08	75	0	96
	Рагу овощное	200	3,35	10,48	17,93	181	12,84	541
	Гарнир из свежих помидоров (6 вар)	100	1,1	0,2	3,8	24	22,5	576
	Компот из суш. Груш	200	0,92	0,24	44,7	185	7,04	638
	Хлеб ржано - пшеничный	60	4	1	24	119	0	1012
		860	24,38	50,4	111,27	1015	53,79	
	Завтрак	545	12,04	16,56	82,35	531	9,5	
	Обед	860	24,38	50,4	111,27	1015	53,79	
Итого за день		1405	36,42	66,96	193,62	1546	63,29	

Повар Исупшова

Директор \_\_\_\_\_

МБОУ СШ № 70

Примерное меню для летнего лагеря

2 неделя/ 6. суббота

Рацион:

Сезон лето

Возрастная категория от 7 до 14 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блн	Пищевые вещества (г)			Энергетич	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша ячневая с маслом	200	7,2	7	36,7	239	1,3	302
	Чай витаминный	200	0,2	0,05	14,71	57	15,1	685
	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	63	0	
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	10	627
	Бутерброд с маслом сливочным	30./10	7,1	18,8	41,2	360	0	1
		580	19,98	30,45	102,69	766	26,4	
Обед								
	Рассольник Ленинградский со сметанной	250	8,52	8,25	20,13	179	7,56	132
	Рыба припуш. в молоке	100	13,65	7,93	3,08	132	1,16	373
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,07	31,36	128	7,92	639
	Гарнир из свежих огурцов и помидор	100	0,94	0,14	3,4	18	8,74	572
	Пюре картофельное	150	3,15	8,3	21,75	189	24	520
	Хлеб ржано - пшеничный	60	4	1	24	118	0	1012
		860	30,86	25,7	103,72	764	49,38	
	Завтрак	580	19,98	30,45	102,69	766	26,4	
	Обед	860	30,86	25,7	103,72	764	49,38	
Итого за день		1440	50,84	56,15	206,4	1530	75,78	

Повар

*Козленица*

Директор