

«Согласовано»  
Директор МКОУ «Ильинская ООШ»

Ф.М.Галеев



«Утверждаю»  
ИП Кафиятулин

А.А. Кафиятулин

28.10.2024г.



**Примерное пятидневное меню для организации питания учащихся в лагере дневного пребывания на 2024 учебный год**

## Примерное пятидневное меню для обучающихся с 7 до 11 лет.

День	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты
				Белки	Жиры	Углеводы		
<b>1 день</b>	<b>Завтрак</b>							<b>1 день</b>
Понед-к	Пудинг из творога	г	150	24	25,2	23,9	425	313
	Масло сливочное(порционное)	г	15	0,2	14,5	0,3	132,2	100
	Сыр порционный	г	20	3,84	5,2	0	68,6	100
	Батон нарезной	г	30	1,5	0,58	10,28	52,4	111
	Чай с сахаром и лимоном	г	200	0,5	0	15,2	61	493
<b>Итого завтрак:</b>			<b>415</b>	<b>30,04</b>	<b>45,48</b>	<b>49,68</b>	<b>670,6</b>	
<b>Обед</b>								
	Салат овощной с яблоком	г	60	2,48	9,12	7,84	96	28
	Суп картофельный с бобовыми и курицей	г	200	2,3	4,25	15,125	110	144
	Шницель из курицы припущенный	г	90	13,5	9,6	8,36	169,7	412
	Каша гречневая рассыпчатая	г	150	8,55	7,8	37	253,05	237
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,5	0	27	110	508
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4	111
<b>Итого обед:</b>			<b>600</b>	<b>28,33</b>	<b>22,59</b>	<b>115,805</b>	<b>749,45</b>	
<b>Полдник</b>								
	Сок абрикосовый	г	200	1	0	0	110	518
	Кондитерское изделие	г	40	0,9	26,2	87,2	223,6	промыш.
	Фрукт (по сезону)	г	100	0,16	4	15	73,2	112
<b>Итого полдник:</b>			<b>400</b>	<b>2,06</b>	<b>30,2</b>	<b>102,2</b>	<b>406,8</b>	
<b>2 день</b>	<b>Итого за день:</b>			<b>60,43</b>	<b>98,27</b>	<b>267,685</b>	<b>1826,85</b>	
<b>Вторник</b>	<b>Завтрак</b>							<b>2 день</b>
	Омлет натуральный с сыром	г	150	0,66	6,06	5,46	244,6	301
	Масло сливочное(порционное)	г	15	0,1	8,2	0,1	74,8	478
	Какао с молоком	г	200	3,6	3,3	25	144	496
	Батон нарезной	г	30	1,5	0,58	10,28	52,4	111
<b>Итого завтрак:</b>			<b>395</b>	<b>5,86</b>	<b>18,14</b>	<b>40,84</b>	<b>515,8</b>	
<b>Обед</b>								
	Овощи натуральные	г	80	0,48	0,06	1,5	8,4	106
	Борщ с капустой и картофелем и курицей	г	200	1,82	5	10,65	110,4	128
	Курица в соусе	г	90	24,3	13,4	4,1	234	403
	Макаронные изделия отварные	г	150	5,66	5,56	29,04	145	291
	Компот из свежих плодов или ягод	г	200	0,3	0,1	17,2	86,5	511
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4	111
<b>Итого обед:</b>			<b>770</b>	<b>36,04</b>	<b>25,06</b>	<b>82,97</b>	<b>691</b>	
<b>Полдник</b>								
	Сок яблочный	г	200	2,8	3,2	9,5	78	промышл
	Кондитерское изделие	г	40	2,06	13,2	47,4	189,3	промышл
	Фрукт (по сезону)	г	100	0,8	0,2	7,5	94	112
<b>Итого полдник:</b>			<b>340</b>	<b>5,66</b>	<b>16,6</b>	<b>64,4</b>	<b>361,3</b>	
<b>3 день</b>	<b>Итого за день:</b>			<b>47,56</b>	<b>59,8</b>	<b>188,21</b>	<b>1568,1</b>	
<b>Среда</b>	<b>Завтрак</b>							<b>3 день</b>
	Биточки из курицы	г	90	13,5	9,6	8,36	185,3	412
	Макаронные изделия отварные	г	150	5,66	5,56	29,04	145	291
	Масло сливочное порциями	г	15	0,2	14,6	0,2	115,6	478
	Чай с лимоном	г	200	0,1	0	15,2	61	459*
	Батон нарезной	г	40	5	2,01	15,6	84,2	111
<b>Итого завтрак:</b>			<b>495</b>	<b>24,46</b>	<b>31,77</b>	<b>68,4</b>	<b>591,1</b>	
<b>Обед</b>								
	Салат из свеклы с соленым огурцом	г	60	0,8	3,7	3,7	73	31
	Суп картофельный с фрикадельками	г	200	1,76	2,36	11,76	183,7	149

	Рыба запеченая в сметанном соусе	г	90	13,9	2,1	9,6	165,3	345
	Картофельное пюре	г	150	5,66	5,56	29,04	145	173
	Компот из изюма	г	200	0,5	0	27	110	508
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110
	Батон нарезной	г	30	3	1,06	12,4	78,6	111
	<b>Итого обед:</b>		<b>760</b>	<b>27,6</b>	<b>15,14</b>	<b>103,7</b>	<b>809,9</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Сок виноградный	г	200	1	0	0	110	518
	Кондитерское изделие	г	40	2,06	13,2	47,4	165,4	промышл
	Фрукт (по сезону)	г	100	0,8	0,2	7,5	94	112
	<b>Итого полдник:</b>		<b>400</b>	<b>3,86</b>	<b>13,4</b>	<b>54,9</b>	<b>369,4</b>	
<b>4 день</b>	<b>Итого за день:</b>			<b>55,92</b>	<b>60,31</b>	<b>171,9</b>	<b>1770,4</b>	
<b>Четверг</b>	<b>Завтрак</b>							
	Каша "Дружба"	г	150	10,7	17,65	39,4	349,3	247
	Яйцо вареное (поштучно)	г	40	5,1	4,6	0,3	63	300
	Сыр порционный	г	20	3,84	5,2	0	68,6	100
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4	111
	Кофейный напиток с молоком	г	200	3,2	2,7	15,9	79	501
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>430</b>	<b>24,34</b>	<b>30,73</b>	<b>65,88</b>	<b>612,3</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	г	60	0,9	5,1	3,6	65,3	19
	Суп с крупой и курицей	г	200	1,6	5,08	17,05	120,3	155
	Рагу из птицы	г	240	13,8	14,4	15,9	346,5	407
	Компот из свежих плодов или ягод	г	200	0,5	0	27	110	508
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4	111
	<b>Итого обед:</b>		<b>750</b>	<b>20,28</b>	<b>25,52</b>	<b>84,03</b>	<b>748,8</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Сок персиковый	г	200	2,8	3,2	9,5	78	промыш.
	Кондитерское изделие	г	40	2,06	13,2	47,4	189,3	промыш.
	Фрукт (по сезону)	г	100	0,8	0,2	7,5	94	112
	<b>Итого полдник:</b>		<b>340</b>	<b>5,66</b>	<b>16,6</b>	<b>64,4</b>	<b>361,3</b>	
<b>5 день</b>	<b>Итого за день:</b>			<b>50,28</b>	<b>72,85</b>	<b>214,31</b>	<b>1722,4</b>	
<b>Пятница</b>	<b>Завтрак</b>							<b>5 день</b>
	Кнели из кур	г	90	15,6	15,8	6,7	230,14	411
	Макаронные изделия отварные	г	150	5,66	5,56	29,04	145	291
	Масло сливочное порциями	г	15	0,2	14,6	0,2	115,6	478
	Чай с лимоном	г	200	0,1	0	15,2	61	459*
	Батон нарезной	г	30	3	1,06	12,4	78,6	111
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>485</b>	<b>24,56</b>	<b>37,02</b>	<b>63,54</b>	<b>630,34</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат из белокачанной капусты с морковью	г	60	0,96	6,06	5,76	81,6	4
	Рассольник ленинградский с курицей и сметаной	г	200	2,31	6,75	16,6	137,5	134
	Тефтели из говядины припущенные	г	90	13,8	12,7	8,7	197,3	389
	Каша гречневая рассыпчатая	г	150	8,55	7,8	37	235,6	237
	Компот из яблок с лимоном	г	200	0,3	0,2	25,1	103	509
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4	111
	<b>Итого обед:</b>		<b>750</b>	<b>29,4</b>	<b>34,45</b>	<b>113,64</b>	<b>861,7</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Сок грушевый	г	200	1	0	0	110	518
	Кондитерское изделие	г	40	0,9	26,2	87,2	159,3	промышл
	Фрукт (по сезону)	г	100	0,8	0,2	7,5	94	112
	<b>Итого полдник:</b>		<b>340</b>	<b>2,7</b>	<b>26,4</b>	<b>94,7</b>	<b>363,3</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>56,66</b>	<b>97,87</b>	<b>271,88</b>	<b>1855,34</b>	

## Примерное пятидневное меню для обучающихся с 12 и старше.

День	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты	
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>1 день</b>	<b>Завтрак</b>						<b>1 день</b>	
Понед-к	Пудинг из творога	г	200	32	33,6	31,8	501,5	313
	Масло сливочное(порционное)	г	15	0,2	14,5	0,3	132,2	100
	Сыр порционный	г	20	3,84	5,2	0	68,6	100
	Батон нарезной	г	30	1,5	0,58	10,28	52,4	111
	Чай с сахаром и лимоном	г	200	0,5	0	15,2	61	493
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>465</b>	<b>38,04</b>	<b>53,88</b>	<b>57,58</b>	<b>747,1</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат овощной с яблоком	г	100	4,1	15,2	13	125	28
	Суп картофельный с бобовыми и курицей	г	250	3,1	5,5	16,3	151,2	144
	Шницель из курицы припущенный	г	100	15,8	10,9	9,6	192,4	412
	Каша гречневая рассыпчатая	г	180	9,6	8,8	38,2	275,3	237
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,5	0	27	110	508
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4	111
	<b>Итого обед:</b>		<b>880</b>	<b>32,48</b>	<b>26,14</b>	<b>124,58</b>	<b>835,6</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Сок абрикосовый	г	200	1	0	0	110	518
	Зефир	г	50	0,9	26,2	87,2	223,6	промышл.
	Мандарин	г	100	0,16	4	15	73,2	112
	<b>Итого полдник:</b>		<b>400</b>	<b>2,06</b>	<b>30,2</b>	<b>102,2</b>	<b>406,8</b>	
<b>2 день</b>	<b>Итого за день:</b>			<b>72,58</b>	<b>110,22</b>	<b>284,36</b>	<b>1989,5</b>	
<b>Вторник</b>	<b>Завтрак</b>							<b>2 день</b>
	Омлет натуральный с сыром	г	200	1,6	7,9	7,2	286,4	301
	Масло сливочное(порционное)	г	15	0,1	8,2	0,1	74,8	478
	Какао с молоком	г	200	3,6	3,3	25	144	496
	Батон нарезной	г	30	3	1,06	15,5	78,6	111
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>445</b>	<b>8,3</b>	<b>20,46</b>	<b>47,8</b>	<b>583,8</b>	
	<b>Обед</b>							
	Овощи натуральные	г	100	0,6	0,075	1,875	132,5	106
	Борщ с капустой и картофелем и курицей	г	250	3,6	6,4	11,8	159,6	128
	Курица в соусе	г	100	26,3	15,2	5,5	286,6	403
	Макаронные изделия отварные	г	180	7,5	6,9	31,1	196	291
	Компот из свежих плодов или ягод	г	200	0,3	0,1	17,2	86,5	511
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4	111
	<b>Итого обед:</b>		<b>880</b>	<b>41,78</b>	<b>29,615</b>	<b>87,955</b>	<b>967,9</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Коктейль молочный	г	200	2,8	3,2	9,5	78	промышл
	Печенье сахарное	г	50	2,06	13,2	47,4	189,3	промышл
	Яблоко	г	100	0,8	0,2	7,5	94	112
	<b>Итого полдник:</b>		<b>350</b>	<b>5,66</b>	<b>16,6</b>	<b>64,4</b>	<b>361,3</b>	
<b>3 день</b>	<b>Итого за день:</b>			<b>55,74</b>	<b>66,675</b>	<b>200,155</b>	<b>1913</b>	
<b>Среда</b>	<b>Завтрак</b>							<b>3 день</b>
	Биточки из курицы	г	100	14,6	10,8	9,8	224,3	412
	Макаронные изделия отварные	г	180	7,5	6,9	31,1	196	291
	Масло сливочное порциями	г	15	0,2	14,6	0,2	115,6	478
	Чай с лимоном	г	200	0,1	0	15,2	61	459*
	Батон нарезной	г	40	5	2,01	15,6	84,2	111
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>535</b>	<b>27,4</b>	<b>34,31</b>	<b>71,9</b>	<b>681,1</b>	

	Обед							
	Салат из свеклы с соленым огурцом	г	100	1,33	6,17	6,17	121,67	31
	Суп картофельный с фрикадельками	г	250	3,6	4,6	13,6	229,6	149
	Рыба запеченная в сметанном соусе	г	100	15,6	4,1	11,3	201,9	345
	Картофельное пюре	г	180	6,9	7	31,2	168,8	173
	Компот из изюма	г	200	0,5	0	27	110	508
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110
	Батон нарезной	г	30	3	1,06	12,4	78,6	111
	<b>Итого обед:</b>		<b>890</b>	<b>32,91</b>	<b>23,29</b>	<b>111,87</b>	<b>964,87</b>	
	Полдник							
	Сок яблочный	г	200	1	0	0	110	518
	Печенье "курабье"	г	50	2,06	13,2	47,4	165,4	промышл
	Груша	г	100	0,8	0,2	7,5	94	112
	<b>Итого полдник:</b>		<b>400</b>	<b>3,86</b>	<b>13,4</b>	<b>54,9</b>	<b>369,4</b>	
<b>4 день</b>	<b>Итого за день:</b>			<b>64,17</b>	<b>71</b>	<b>171,9</b>	<b>2015,37</b>	
Четверг	Завтрак							
	Каша "Дружба"	г	200	14,27	23,53	52,53	465,3	247
	Яйцо вареное (поштучно)	г	40	5,1	4,6	0,3	63	300
	Сыр порционный	г	20	3,84	5,2	0	68,6	100
	Батон нарезной	г	30	3	1,16	10,28	78,6	111
	Кофейный напиток с молоком	г	200	3,2	2,7	15,9	79	501
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>490</b>	<b>29,41</b>	<b>37,19</b>	<b>79,01</b>	<b>754,5</b>	
	Обед							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	г	100	1,5	8,5	6	187,17	19
	Суп с крупор и курицей	г	250	2	6,35	21,31	150,37	155
	Рагу из птицы	г	280	16,1	16,8	18,55	404,25	407
	Компот из сухофруктов	г	200	0,5	0	27	110	508
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4	111
	<b>Итого обед:</b>		<b>880</b>	<b>23,58</b>	<b>32,59</b>	<b>93,34</b>	<b>958,49</b>	
	Полдник							
	Коктейль молочный	г	200	2,8	3,2	9,5	78	промыш.
	Печенье овсяное	г	50	2,06	13,2	47,4	189,3	промыш.
	Яблоко	г	100	0,8	0,2	7,5	94	112
	<b>Итого полдник:</b>		<b>350</b>	<b>5,66</b>	<b>16,6</b>	<b>64,4</b>	<b>361,3</b>	
<b>5 день</b>	<b>Итого за день:</b>			<b>58,65</b>	<b>86,38</b>	<b>236,75</b>	<b>2074,29</b>	
Пятница	Завтрак							<b>5 день</b>
	Кнели из кур	г	100	17,33	17,55	100,1	255,7	411
	Макаронные изделия отварные	г	180	7,5	6,9	31,1	196	291
	Масло сливочное порциями	г	15	0,2	14,6	0,2	115,6	478
	Чай с лимоном	г	200	0,1	0	15,2	61	459*
	Батон нарезной	г	30	3	1,06	12,4	78,6	111
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>525</b>	<b>28,13</b>	<b>40,11</b>	<b>159</b>	<b>706,9</b>	
	Обед							
	Салат из белокачанной капусты с морковью	г	100	1,6	10,1	9,6	136	4
	Рассольник ленинградский с курицей и сметаной	г	250	2,89	8,44	20,75	171,87	134
	Тефтели из говядины припущенные	г	100	15,1	14,1	9,9	202,6	389
	Каша гречневая рассыпчатая	г	180	9,6	8,8	38,2	275,3	237
	Компот из яблок с лимоном	г	200	0,3	0,2	25,1	103	509
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4	111
	<b>Итого обед:</b>		<b>880</b>	<b>32,97</b>	<b>42,58</b>	<b>124,03</b>	<b>995,47</b>	
	Полдник							
	Сок виноградный	г	200	1	0	0	110	518
	Пряник	г	50	0,9	26,2	87,2	159,3	промышл
	Яблоко	г	100	0,8	0,2	7,5	94	112
	<b>Итого полдник:</b>		<b>350</b>	<b>2,7</b>	<b>26,4</b>	<b>94,7</b>	<b>363,3</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>63,8</b>	<b>109,09</b>	<b>377,73</b>	<b>2065,67</b>	