



Примерное 10-дневное меню (завтрак, обед) для детского лагеря с дневным пребыванием детей в МОУ Коптевской ООШ

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория: с 7 до 10 лет						Возрастная категория: с 11 лет и старше					
		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калорийность	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калорийность	Масса порции	Калорийность
			Б	Ж	У			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
День: первый													
Завтрак													
54-60-2020	Яйцо вареное	60	7,8	7,2	0,42	95,4	60	7,8	7,2	0,42	95,4		
54-21к-2020	Каша рисовая молочная	200	5,20	6,50	28,40	193,70	250	6,60	8,10	35,70	242,10		
54-19з-2020	Масло сливочное	20	0,20	16,40	0,20	150,00	20	0,20	16,40	0,20	150,00		
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	200	0,20	0,00	6,50	26,80		
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	100	0,40	0,40	9,80	47,00		
	Хлеб пшеничный	150	5,00	3,50	35,00	275,00	200	8,00	5,60	56,00	304,00		
54-1з-2020	Сыр твердый в нарезке	30	7,00	8,80	0,00	107,50	30	7,00	8,80	0,00	107,50		
	ИТОГО	760	25,80	42,80	80,32	895,40	860,00	30,20	46,50	108,62	972,80		
Обед													
54-2с-2020	Борщ со сметаной	250	6,00	8,00	13,00	143,00	300	7,00	10,50	17,00	190,00		
54-1г-2020	Макароны отварные	200	7,10	7,40	43,70	269,30	230	9,30	10,00	48,00	300,00		
54-3соус-2020	Соус красный	30	1,10	0,90	3,00	24,40	30	1,10	0,90	3,00	24,40		
54-4м-2020	Котлета мясная	120	26,00	26,00	24,00	450,00	120	26,00	26,00	24,00	450,00		
54-1хн-2020	Компот	200	0,50	0,00	19,80	81,00	200	0,50	0,00	19,80	81,00		
	Хлеб пшеничный	150	5,00	3,50	35,00	275,00	200	8,00	5,60	56,00	304,00		
	Хлеб ржаной	80	5,00	1,10	30,50	212,50	120	8,00	1,60	49,60	244,00		
54-8в-2020	Булочка маковая	60	5,50	4,10	21,90	146,80	60	5,50	4,10	21,90	146,80		
	ИТОГО	1090	56,20	51,00	190,90	1602,00	1260,00	65,40	58,70	239,30	1740,20		
	ИТОГО за день	1850	82,00	93,80	271,22	2497,40	2120,00	95,60	105,20	347,92	2713,00		

День: второй																
Завтрак																
54-20к-2020	Каша гречневая	200	7,10	6,70	23,80	184,40	250	8,90	8,40	29,90	230,50					
54-19с-2020	Масло сливочное	20	0,20	16,40	0,20	150,00	20	0,20	16,40	0,20	150,00					
54-23гн-2020	Кофейный напиток на молоке	200	3,80	3,50	11,20	91,20	200	3,80	3,50	11,20	91,20					
54-13-2020	Сыр твердый в нарезке	30	7,00	8,80	0,00	107,50	30	7,00	8,80	0,00	107,50					
	Хлеб пшеничный	150	5,00	3,50	35,00	275,00	200	8,00	5,60	56,00	304,00					
	Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	43,00	100	0,90	0,20	8,10	43,00					
	ИТОГО	700	24,00	39,10	78,30	851,10	800,00	28,80	42,90	105,40	926,20					
Обед																
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	100	2,50	10,10	10,40	143,00	100	2,50	10,10	10,40	143,00					
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	250	8,60	6,00	20,30	168,70	300	11,10	27,00	27,00	222,00					
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	200	20,10	20,00	17,10	323,00	250	25,10	24,20	21,50	403,70					
54-1хн-2020	Компот	200	0,50	0,00	19,80	81,00	200	0,50	0,00	19,80	81,00					
	Хлеб пшеничный	150	5,00	3,50	35,00	275,00	200	8,00	5,60	56,00	304,00					
	Хлеб ржаной	80	5,00	1,10	30,50	212,50	120	8,00	1,60	49,60	244,00					
54-1в-2020	Ватрушка творожная	60	7,80	13,50	17,00	237,70	60	7,80	13,50	17,00	237,70					
	ИТОГО	1040	49,50	54,20	150,10	1440,90	1230,00	63,00	82,00	201,30	1635,40					
	ИТОГО за день	1740	73,50	93,30	228,40	2292,00	2030,00	91,80	124,90	306,70	2561,60					
День: третий																
Завтрак																
54-6т-2020	Сырники	200	34,2	18	44,8	478	250	43,2	27	56	597					
	Молоко стученное с сахаром	50	3,30	3,60	25,00	136,00	50	3,30	3,60	25,00	136,00					
	Хлеб пшеничный	150	5,00	3,50	35,00	275,00	200	8,00	5,60	56,00	304,00					
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,60	4,40	12,50	107,20	200	4,60	4,40	12,50	107,20					
	Груша	100	0,40	0,10	12,20	57,00	100	0,40	0,10	12,20	57,00					
	ИТОГО	700	28,41	29,60	129,50	1053,20	800,00	59,50	40,70	161,70	1201,20					
Обед																
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	100	1,4	4,5	7,6	76	100	1,4	4,5	7,6	76					
54-5с-2020	Суп овощной с мясными фрикадельками	250	10,80	5,40	17,40	161,00	300	14,40	7,20	23,20	215,00					
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,00	9,30	47,90	318,50	230	15,00	14,80	51,90	340,00					
54-9в-2020	Булочка школьная	60	5,20	1,90	34,00	173,80	60	5,20	1,90	34,00	173,80					
54-2м-2020	Гуляш	120	20,40	20,40	4,70	283,60	120	20,40	20,40	4,70	283,60					
54-23хн-2020	Кисель плодово-ягодный	200	0,20	0,10	12,30	50,50	200	0,20	0,10	12,30	50,50					
	Хлеб пшеничный	150	5,00	3,50	35,00	275,00	200	8,00	5,60	56,00	304,00					
	Хлеб ржаной	80	5,00	1,10	30,50	212,50	120	8,00	1,60	49,60	244,00					
	ИТОГО	1160	59,00	46,20	189,40	1550,90	1330,00	72,60	56,10	239,30	1686,90					
	ИТОГО за день	1860	87,41	75,80	318,90	2604,10	2130,00	132,10	96,80	401,00	2888,10					

День: четвертый																
Завтрак																
54-6к-2020	Каша молочная пшеничная	200	8,30	11,70	37,50	288,00	250	10,30	14,50	46,90	354,90					
54-19з-2020	Масло сливочное	20	0,20	16,40	0,20	150,00	20	0,20	16,40	0,20	150,00					
	Хлеб пшеничный	150	5,00	3,50	35,00	275,00	200	8,00	5,60	56,00	304,00					
	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00	100	1,50	0,50	21,00	96,00					
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	200	0,20	0,00	6,50	26,80					
	ИТОГО	670	15,20	32,10	100,20	835,80	770,00	20,20	37,00	130,60	931,70					
Обед																
54-2з-2020	Огурец свежий в нарезке	100	0,90	0,10	2,20	11,50	100	0,90	0,10	2,20	11,50					
54-16с-2020	Суп рыбный	250	19,60	2,00	16,90	90,00	300	23,00	5,00	21,00	115,00					
54-1г-2020	Макаронные отварные	200	7,10	7,40	43,70	269,30	230	9,30	10,00	48,00	300,00					
54-3соус-2020	Соус красный	30	1,10	0,90	3,00	24,40	30	1,10	0,90	3,00	24,40					
54-8м-2020	Тефтели мясные	120	16,40	14,60	10,00	236,00	120	16,40	14,60	10,00	236,00					
	Сок яблочный	200	0,00	0,00	22,00	90,00	200	0,00	0,00	22,00	90,00					
	Хлеб пшеничный	150	5,00	3,50	35,00	275,00	200	8,00	5,60	56,00	304,00					
54-8в-2020	Булочка маковая	60	5,50	4,10	21,90	146,80	60	5,50	4,10	21,90	146,80					
	Хлеб ржаной	80	5,00	1,10	30,50	212,50	120	8,00	1,60	49,60	244,00					
	ИТОГО	1190	60,60	33,70	185,20	1355,50	1360,00	72,20	41,90	233,70	1471,70					
	ИТОГО за день	1860	75,80	65,80	285,40	2191,30	2130,00	92,40	78,90	364,30	2403,40					
День: пятый																
Завтрак																
400	Олады	200	19,30	17,40	80,70	560,00	250	24,1	21,8	101	700,00					
	Молоко стуженное с сахаром	50	3,30	3,60	25,00	136,00	50	3,30	3,60	25,00	136,00					
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	100	0,40	0,40	9,80	47,00					
54-23гн-2020	Кофейный напиток на молоке	200	3,80	3,50	11,20	91,20	200	3,80	3,50	11,20	91,20					
	ИТОГО	550	26,80	24,90	126,70	834,20	600,00	31,60	29,30	147,00	974,20					
Обед																
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	100	2,50	10,10	10,40	143,00	100	2,50	10,10	10,40	143,00					
54-3с-2020	Рассольник "Ленинградский"	250	8,00	7,80	17,00	162,00	300	8,00	10,40	23,00	216,00					
54-11г-2020	Пюре картофельное	200	4,10	8,10	26,40	194,40	230	4,80	8,90	30,40	224,00					
54-5м-2020	Котлета из курицы	120	26,00	7,30	20,20	230,00	120	26,00	7,30	20,20	230,00					
54-3соус-2020	Соус красный	30	1,10	0,90	3,00	24,40	30	1,10	0,90	3,00	24,40					
54-1хн-2020	Компот	200	0,50	0,00	19,80	81,00	200	0,50	0,00	19,80	81,00					
	Хлеб пшеничный	150	5,00	3,50	35,00	275,00	200	8,00	5,60	56,00	304,00					
	Хлеб ржаной	80	5,00	1,10	30,50	212,50	120	8,00	1,60	49,60	244,00					
54-1в-2020	Ватрушка творожная	60	7,80	13,50	17,00	237,70	60	7,80	13,50	17,00	237,70					
	ИТОГО	1190	60,00	52,30	179,30	1560,00	1360,00	66,70	58,30	229,40	1704,10					

	ИТОГО за день	1740	86,80	77,20	306,00	2394,20	1960,00	98,30	87,60	376,40	2678,30
--	---------------	------	-------	-------	--------	---------	---------	-------	-------	--------	---------

День: шестой															
Завтрак															
54-21к-2020	Каша рисовая молочная	200	5,20	6,50	28,40	193,70	250	6,60	8,10	35,70	242,10				
54-6о-2020	Яйцо вареное	60	7,8	7,2	0,42	95,4	60	7,8	7,2	0,42	95,4				
	Хлеб пшеничный	150	5,00	3,50	35,00	275,00	200	8,00	5,60	56,00	304,00				
54-19з-2020	Масло сливочное	20	0,20	16,40	0,20	150,00	20	0,20	16,40	0,20	150,00				
	Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	43,00	100	0,90	0,20	8,10	43,00				
54-3гн-2020	Чай сладкий с лимоном	200	0,30	0,00	6,70	27,90	200	0,30	0,00	6,70	27,90				
	ИТОГО	730	19,40	33,80	78,82	785,00	830,00	23,80	37,50	107,12	862,40				
Обед															
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,00	3,50	23,00	150,00	300	8,60	4,60	31,00	200,00				
54-8г-2020	Капуста тушеная	200	4,8	6,8	19,4	158,3	230	5,6	8,3	21,2	177,5				
54-8м-2020	Тефтели мясные	120	16,40	14,60	10,00	236,00	120	16,40	14,60	10,00	236,00				
	Сок яблочный	200	0,00	0,00	22,00	90,00	200	0,00	0,00	22,00	90,00				
54-3соус-2020	Соус красный	30	1,10	0,90	3,00	24,40	30	1,10	0,90	3,00	24,40				
	Хлеб ржаной	80	5,00	1,10	30,50	212,50	120	8,00	1,60	49,60	244,00				
54-9в-2020	Булочка школьная	60	5,20	1,90	34,00	173,80	60	5,20	1,90	34,00	173,80				
	Хлеб пшеничный	150	5,00	3,50	35,00	275,00	200	8,00	5,60	56,00	304,00				
	ИТОГО	1090	43,50	32,30	176,90	1320,00	1260,00	52,90	37,50	226,80	1449,70				
	ИТОГО за день	1820	62,9	66,1	255,72	2105	2090,00	76,70	75,00	333,92	2312,10				
День: седьмой															
Завтрак															
54-6т-2020	Сырники	200	34,2	18	44,8	478	250	43,2	27	56	597				
	Молоко стуженное с сахаром	50	3,30	3,60	25,00	136,00	50	3,30	3,60	25,00	136,00				
	Хлеб пшеничный	150	5,00	3,50	35,00	275,00	200	8,00	5,60	56,00	304,00				
	Груша	100	0,40	0,10	12,20	57,00	100	0,40	0,10	12,20	57,00				
54-23гн-2020	Кофейный напиток на молоке	200	3,80	3,50	11,20	91,20	200	3,80	3,50	11,20	91,20				
	ИТОГО	700	46,70	28,70	128,20	1037,20	800,00	58,70	39,80	160,40	1185,20				
Обед															
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	100	1,4	4,5	7,6	76	100	1,4	4,5	7,6	76				
54-5с-2020	Суп овощной с мясными фрикадельками	250	10,80	5,40	17,40	161,00	300	14,40	7,20	23,20	215,00				
54-12м-2020	Плов с курицей	200	27,30	8,10	33,20	314,60	250	34,00	10,10	41,50	393,40				
54-23хн-2020	Кисель плодово-ягодный	200	0,20	0,10	12,30	50,50	200	0,20	0,10	12,30	50,50				
	Хлеб пшеничный	150	5,00	3,50	35,00	275,00	200	8,00	5,60	56,00	304,00				
54-8в-2020	Булочка маковая	60	5,50	4,10	21,90	146,80	60	5,50	4,10	21,90	146,80				
	Хлеб ржаной	80	5,00	1,10	30,50	212,50	120	8,00	1,60	49,60	244,00				
	ИТОГО	1040	55,20	26,80	157,90	1236,40	1230,00	71,50	33,20	212,10	1429,70				

ИТОГО за день		1740	101,9	55,5	286,1	2273,6	2030,00	130,2	73	372,5	2614,9
День: восьмой											
Завтрак											
682	Олады	200	19,30	17,40	80,70	560,00	250	24,10	21,80	101,00	700,00
	Молоко сгущенное с сахаром	50	3,30	3,60	25,00	136,00	50	3,30	3,60	25,00	136,00
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	100	0,40	0,40	9,80	47,00
54-3гн-2020	Чай сладкий с лимонном	200	0,30	0,00	6,70	27,90	200	0,30	0,00	6,70	27,90
	ИТОГО	550	23,30	21,40	122,20	770,90	600,00	28,10	25,80	142,50	910,90
Обед											
54-5з-2020	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	0,90	4,50	2,90	55,90	100	0,90	4,50	2,90	55,90
54-1с-2020	Щи из свежей капусты	200	4,60	6,00	6,00	96,00	300	7,70	10,10	10,40	160,10
54-1г-2020	Макаронны отварные	200	7,10	7,40	43,70	269,30	230	9,30	10,00	48,00	300,00
54-5м-2020	Котлета из курицы	120	26,00	7,30	20,20	230,00	120	26,00	7,30	20,20	230,00
54-3соус-2020	Соус красный	30	1,10	0,90	3,00	24,40	30	1,10	0,90	3,00	24,40
	Хлеб ржаной	80	5,00	1,10	30,50	212,50	120	8,00	1,60	49,60	244,00
54-23хн-2020	Кисель плодово-ягодный	200	0,20	0,10	12,30	50,50	200	0,20	0,10	12,30	50,50
54-1в-2020	Ватрушка творожная	60	7,80	13,50	17,00	237,70	60	7,80	13,50	17,00	237,70
	Хлеб пшеничный	150	5,00	3,50	35,00	275,00	200	8,00	5,60	56,00	304,00
	ИТОГО	1140	57,70	44,30	170,60	1451,30	1360,00	69,00	53,60	219,40	1606,60
	ИТОГО за день	1690	81,00	65,70	292,80	2222,20	1960,00	97,10	79,40	361,90	2517,50
День: девятый											
Завтрак											
54-20к-2020	Каша гречневая	200	7,10	6,70	23,80	184,40	250	8,90	8,40	29,90	230,50
54-1з-2020	Сыр твердый в нарезке	30	7,00	8,80	0,00	107,50	30	7,00	8,80	0,00	107,50
	Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	43,00	100	0,90	0,20	8,10	43,00
	Хлеб пшеничный	150	5,00	3,50	35,00	275,00	200	8,00	5,60	56,00	304,00
54-19з-2020	Масло сливочное	20	0,20	16,40	0,20	150,00	20	0,20	16,40	0,20	150,00
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,60	4,40	12,50	107,20	200	4,60	4,40	12,50	107,20
	ИТОГО	700	24,80	40,00	79,60	867,10	800,00	29,60	43,80	106,70	942,20
Обед											
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	100	2,50	10,10	10,40	143,00	100	2,50	10,10	10,40	143,00
54-16с-2020	Суп рыбный	250	19,60	2,00	16,90	90,00	300	23,00	5,00	21,00	115,00
54-11г-2020	Пюре картофельное	200	4,10	8,10	26,40	194,40	230	4,80	8,90	30,40	224,00
54-2м-2020	Гуляш	120	20,40	20,40	4,70	283,60	120	20,40	20,40	4,70	283,60
54-9в-2020	Булочка школьная	60	5,20	1,90	34,00	173,80	60	5,20	1,90	34,00	173,80
	Хлеб ржаной	80	5,00	1,10	30,50	212,50	120	8,00	1,60	49,60	244,00
	Сок яблочный	200	0,00	0,00	22,00	90,00	200	0,00	0,00	22,00	90,00
	Хлеб пшеничный	150	5,00	3,50	35,00	275,00	200	8,00	5,60	56,00	304,00

ИТОГО	1160	61,80	47,10	179,90	1462,30	1330,00	71,90	53,50	228,10	1577,40
ИТОГО за день	1860	86,60	87,10	259,50	2329,40	2130,00	101,50	97,30	334,80	2519,60

День: десятый												
Завтрак												
54-10-2020	Омлет натуральный	200	16,9	25,9	4,2	316,3	250	23,9	31,9	5,2		356,3
54-19з-2020	Масло сливочное	20	0,20	16,40	0,20	150,00	20	0,20	16,40	0,20		150,00
54-1з-2020	Сыр твердый в нарезке	30	7,00	8,80	0,00	107,50	30	7,00	8,80	0,00		107,50
	Хлеб пшеничный	150	5,00	3,50	35,00	275,00	200	8,00	5,60	56,00		304,00
	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00	100	1,50	0,50	21,00		96,00
54-23хн-2020	Кисель плодово-ягодный	200	0,20	0,10	12,30	50,50	200	0,20	0,10	12,30		50,50
	ИТОГО	700	30,80	55,20	72,70	995,30	800,00	40,80	63,30	94,70		1064,30
Обед												
54-5з-2020	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	0,90	4,50	2,90	55,90	100	0,90	4,50	2,90		55,90
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,00	3,50	23,00	150,00	300	8,60	4,60	31,00		200,00
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,00	9,30	47,90	318,50	230	15,00	14,80	51,90		340,00
54-7р-2020	Рыба запеченная	120	15,50	9,10	3,40	156,70	120	15,50	9,10	3,40		156,70
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	200	0,20	0,00	6,50		26,80
	Хлеб пшеничный	150	5,00	3,50	35,00	275,00	200	8,00	5,60	56,00		304,00
	Хлеб ржаной	80	5,00	1,10	30,50	212,50	120	8,00	1,60	49,60		244,00
	ИТОГО	1100	43,60	31,00	149,20	1195,40	1270	56,20	40,20	201,30		1327,40
	ИТОГО за день	1800	74,40	86,20	221,90	2190,70	2070,00	97,00	103,50	296,00		2391,70
	ИТОГО за весь период		812,31	766,50	2725,94	23099,90		1012,70	921,60	3495,44		25600,20

Масло растительное используется рафинированное

Овощи урожая прошлого года используются только после термической обработки

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
КОПТЕВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА, Калюк
Наталья Николаевна, директор

20.05.25 08:36 (MSK)

Сертификат F52DBD7F560690E179917D79E82F0C73