

«УТВЕРЖДАЮ»

И.О. Директора МОУ ООШ № 1 п. Спирово

_____ Н.В.Вишнякова

ПРИМЕРНОЕ

10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

В ЛЕТНИХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЯХ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ В

СПИРОВСКОМ МУНИЦИПАЛЬНОМ ОКРУГЕ

2024 год.

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ В ЛЕТНИХ
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЯХ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ В СПИРОВСКОМ МУНИЦИПАЛЬНОМ ОКРУГЕ**

№ Рецеп- туры	Меню-раскладка	Выход блюд и вес продуктов	Са	Р	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	1-й день							
	завтрак							
	1. Каша манная с маслом сливочным	200/5						
	Молоко	100	120	90	2,8	3,5	4,5	62,0
	Сахар	6	0,12	-	-	-	4,7	19,0
	Масло сливочное	5	0,65	0,95	0,02	3,92	0,025	36,0
	манка	30	6	25,5	2,82	0,2	21,0	99,6
	2. Какао на молоке	200						
	Какао	2	2,15	13,1	0,5	0,35	0,56	7,6
	Молоко	100	120	90	2,8	3,5	4,5	62,0
	сахар	15	0,3	-	-	-	14,3	58,5
	3. Хлеб пшеничный с маслом сливочным	35/10						
	Хлеб пшеничный	35	17,25	63	5,25	0,83	0,38	137,25
	Масло сливочное	10	1,3	1,9	0,04	7,84	0,05	72,0
								553.95
	Обед							
	1. Салат из свежих огурцов с маслом растительным	100/5						

	Огурцы свежие	100	23	42	0,7	-	2,7	14,0
	Масло растительное	5	-	-	-	4,6	-	43,85
	2. Щи из свежей капусты со сметаной	250/10						
	Окорочки	35	7,35	78,75	4,2	1,54	-	31,85
	Масло сливочное	5	0,65	0,95	0,02	3,92	0,025	36
	Сметана	10	8,6	6	0,2	2,8	0,3	28,4
	Капуста	60	28,8	18,6	0,72		24,6	13,2
	Лук	10	3,1	5,8	0,02		1,0	4,2
	Морковь	12	6,12	6,6	0,12		0,72	3,48
	3. Макароны с маслом сливочным и сарделькой	150/200/10/100						
	Макароны	50	12,5	58	5,2	0,7	35	168
	Масло сливочное	10	1,3	1,9	0,04	7,84	0,05	72,0
	Сарделька	100	28	127,2	8,24	14,32	0,32	80,0
	4. Сок	200	36	26	-	-	23,4	96,0
	5. Хлеб ржаной	40	26,25	118,5	4,48	1,13	41,25	201
								791,98
	Итого за день		450,04	774,75	43,72	64,28	213,17	1345,93
2	2-й день							
	завтрак							
	1. Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200/5						
	Рис	30	12	98,4	1,89	0,27	21,3	97,8
	Молоко	100	120	90	2,8	3,5	4,5	62,0
	Сахар	6	0,12	-	-	-	4,7	19,0
	Масло сливочное	5	0,65	0,95	0,02	3,92	0,025	36,0
	2. Кофейный напиток	200						

	Кофейный напиток	2	-	-	-	-	-	-
	Сахар	15	0,3	-	-	-	143	60,82
	Молоко	50	60	45	1,4	1,75	2,25	31,0
	3. Хлеб пшеничный с маслом сливочным	35/10						
	Хлеб пшеничный	35	17,25	63	5,25	0,83	0,38	137,25
	Масло сливочное	10	1,3	1,9	0,04	7,84	0,05	72,0
	4. Сыр	20	200	116	4,17	4,72	0,4	62,6
								578,47
	Обед							
	1. Салат из свежих помидоров с маслом растительным	100/5						
	Помидоры	100	14	26	0,4	-	3,4	15,0
	Масло растительное	5	-	-	-	4,6	-	43,7
	2. Суп картофельный с мясом и вермишелью	250						
	Окорочка	35	7,35	78,75	4,2	1,54		31,85
	Масло сливочное	5	0,65	0,95	0,02	3,92	0,025	36,0
	Картофель	80	8	46,4	1,6	-	20,0	89,6
	Лук	8	2,48	4,64	0,01	-	0,8	3,36
	Морковь	12	6,12	6,6	0,12	-	0,72	3,48
	Вермишель	10	2,5	11,6	1,04	0,14	7,0	33,7
	3. Картофельное пюре с жареной рыбой	150/200/100						
	Картофель	200	20	116	4,0	-	50,0	224
	Молоко	50	60	45	1,4	1,75	2,25	31,0
	Масло сливочное	5	0,65	0,95	0,02	3,92	0,025	36,0
	Масло растительное	10	-	-	-	9,2	-	87,7
	Мука пшеничная	5	1,2	5,75	0,53	0,005	3,38	15,55

	Рыба	100	21	168	8,12	0,21	-	24,5
	4. Компот из сухофруктов	200						35,03
	Сухофрукты	15	24	21,9	0,31	-	8,24	58,5
	Сахар	15	0,3	-	-	-	14,3	
	5. Хлеб ржаной	40	26,25	118,5	4,48	1,13	41,25	201
								969,97
	Итого за день		606,12	1066,25	42,4	49,21	199,3	1548,44
3	3-й день							
	Завтрак							
	1. Омлет	200						
	Молоко	100	120	90	2,8	3,5	4,5	62
	Яйцо	96	56,54	207,36	9,6	9,6	0,48	150,72
	Масло сливочное	3	0,39	0,57	0,01	1,96	0,013	18,0
	2. Какао на молоке	200						
	Какао	2	2,15	13,1	0,5	0,35	0,56	7,6
	Молоко	100	120	90	2,8	3,5	4,5	62,0
	сахар	15	0,3	-	-	-	14,3	58,5
	3. Хлеб пшеничный с маслом сливочным	35/10						
	Хлеб пшеничный	35	17,25	63	5,25	0,83	0,38	137,25
	Масло сливочное	10	1,3	1,9	0,04	7,84	0,05	72,0
								568,07
	Обед							
	1. Салат из свежей капусты с маслом растительным	100/5						
	Капуста	97	46,56	30,07	1,16	-	3,97	21,34
	Масло растительное	5	-	-	-	4,6		43,7

	2. Суп гороховый с мясом	250						
	Окорочка	35	7,35	78,75	4,2	1,54		31,85
	Масло сливочное	5	0,65	0,95	0,02	3,92	0,025	36,0
	Горох	30	34,5	98,7	0,15	-	14,7	17,4
	Лук	8	2,48	4,64	0,01	-	0,8	3,36
	Морковь	10	5,1	5,5	0,12	-	0,72	3,48
	Картофель	80	8	46,4	1,6	-	20,0	89,6
	3. Греча с маслом сливочным	150/200/10/100						
	Греча	50	10	149	5,25	1,15	31,79	162,5
	Масло сливочное	10	1,3	1,9	0,04	7,84	0,05	72,0
	Котлета (полуфабрикат)	100	9,8	124,6	9,18	9,31		286,1
	4. Компот из сухофруктов	200						
	Сухофрукты	15	12	12,3	0,36	0,045	9,45	39,6
	Сахар	15	0,3	-	-	-	14,3	58,5
	5. Хлеб ржаной	40	26,25	118,5	4,48	1,13	41,25	201
								877,49
	Итого за день		481,27	1137,22	47,95	57,12	161,84	1445,56
4	4-й день							
	Завтрак							
	1. Каша геркулесовая с маслом сливочным	200/5						
	Геркулес	30	15,6	98,4	3,3	1,86	15,03	91,05
	Молоко	100	120	90	2,8	3,5	4,5	62,0
	сахар	6	0,12	-	-	-	4,7	19,0
	Масло сливочное	5	0,65	0,95	0,02	3,92	0,025	36,0
	2. Кофейный напиток	200						
	Кофейный напиток	2	-					
	Сахар	15	0,3	-	-	-	143	60,82

	Молоко	50	60	45	1,4	1,75	2,25	31,0
	3. Хлеб пшеничный с маслом сливочным	35/10						
	Хлеб пшеничный	35	17,25	63	5,25	0,83	0,38	137,25
	Масло сливочное	10	1,3	1,9	0,04	7,84	0,05	72,0
								509,12
	Обед							
	1. Салат из свежих помидоров с маслом растительным	100/5						
	Помидоры	100	14	26	0,4	-	3,4	15,0
	Масло растительное	5	-	-	-	4,6	-	43,7
	2. Суп рыбный	250 гр.						
	Рыба	50	12,5	105	10,5	3,5	0,24	73,4
	Масло сливочное	5	0,65	0,95	0,02	3,92	0,025	36
	картофель	80	8	46,4	1,6	-	20,0	89,6
	лук	8	2,48	4,64	0,01	-	0,8	3,36
	морковь	12	6,12	6,6	0,12	-	0,72	3,48
	рис	10	4	32,8	0,7	0,1	7,15	33,0
	3. Овощи тушеные, сосиска	200/100						
	Масло сливочное	10	1,3	1,9	0,04	7,84	0,05	72,0
	Лук	10	3,1	5,8	0,02		1,0	4,2
	Морковь	12	6,12	6,6	0,12		0,72	3,48
	томат	5	0,7	1,3	0,15	-	0,05	3,5
	Картофель	100	10	58	0,42	-	25,0	67,0
	капуста	80	28	127	8,24	14,32	0,32	80
	сосиски	80	36	26	-	-	23,4	96

	4. Чай	200			-	-		71,08
	Чай	0,2	0,02	0,02				6,2
	сахар	15	0,3				15,82	64,88
	5. Хлеб ржаной	40	26,25	118,5	4,48	1,13	41,25	201
								821,8
	Итого за день:		422,44	897,94	41,23	55,11	170,06	1330,92
5	5-й день							
	Завтрак							
	1. Каша пшеничная с маслом сливочным	200/5						
	пшено	30	8,1	69,9	3,0	0,66	19,62	99,0
	Молоко	100	120	90	2,8	3,5	4,5	62,0
	Сахар	6	0,12	-	-	-	4,7	19,0
	Масло сливочное	5	0,65	0,95	0,02	3,92	0,025	36,0
	2. Чай	200						
	Чай	0,2	0,02	0,02				
	сахар	15	0,3				15,82	64,88
	3. Хлеб пшеничный с маслом сливочным	35/10						
	Хлеб пшеничный	35	17,25	63	5,25	0,83	0,38	137,25
	Масло сливочное	10	1,3	1,9	0,04	7,84	0,05	72,0
	4. Сыр	20	200	116	4,17	4,72	0,4	62,6
								552,73
	Обед							
	1. Салат из моркови с маслом растительным	100/5						
	Морковь	90	45,9	49,5	0,9	-	5,4	66,6
	Масло растительное	10				9,2		87,4
	2. Рассольник	250						

	окорочка	35	7,35	78,75	4,2	1,54		31,85
	Масло сливочное	5	0,65	0,95	0,02	3,92	0,025	36
	Огурцы соленые	17	7,08	25,92	1,2	1,2	0,06	18,84
	лук	8	2,48	4,64	0,01	-	0,8	3,36
	морковь	12	6,12	6,6	0,12	-	0,72	3,48
	картофель	80	8	46,4	1,6	-	20	89,6
	рис	5	4	32,8	0,7	0,1	7,15	33,0
	3. Рис с маслом сливочным, отварным окорочком	150/200/10/100						
	рис	55	22	180,4	3,46	0,49	39,1	179,3
	Масло сливочное	10	1,3	1,9	0,04	7,84	0,05	72,0
	окорочки	100	14,7	157,5	8,4	3,08	-	63,7
	4. Компот из сухофруктов	200						
	сухофрукты	15	24	21,9	0,31		8,24	35,03
	сахар	15	0,3	-	-	-	14,3	58,5
	5. Хлеб ржаной	40	26,25	118,5	4,48	1,13	41,25	201
								979,66
	Итого за день:		633,87	1124,73	43,22	53,37	179,94	1532,39
6	6-й день							
	Завтрак							
	1. Каша манная с маслом сливочным	200/5						
	Молоко	100	120	90	2,8	3,5	4,5	62,0
	Сахар	6	0,12	-	-	-	4,7	19,0
	Масло сливочное	5	0,65	0,95	0,02	3,92	0,025	36,0
	манка	30	6	25,5	2,82	0,2	21,0	99,6
	2. Какао на молоке	200						
	Какао	2	2,15	13,1	0,5	0,35	0,56	7,6

	Молоко	100	120	90	2,8	3,5	4,5	62,0
	сахар	15	0,3	-	-	-	14,3	58,5
	3. Хлеб пшеничный с маслом сливочным	35/10						
	Хлеб пшеничный	35	17,25	63	5,25	0,83	0,38	137,25
	Масло сливочное	10	1,3	1,9	0,04	7,84	0,05	72,0
								553,95
	Обед							
	1. Салат из свежих огурцов с маслом растительным	100/5						
	Огурцы свежие	100	23	42	0,7	-	2,7	14,0
	Масло растительное	5	-	-	-	4,6	-	43,85
	2. Щи из свежей капусты со сметаной	250/10						
	Окорочки	35	7,35	78,75	4,2	1,54	-	31,85
	Масло сливочное	5	0,65	0,95	0,02	3,92	0,025	36
	Сметана	10	8,6	6	0,2	2,8	0,3	28,4
	Капуста	60	28,8	18,6	0,72		24,6	13,2
	Лук	10	3,1	5,8	0,02		1,0	4,2
	Морковь	12	6,12	6,6	0,12		0,72	3,48
	3. Макароны с маслом сливочным и сарделькой	150/200/10/100						
	Макароны	50	12,5	58	5,2	0,7	35	168
	Масло сливочное	10	1,3	1,9	0,04	7,84	0,05	72,0
	Сарделька	100	28	127,2	8,24	14,32	0,32	80,0
	4. Сок	200	36	26	-	-	23,4	96,0
	5. Хлеб ржаной	40	26,25	118,5	4,48	1,13	41,25	201
								791,98
	Итого за день		450,04	774,75	43,72	64,28	213,17	1345,93

7	7-й день							
	завтрак							
	1. Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200/5						
	Рис	30	12	98,4	1,89	0,27	21,3	97,8
	Молоко	100	120	90	2,8	3,5	4,5	62,0
	Сахар	6	0,12	-	-	-	4,7	19,0
	Масло сливочное	5	0,65	0,95	0,02	3,92	0,025	36,0
	2. Кофейный напиток	200						
	Кофейный напиток	2	-					
	Сахар	15	0,3	-	-	-	143	60,82
	Молоко	50	60	45	1,4	1,75	2,25	31,0
	3. Хлеб пшеничный с маслом сливочным	35/10						
	Хлеб пшеничный	35	17,25	63	5,25	0,83	0,38	137,25
	Масло сливочное	10	1,3	1,9	0,04	7,84	0,05	72,0
	4. Сыр	20	200	116	4,17	4,72	0,4	62,6
								578,47
	Обед							
	1. Салат из свежих помидоров с маслом растительным	100/5						
	Помидоры	100	14	26	0,4	-	3,4	15,0
	Масло растительное	5	-	-	-	4,6	-	43,7
	2. Суп картофельный с мясом и вермишелью	250						
	Окорочок	35	7,35	78,75	4,2	1,54		31,85
	Масло сливочное	5	0,65	0,95	0,02	3,92	0,025	36,0
	Картофель	80	8	46,4	1,6	-	20,0	89,6
	Лук	8	2,48	4,64	0,01	-	0,8	3,36

	Морковь	12	6,12	6,6	0,12	-	0,72	3,48
	Вермишель	10	2,5	11,6	1,04	0,14	7,0	33,7
	3. Картофельное пюре с жареной рыбой	150/200/100						
	Картофель	200	20	116	4,0	-	50,0	224
	Молоко	50	60	45	1,4	1,75	2,25	31,0
	Масло сливочное	5	0,65	0,95	0,02	3,92	0,025	36,0
	Масло растительное	10	-	-	-	9,2	-	87,7
	Мука пшеничная	5	1,2	5,75	0,53	0,005	3,38	15,55
	Рыба	100	21	168	8,12	0,21	-	24,5
	4. Компот из сухофруктов	200						35,03
	Сухофрукты	15	24	21,9	0,31	-	8,24	58,5
	Сахар	15	0,3	-	-	-	14,3	19,0
	5. Хлеб ржаной	40	26,25	118,5	4,48	1,13	29,1	201
								969,97
	Итого за день		606,12	1066,25	42,4	49,21	211,45	1548,44
8	8-й день							
	Завтрак							
	1. Омлет	200						
	Молоко	100	120	90	2,8	3,5	4,5	62
	Яйцо	96	56,54	207,36	9,6	9,6	0,48	150,72
	Масло сливочное	3	0,39	0,57	0,01	1,96	0,013	18,0
	2. Какао на молоке	200						
	Какао	2	2,15	13,1	0,5	0,35	0,56	7,6
	Молоко	100	120	90	2,8	3,5	4,5	62,0
	сахар	15	0,3	-	-	-	14,3	58,5
	3. Хлеб пшеничный с маслом сливочным	35/10						

	Хлеб пшеничный	35	17,25	63	5,25	0,83	0,38	137,25
	Масло сливочное	10	1,3	1,9	0,04	7,84	0,05	72,0
								568,07
	Обед							
	1. Салат из свежей капусты с маслом растительным	100/5						
	Капуста	97	46,56	30,07	1,16	-	3,97	21,34
	Масло растительное	5	-	-	-	4,6		43,7
	2. Суп гороховый с мясом	250						
	Окорочка	35	7,35	78,75	4,2	1,54		31,85
	Масло сливочное	5	0,65	0,95	0,02	3,92	0,025	36,0
	Горох	30	34,5	98,7	0,15	-	14,7	17,4
	Лук	8	2,48	4,64	0,01	-	0,8	3,36
	Морковь	10	5,1	5,5	0,12	-	0,72	3,48
	Картофель	80	8	46,4	1,6	-	20,0	89,6
	3. Греча с маслом сливочным	150/200/100/10						
	Греча	50	10	149	5,25	1,15	31,79	162,5
	Масло сливочное	10	1,3	1,9	0,04	7,84	0,05	72,0
	Котлета (полуфабрикат)	100	9,8	124,6	9,18	9,31		286,1
	4. Компот из сухофруктов	200						
	Сухофрукты	15	12	12,3	0,36	0,045	9,45	39,6
	Сахар	15	0,3	-	-	-	14,3	58,5
	5. Хлеб ржаной	40	26,25	118,5	4,48	1,13	41,25	201
								877,49
	Итого за день		613,85	1111,99	43,82	53,37	168,41	1445,56
9	9-й день							
	Завтрак							

1. Каша геркулесовая с маслом сливочным	200/5							
Геркулес	30	15,6	98,4	3,3	1,86	15,03	91,05	
Молоко	100	120	90	2,8	3,5	4,5	62,0	
сахар	6	0,12	-	-	-	4,7	19,0	
Масло сливочное	5	0,65	0,95	0,02	3,92	0,025	36,0	
2. Кофейный напиток	200							
Кофейный напиток	2	-						
Сахар	15	0,3	-	-	-	143	60,82	
Молоко	50	60	45	1,4	1,75	2,25	31,0	
3. Хлеб пшеничный с маслом сливочным	35/10							
Хлеб пшеничный	35	17,25	63	5,25	0,83	0,38	137,25	
Масло сливочное	10	1,3	1,9	0,04	7,84	0,05	72,0	
							509,12	
Обед								
1. Салат из свежих помидоров с маслом растительным	100/5							
Помидоры	100	14	26	0,4	-	3,4	15,0	
Масло растительное	5	-	-	-	4,6	-	43,7	
2. Суп рыбный	250							
Консервы рыбные	50	12,5	105	10,5	3,5	0,24	73,4	
Масло сливочное	5	0,65	0,95	0,02	3,92	0,025	36	
картофель	80	8	46,4	1,6	-	20,0	89,6	
лук	8	2,48	4,64	0,01	-	0,8	3,36	
морковь	12	6,12	6,6	0,12	-	0,72	3,48	
рис	10	4	32,8	0,7	0,1	7,15	33,0	
3. Овощи тушеные, сосиска	200/100							

	Масло сливочное	10	1,3	1,9	0,04	7,84	0,05	72,0
	Лук	10	3,1	5,8	0,02		1,0	4,2
	Морковь	12	6,12	6,6	0,12		0,72	3,48
	томат	5	0,7	1,3	0,15	-	0,05	3,5
	Картофель	100	10	58	0,42	-	25,0	67,0
	капуста	80	28	127	8,24	14,32	0,32	80
	сосиски	100	36	26	-	-	23,4	96
	4. Чай	200			-	-		71,08
	Чай	0,2	0,02	0,02				6,2
	сахар	15	0,3				15,82	64,88
	5. Хлеб ржаной	40	26,25	118,5	4,48	1,13	41,25	201
								821,8
	Итого за день:		422,44	897,94	41,23	55,11	110,06	1330,92
10	10-й день							
	Завтрак							
	1. Каша пшеничная с маслом сливочным	200/5						
	пшено	30	8,1	69,9	3,0	0,66	19,62	99,0
	Молоко	100	120	90	2,8	3,5	4,5	62,0
	Сахар	6	0,12	-	-	-	4,7	19,0
	Масло сливочное	5	0,65	0,95	0,02	3,92	0,025	36,0
	2. Чай	200						
	Чай	0,2	0,02	0,02				
	сахар	15	0,3				15,82	64,88
	3. Хлеб пшеничный с маслом сливочным	35/10						
	Хлеб пшеничный	35	17,25	63	5,25	0,83	0,38	137,25
	Масло сливочное	10	1,3	1,9	0,04	7,84	0,05	72,0
	4. Сыр	20	200	116	4,17	4,72	0,4	62,6

								552,73
	Обед							
	1. Салат из моркови с маслом растительным	100/5						
	Морковь	100	45,9	49,5	0,9	-	5,4	66,6
	Масло растительное	5				9,2		87,4
	2. Рассольник	250						
	окорочки	35	7,35	78,75	4,2	1,54		31,85
	масло сливочное	5	0,65	0,95	0,02	3,92	0,025	36
	огурцы соленые	17	7,08	25,92	1,2	1,2	0,06	18,84
	лук	8	2,48	4,64	0,01	-	0,8	3,36
	морковь	12	6,12	6,6	0,12	-	0,72	3,48
	картофель	80	8	46,4	1,6	-	20	89,6
	рис	5	4	32,8	0,7	0,1	7,15	33,0
	3. Рис с маслом сливочным, отварным окорочком	150/200/10/100						
	рис	55	22	180,4	3,46	0,49	39,1	179,3
	Масло сливочное	10	1,3	1,9	0,04	7,84	0,05	72,0
	окорочка	100	14,7	157,5	8,4	3,08	-	63,7
	4. Компот из сухофруктов	200						
	сухофрукты	15	24	21,9	0,31		8,24	35,03
	сахар	15	0,3	-	-	-	14,3	58,5
	5. Хлеб ржаной	40	26,25	118,5	4,48	1,13	41,25	201
								979,66
	Итого за день:		633,87	1124,73	43,22	53,37	179,94	1532,39