

Утверждаю:

И.о. директора МБОУ

«Краснотуранская НОШ им. В.К. Фуги»

П.Г. Моисенко



2024 г.

ПРИМЕРНОЕ
двенадцатидневное цикличное меню
рационов питания обучающихся
МБОУ «Краснотуранская НОШ им. В.К. Фуги»

(летний оздоровительный лагерь с дневным пребыванием детей «Здоровячок»)

для возрастной группы 7 – 11 лет

Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

И.о. директора: _____
 Утверждаю: Моисеенко



Первый день

№ рецептур	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
173	Каша вязкая пшеничная молочная	200	9,57	15,10	42,79	316,80
14	Масло сливочное порциями	10	0,06	8,26	0,08	65,0
379	Кофейный напиток	200	6,04	6,26	28,92	165,00
81	Сыр (порциями)	20	3,45	4,3	0,00	54,0
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,00	0,00	15,00	71,0
ГП	Шоколад	80	2,00	0,00	15,00	71,0
	Итого		22,12	33,92	108,79	742,80
Обед						
71	Нарезка из свежих овощей	80	0,64	0,08	2,08	11,20
5	Тушенка	30	4,31	8,39	13,73	158,00
88	Щи из свежей капусты со сметаной	200/8	2,90	8,89	15,19	172,44
304	Рис отварной	150	3,93	6,45	39,83	237,14
229	Рыба	100	13,58	9,47	16,71	104,17
7	Соус со сметаной и томатом	30	0,23	1,95	0,67	21,33
350	Кисель	200	0,00	0,00	33,93	129,00
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,00	0,00	15,00	71,00
ГП	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,00
ГП	Фрукт	250	1,00	0,00	15,00	71,00
349	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,00	28,88	90,00
	Итого		39,57	35,59	162,40	958,99
	Всего за день		60,69	69,38	256,19	1630,79

Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Второй день

И.о.директора _____ И.Г. Моисеенко
 Утверждаю: _____



№ рецептур	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
20	Каша «Дружба» на молоке с маслом	200	4,5	7,91	23,89	185,26
14	Масло сливочное порциями	10	0,03	4,13	0,04	32,50
61	Чай с сахаром и шиповником	200	0,20	0,05	15,00	57,00
81	Сыр порциями	20	1,84	2,32	0,00	28,80
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,00	0,00	15,00	71,00
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	18,20	76,00
	Итого		9,57	14,41	57,13	450,56
Обед						
71	Нарезка из свежих овощей	100	0,88	0,16	3,04	18,40
103	Суп-лапша с тушенкой	200	2,15	2,27	3,14	83,8
259	Жаркое по-домашнему	60/140	11,68	12,72	29,99	285,83
349	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,00	28,88	90,00
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,00	0,00	15,00	71,00
ГП	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,00
ГП	Фрукт	250	2,97	0,54	15,39	81,00
	Итого		22,10	16,05	105,57	683,73
	Всего за день		31,67	30,46	162,27	1134,29

Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

И.о. директора _____
 Утверждаю:

 Г. Моисеенко



Четвёртый день

№ рецептур	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
223	Запеканка творожная рисовая со сгущённым молоком	200/25	25,93	20,00	37,40	210,60
14	Масло сливочное порциями	10	0,06	8,26	0,08	65,00
3	Чай с сахаром и лимоном	200	0,00	0,00	19,30	79,00
ГП	Булочка	60	11,57	9,34	51,40	240,50
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,00	0,00	15,00	71,00
	Итого		39,56	37,60	96,40	666,10
Обед						
71	Нарезка из свежих овощей	80	0,64	0,08	2,08	11,20
5	Тушенка	30	4,31	8,39	13,73	158,00
102	Суп картофельный гороховый	200	8,16	6,79	33,44	182,73
312	Пюре картофельное	150	3,71	7,83	17,20	156,52
294-332	Котлета	80	11,40	7,14	11,00	173,00
7	Соус сметанный	30	0,32	1,97	1,53	25,33
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,00	28,88	90,00
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,00	0,00	15,00	71,00
ГП	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,00
ГП	Фрукт	250	0,90	0,20	8,10	43,00
	Итого		33,86	32,76	141,22	964,78
	Всего за день		73,42	70,36	237,62	1630,88

Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: с 7 до 1 лет

И.о. директора:  Утверждаю:
 П.Г. Моисеенко

Пятый день

№ рецептур	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
173	Каша вязкая рисовая молочная	200	8,92	15,00	44,01	312,00
14	Масло сливочное порциями	10	0,06	8,26	0,08	65,00
382	Какао с молоком	200	6,25	6,63	29,81	170,00
81	Сыр (порциями)	20	3,45	4,30	0,00	54,00
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,00	0,00	15,00	71,00
ГП	Шоколад	80	5,00	30,00	59,00	530,00
	Итого		25,68	64,19	147,90	1202,00
Обед						
71	Нарезка из свежих овощей	100	0,88	0,16	3,04	18,40
5	Тушенка	30	4,31	8,39	13,73	158,00
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	200/8	2,90	8,34	19,24	135,71
203	Макаронные изделия	150	5,43	8,22	36,20	220,00
294-332	Биточки	90	4,26	9,24	9,40	91,50
7	Соус со сметаной и томатом	30	0,23	1,95	0,67	21,33
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	18,20	76,00
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,00	0,00	15,00	71,00
ГП	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,00
ГП	Фрукт	250	1,00	0,00	15,00	71,00
	Итого		23,19	36,66	140,74	916,94
	Всего за день		48,87	100,85	288,64	2118,94

Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

И.о.дир.

Утверждаю
 Моисеенко



Шестой день

№ рецептур	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
173	Каша вязкая пшеничная молочная	200	9,57	15,80	42,30	315,70
14	Масло сливочное порциями	10	0,06	8,26	0,08	65,00
375-377	Чай с лимоном и сахаром	200/5/20	0,24	0,05	20,15	78,00
81	Сыр (порциями)	20	3,45	4,30	0,00	54,00
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,00	0,00	15,00	71,00
	Итого		15,32	28,41	77,53	583,70
Обед						
45	Салат из белокочанной капусты	80	1,24	4,06	7,53	60,11
260	Гуляш	110	15,40	12,30	5,04	170,00
226	Суп картофельный рыбный	200/25	7,06	5,88	26,16	190,56
32	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,54	8,42	41,98	215,63
348	Компот из чернослива	200	0,46	0,00	31,52	98,00
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,00	0,00	15,00	71,00
ГП	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,00
ГП	Фрукт	250	2,97	0,54	15,39	81,00
	Итого		39,65	31,56	152,88	940,30
	Всего за день		54,97	59,97	230,41	1524,00

Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Седьмой день

И.о. директора: Г. Моисеенко



№ рецептур	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
181	Каша вязкая манная молочная	200	9,16	15,00	42,42	312,50
14	Масло сливочное порциями	10	0,06	8,26	0,08	65,00
379	Кофейный напиток	200	6,04	6,26	28,92	165,00
81	Сыр (порциями)	20	3,45	4,30	0,00	54,00
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,00	0,00	15,00	71,00
ГП	Булочка	60	11,57	9,34	51,40	240,50
	Итого		32,28	43,16	137,82	900,00
Обед						
71	Нарезка из свежих овощей	80	0,64	0,08	2,08	11,20
5	Тушенка	30	4,31	8,39	13,73	158,00
99	Суп овощной со сметаной	200/8	9,32	8,50	17,27	159,24
312	Пюре картофельное	150	3,71	7,83	17,20	156,52
288	Окорочок	110	23,40	22,80	20,00	310,00
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	18,20	76,00
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,00	0,00	15,00	71,00
ГП	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,00
349	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,00	28,88	90,00
ГП	Фрукт	250	1,50	0,50	21,00	144,00
	Итого		47,86	48,46	134,74	1139,96
	Всего за день		80,14	91,62	272,56	2039,96

Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: с 7 до 1 лет

Восьмой день

И.о.директора
 Моисеенко

Утверждаю:
 Моисеенко

№ рецептур	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
279	Тефтели	60	8,87	9,83	1,71	171,00
14	Масло сливочное порциями	10	0,06	8,26	0,08	65,00
375-377	Чай с лимоном/сахаром	200	0,24	0,05	20,15	78,00
81	Сыр (порциями)	20	3,45	4,30	0,00	54,00
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,00	0,00	15,00	71,00
203	Макаронные изделия отварные	150	5,43	8,22	36,20	220,00
7	Соус со сметаной и томатом	20	0,23	1,95	0,67	21,33
ГП	Шоколад	80	5,00	30,00	59,00	530,00
	Итого		25,28	62,61	132,81	1210,33
Обед						
71	Нарезка из свежих овощей	100	0,88	0,16	3,04	18,40
5	Тушенка	30	4,31	2,35	0,00	57,33
88	Щи из свежей капусты со сметаной*	200/8	2,90	8,89	15,19	172,44
139-241	Капуста тушеная с мясом	150/60	8,96	10,42	25,98	248,10
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,00	28,88	90,00
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,00	0,00	15,00	71,00
ГП	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,00
ГП	Фрукт	250	0,90	0,20	8,10	43,00
	Итого		22,37	22,38	106,45	734,27
	Всего за день		42,65	54,99	180,26	1414,60

Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

И.о.директора: Г. Моисеенко



Девятый день

№ рецептур	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
302	Гречка рассыпчатая с тушенкой	180	11,50	8,12	51,52	262,50
375-376	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,00	57,00
81	Сыр (порциями)	20	3,68	4,62	0,00	57,60
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,00	0,00	15,00	71,00
	Итого		17,38	12,79	81,52	448,10
Обед						
45	Салат из белокочанной капусты	80	1,24	4,06	7,53	60,11
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/25	8,12	10,92	17,60	174,49
289	Рагу овощное с тушенкой	250	4,21	9,45	23,20	180,20
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	18,20	76,00
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,00	0,00	15,00	71,00
ГП	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,00
349	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,00	28,88	90,00
ГП	Фрукт	250	2,97	0,54	15,39	81,00
	Итого		21,52	25,33	107,18	696,80
	Всего за день		39,90	38,12	188,70	1144,90

Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: с 7 до 1 лет

Десятый день

И.о. директора И. Г. Моисеенко



№ рецептур	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
173	Каша вязкая рисовая молочная	200	8,02	15,00	44,01	312,00
14	Масло сливочное порциями	10	0,06	8,26	0,08	71,00
388	Напиток с шиповником	200	0,00	0,00	15,00	165,00
81	Сыр (порциями)	20	3,45	4,30	0,00	54,00
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,00	0,00	15,00	71,00
ГП	Булочка	60	11,57	9,34	51,40	240,50
	Итого		25,10	36,90	125,49	913,50
Обед						
71	Нарезка из свежих овощей	80	0,64	0,08	2,08	11,20
5	Тушенка	30	4,31	8,39	13,73	158,00
102	Суп картофельный гороховый	200	8,16	6,79	33,44	182,73
312	Пюре картофельное	180	3,71	7,83	17,20	156,52
229	Рыба тушеная с овощами	110	10,35	7,04	4,91	123,33
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,00	28,88	90,00
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,00	0,00	15,00	71,00
ГП	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,00
ГП	Фрукт	250	0,90	0,20	8,10	43,00
	Итого		32,49	30,69	133,60	799,78
	Всего за день		57,59	67,59	259,09	1713,28

Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Одиннадцатый день

И.о. директора  Утверждаю:
 И.И. Моисеенко

№ рецептур	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
168	Каша молочная жидкая из хлопьев «Геркулес»	200	5,6	4,0	21,4	144,0
5	Гренки с сыром	30/10/20	15,8	14,4	55,0	420,0
377	Чай с сахаром с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	57,33
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8
ГП	Хлеб ржаной	20	1,16	0,22	8,66	39,8
ГП	Шоколад	80	5,00	30,00	59,00	530,00
	Итого		36,41	52,09	192,1	1389,53
Обед						
71	Нарезка из свежих овощей	80	0,64	0,08	2,08	11,20
82	Борщ с капустой и картофелем, мясной со сметаной	200/30/8	1,45	3,93	100,10	82,00
302	Каша рассыпчатая перловая	150	2,97	2,9	21,14	122,4
279	Тефтели мясные	90	8,87	9,83	1,71	171,00
833	Соус сметанный основной	30	0,77	2,24	6,09	47,34
-	Сок фруктовый	200	0,6	0,2	18,2	83,0
ГП	Хлеб пшеничный	30	4,56	0,54	29,82	135,6
ГП	Хлеб ржаной	20	1,74	0,33	12,99	59,7
349	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,00	28,88	90,00
338	Фрукт	250	0,40	0,30	10,30	47,00
	Итого		21,64	23,68	192,88	748,5
	Всего за день		53,05	45,77	325,98	1608,03

