

Директор МБОУ "Буретская СОШ"

Халиуллина Е.В.

2023 г.

Циклическое меню питания в летнем оздоровительном лагере с дневным пребыванием детей от 12 до 13 лет
при МБОУ "Буретская СОШ" на июнь 2023 года

Характеристика питающихся: Без особенностей

Цикл: 10 дней

Срок действия меню: 01.06.2023 - 19.06.2023

Используемый сборник:

Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста, 289 с./Новосибирск, 2021год, Сборник подготовлен ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора и др.



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1. День первый							
Первый завтрак	Омлет натуральный	180	15,21	23,31	3,78	284,67	54-10-2020
	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	54-21гн-2020
	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	74,8	54-19з-2020
	Банан	120	1,82	0	26,85	114,74	Пром.
	Хлеб пшеничный	40	2,66	0,53	15,86	78,27	Пром.
Итого за первый завтрак		550	24,39	36,44	59,09	659,68	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200			24	96	Пром.
Обед	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	9	6,7	111,9	54-16з-2020
	Суп с рыбными консервами (горбуша)	250	9,88	5,12	15,52	147,45	54-12с-2020
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,9	8,37	43,11	286,65	54-4г-2020
	Голубцы ленивые	100	8,4	7,9	6,4	130,7	54-3м-2020
	Хлеб пшеничный	60	3,99	0,81	23,79	117,39	Пром.
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,792	23,81	117,4	Пром.
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн-2020
Итого за обед		950	37,53	31,992	125,83	938,29	
Полдник	Булочка ванильная	60	4,7	4,5	32,3	188	54-10в-2020
	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3	54-13хн-2020
	Мандарин	100	0,86	0,14	7,56	35	Пром.
Итого за полдник		360	6,16	4,84	55,06	288,3	
Итого за 1 день		2060	68,08	73,272	263,98	1982,27	

Неделя 1. День второй

Первый завтрак	Каша "Дружба"	180	4,46	6,26	21,52	160,2	54-16к-2020
	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,4	8,6	53,5	54-4гн-2020
	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,8	0	107,5	54-13-2020
	Груша	150	0,54	0,21	22,85	85,5	Пром.
	Хлеб пшеничный	40	2,66	0,53	15,86	78,27	Пром.
Итого за первый завтрак		600	16,26	17,2	68,83	484,97	
Второй завтрак	Снекок	200	5,6	5	22	156	Пром.
Обед	Пирец болгарский в нарезке	100	1,3	0,1	4,9	25,7	54-7з-2020
	Суп картофельный с горохом с гренками20	250	8,35	5,75	20,35	166,42	54-8с-2020
	Жаркое по-домашнему	150	15,07	14,48	12,82	242	54-9г-2020
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн-2020
	Хлеб пшеничный	60	3,99	0,81	23,79	117,39	Пром.
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,792	23,81	117,4	Пром.
Итого за обед		820	33,17	21,932	105,47	749,91	
Полдник	Булочка школьная	60	5,2	1,9	34	173,8	54-9в-2020
	Сок фруктовый осветленный	200	1	0,2	20,2	86,6	Пром.
	Яблоко	100	0,38	0,38	9,76	44,38	Пром.
Итого за полдник		360	6,58	2,48	63,96	304,78	0
Итого за 2 день		1980	61,61	46,612	260,26	1695,66	

Неделя 1. День третий

Первый завтрак	Запеканка из творога с морковью	120	11,16	9,6	21,9	217,92	54-2т-2020
	Джем фруктовый	50	0,3	0	36	144,8	Пром.
	Кофейный напиток с молоком	180	3,42	3,15	10,08	82,08	54-23гн-2020
	Банан	150	2,28	0	33,57	143,43	Пром.
	Хлеб пшеничный	60	3,99	0,81	23,79	117,39	Пром.
Итого за первый завтрак		560	21,15	13,56	125,34	705,62	
Второй завтрак	Йогурт	200	3	2,5	11	156	Пром.
Обед	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	1	5,2	3,1	62,5	54-5з-2020
	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,78	7,58	7,12	120,08	54-1с-2020
	Рагу из овощей	180	3,42	9,09	16,38	161,1	54-9г-2020
	Тефтели рыбные (минтай)	120	15,45	9,6	15,15	208,5	54-14р-2020
	Хлеб пшеничный	40	2,66	0,53	15,86	78,27	Пром.
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,792	23,81	117,4	Пром.
	Кисель из смородины	200	0,2	0,1	12,3	50,5	54-23хн-2020
Итого за обед		950	32,47	32,892	93,72	798,35	
Полдник	Коржик молочный	50	3,25	5,63	31	187,5	54-2в-2020
	Мандарин	100	0,86	0,14	7,57	35	Пром.
	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3	54-13хн-2020
Итого за полдник		350	4,71	5,97	53,77	287,8	
Итого за 3 день		2060	61,33	54,922	283,83	1947,77	

Неделя 1. День четвертый

Первый завтрак	Каша жидккая молочная рисовая	180	4,68	5,85	25,7	174,33	54-21к-2020
	Хлеб пшеничный	40	2,66	0,53	15,86	78,27	Пром.
	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,8	0	107,5	54-13-2020
	Груша	100	0,36	0,14	15,23	57	Пром.
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн-2020
Итого за первый завтрак		550	14,9	15,32	63,29	443,9	
Второй завтрак	Творожная масса с изюмом	200	28,6	16	25,4	360	Пром.
Обед	Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,6	76,1	54-13з-2020
	Суп картофельный с клецками	250	5,78	4,18	14,25	117,58	54-6с-2020
	Картофельное пюре	180	3,69	7,29	23,76	174,96	54-11г-2020
	Печень говяжья по-строгановски	100	16,75	17,5	6,62	250,62	54-18м-2020
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн-2020
	Хлеб пшеничный	60	3,99	0,81	23,79	117,39	Пром.
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,792	23,81	117,4	Пром.
Итого за обед		950	35,97	35,072	119,63	935,05	
Полдник	Кекс "Здоровье"	150	7,2	29,7	84	631,5	54-3в-2020
	Бифидок	200	6,8	5	11	116,2	Пром.
Итого за полдник		350	14	34,7	95	747,7	
Итого за 4 день		2050	93,47	101,09	303,32	2486,65	

Неделя 1. День пятый

Первый завтрак	Омлет натуральный	180	15,21	23,31	3,78	284,67	54-1о-2020
	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,4	8,6	53,5	54-4гн-2020
	Мандарин	100	0,86	0,14	7,57	35	Пром.
	Зефир	35	0,28	0,035	27,93	114,1	Пром.
	Хлеб пшеничный	40	2,66	0,53	15,86	78,27	Пром.
Итого за первый завтрак		555	20,61	25,415	63,74	565,54	
Второй завтрак	Фрукты свежие (апельсин)	200	1,2	0,9	28,5	126	
Обед	Помидор в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	21,4	54-3з-2020
	Суп с рыбными консервами (горбуша)	250	9,88	5,12	15,52	147,45	54-12с-2020
	Плов с курицей	150	20,475	6,075	24,9	235,95	54-12м-2020
	Хлеб пшеничный	60	3,99	0,81	23,79	117,39	Пром.
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,792	23,81	117,4	Пром.
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн-2020
Итого за обед		820	39,605	12,997	98,32	666,39	
Полдник	Сырники	120	20,52	10,8	26,88	287,16	54-6г-2020
	Соус шоколадный	30	1,62	1,41	12,63	69,72	54-7соус-2021
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн-2020
Итого за полдник		350	22,44	12,21	46,21	384,78	
Итого за 5 день		1925	83,855	51,522	236,77	1742,71	0

Неделя 2. День первый (6)

Первый завтрак	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	54-13-2020
	Каша "Дружба"	200	5	6,9	23,9	178	54-16к-2020
	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	54-21гн-2020
	Банан	100	1,52	0	22,38	95,62	Пром.
	Хлеб пшеничный	40	2,66	0,53	15,86	78,27	Пром.
Итого за первый завтрак		555	17,28	16,23	74,64	512,79	
Второй завтрак	Йогурт	200	3	2,5	11	156	Пром.
Обед	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1	54-23-2020
	Суп картофельный с горохом с гренками	250	8,35	5,75	20,35	166,42	54-8с-2020
	Макароны отварные	180	6,39	6,66	39,33	242,37	54-1г-2020
	Голубцы ленивые	100	8,4	7,9	6,4	130,7	54-3м-2020
	Хлеб пшеничный	60	3,99	0,81	23,79	117,39	Пром.
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,792	23,81	117,4	Пром.
	Сок фруктовый с мякотью	180	0,54	0	29,7	120,96	Пром.
Итого за обед		930	32,43	22,012	145,88	909,34	
Полдник	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,13	4,19	13,29	107,27	54-19к-2020
	Хлеб пшеничный	40	2,66	0,53	15,86	78,27	Пром.
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн-2020
Итого за полдник		390	6,99	4,72	35,65	212,34	
Итого за 6 день		2075	59,7	45,462	267,17	1790,47	

Неделя 2. День второй (7)

Первый завтрак	Запеканка из творога с морковью	120	11,16	9,6	21,9	217,92	54-2т-2020
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн-2020
	Яблоко	150	0,57	0,57	14,65	66,57	Пром.
	Булочка школьная	80	6,93	2,53	45,33	231,73	54-9в-2020
	Итого за первый завтрак	550	18,86	12,7	88,38	543,02	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200			24	96	Пром.
Обед	Салат из моркови с яблоками	100	0,9	10,2	7,2	123,8	54-11з-2020
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,88	7,63	10,112,62	142,78	54-2с-2020
	Рыба, припущененная в молоке (минтай)	100	13,12	7,62	2,88	133,38	54-9р-2020
	Картофель отварной в молоке	180	5,4	7,08	31,8	211,2	54-10р-2020
	Хлеб пшеничный	60	3,99	0,81	23,79	117,39	Пром.
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,792	23,81	117,4	Пром.
	Кисель из смородины	200	0,2	0,1	12,3	50,5	54-23хн-2020
Итого за обед		950	33,45	34,232	101,78	896,45	
Полдник	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9	54-4г-2020
	Гуляш из говядины	90	15,18	15,18	3,49	212,51	54-2м-2020
	Хлеб пшеничный	40	2,66	0,53	15,86	78,27	Пром.
	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,2	91,2	54-23гн-2020
Итого за полдник		480	29,84	26,11	66,45	620,88	0
Итого за 7 день		2180	82,15	73,042	280,61	2156,35	

Неделя 2. День третий (8)

Первый завтрак	Каша жидккая молочная рисовая	200	5,2	6,5	28,56	193,7	54-21к-2020
	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,2	0,15	74,8	54-19з-2020
	Банан	100	1,52	0	22,38	95,62	Пром.
	Чай с молоком и сахаром	180	3,42	3,15	10,08	82,08	54-23гн-2020
	Хлеб пшеничный	60	3,99	0,81	23,79	117,39	Пром.
Итого за первый завтрак		550	14,23	18,66	84,96	563,59	
Второй завтрак	Творожная масса с изюмом	200	28,6	16	25,4	360	Пром.
Обед	Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,6	76,1	54-13з-2020
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,45	3,48	23,12	149,5	54-7с-2020
	Капуста тушеная	180	4,32	6,12	17,46	142,47	54-8г-2020
	Гуляш из говядины	100	17	17	3,9	236,33	54-2м-2020
	Хлеб пшеничный	40	2,66	0,53	15,86	78,27	Пром.
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,792	23,81	117,4	Пром.
	Сок фруктовый с мякотью	180	0,54	0	29,7	120,96	Пром.
Итого за обед		910	36,23	32,422	121,45	921,03	
Полдник	Булочка ванильная	60	4,7	4,5	32,3	188	54-10в-2020
	Мандарин	100	0,86	0,14	7,56	35	Пром.
	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	118,4	Пром.
Итого за полдник		360	11,36	11,04	49,26	341,4	
Итого за 8 день		2020	90,42	78,122	281,07	2186,02	

Неделя 2. День четвертый (9)

Первый завтрак	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,8	0	107,5	54-1з-2020
	Каша вязкая молочная пшеничная	180	4,46	6,26	21,52	160,2	54-16к-2020
	Чай с лимоном и сахаром	200	4,6	4,4	12,5	107,2	54-21гн-2020
	Груша	100	1,52	0	22,38	95,62	Пром.
	Хлеб пшеничный	40	2,66	0,53	15,86	78,27	Пром.
Итого за первый завтрак		550	20,24	19,99	72,26	548,79	
Второй завтрак	Снежок	200	5,6	5	22	156	Пром.
Обед	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	1	5,2	3,1	62,5	54-5з-2020
	Рассольник Ленинградский	250	5,93	7,8	17	161,72	54-3с-2020
	Картофельное пюре	180	3,69	7,29	23,76	174,96	54-11г-2020
	Котлета рыбная (минтай)	100	14,1	2,8	8,6	115,9	54-3р-2020
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн-2020
	Хлеб пшеничный	60	3,99	0,81	23,79	117,39	Пром.
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,792	23,81	117,4	Пром.
Итого за обед		950	33,17	24,692	119,86	830,87	
Полдник	Макароны отварные с сыром	150	7,9	7,2	28,6	210,6	54-3г-2020
	Сок овощной	200	2,2	0,2	25,2	111,4	Пром.
Итого за полдник		350	10,1	7,4	53,8	322	
Итого за 9 день		2050	69,11	57,082	267,92	1857,66	

Неделя 2. День пятый (10)							
Первый завтрак	Запеканка из творога с морковью	120	11,16	9,6	21,9	217,92	54-2т-2020
	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,4	8,6	53,5	54-4гн-2020
	Зефир	50	0,4	0,05	39,9	163	Пром.
	Яблоко	120	0,456	0,456	11,724	53,256	Пром.
	Хлеб пшеничный	60	3,99	0,81	23,79	117,39	Пром.
Итого за первый завтрак		550	17,606	12,316	105,914	605,066	
Второй завтрак	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,6	0,45	14,25	63	
Обед	Салат из моркови с яблоками	100	0,9	10,2	7,2	123,8	54-11з-2020
	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10,8	5,4	17,4	161,25	54-5с-2020
	Печень говяжья по-строгановски	100	16,75	17,5	6,62	250,62	54-18м-2020
	Рагу из овощей	180	3,42	9,09	16,38	161,1	54-9г-2020
	Хлеб пшеничный	40	2,66	0,53	15,86	78,27	Пром.
Полдник	Хлеб ржаной	60	3,96	0,792	23,81	117,4	Пром.
	Кисель из смородины	200	0,2	0,1	12,3	50,5	54-23хн-2020
Итого за обед		930	38,69	43,612	99,57	942,94	
Полдник	Кекс "Здоровье"	150	7,2	29,7	84	631,5	54-3в-2020
	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3	54-13хн-2020
Итого за полдник		350	7,8	29,9	99,2	696,8	
Итого за 10 день		1930	64,696	86,278	318,934	2307,806	