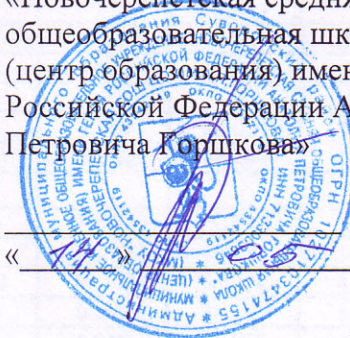


УТВЕРЖДАЮ:

директор муниципального казенного  
образовательного учреждения  
«Новочерепетская средняя  
общеобразовательная школа  
(центр образования) имени Героя  
Российской Федерации Анатолия  
Петровича Горшкова»

« О.П.Лахова  
2024 г.

## ПРИМЕРНОЕ (ЦИКЛИЧНОЕ) 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

летнего оздоровительного лагеря  
с дневным пребывание детей,  
летнего лагеря труда и отдыха

МКОУ «Новочерепетская СОШ ЦО им. А.П.Горшкова»



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>							
	Омлет натуральный	г	150	12,880	20,010	3,450	243,800	301
	Бутерброд с отварной говядиной	г	30/20	7,900	4,500	9,800	111,000	83
	Яблоко (поштучно)	г	100	0,400	0,400	9,800	47,000	112
	Какао с молоком	г	200	3,600	3,300	25,000	144,000	496
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>450,000</b>	<b>24,780</b>	<b>28,210</b>	<b>48,050</b>	<b>545,800</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат из белокочанной капусты с морковью	г	60	0,960	6,060	5,760	81,600	4
	Суп картофельный с бобовыми	г	250	2,300	4,250	15,125	108,000	144
	Плов из отварной птицы	г	240	18,290	18,170	43,310	410,280	406
	Кисель плодово-ягодный	г	200	1,400	0,000	29,000	122,000	503
	Хлеб ржаной	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	<b>Итого обед:</b>		<b>800,000</b>	<b>26,430</b>	<b>29,420</b>	<b>113,675</b>	<b>828,580</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Булочка	г	100	7,000	13,830	55,830	376,700	565
	Сок	г	200	1,00	0,00	0,00	110,000	518
	<b>Итого полдник:</b>		<b>300,000</b>	<b>8,000</b>	<b>13,830</b>	<b>55,830</b>	<b>486,700</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>59,210</b>	<b>71,460</b>	<b>217,555</b>	<b>1 861,080</b>	
<b>2 день</b>								
	<b>Завтрак</b>							
	Кнели рыбные припущенные	г	90	12,240	1,260	4,950	80,100	334
	Картофельное пюре	г	150	3,150	6,600	16,350	138,000	429
	Масло сливочное шоколадное	г	10	0,150	6,200	1,850	65,000	105
	Чай с лимоном	г	200	0,100	0,000	15,200	61,000	459
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Апельсин (поштучно)	г	100	0,900	0,200	8,100	43,000	112
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>570,000</b>	<b>18,040</b>	<b>14,840</b>	<b>56,730</b>	<b>439,500</b>	
	<b>Обед</b>							
	Огурец свежий	г	60	0,480	0,060	1,500	8,400	106
	Рассольник ленинградский	г	250	2,31	6,75	16,6	137,5	134
	Биточек из курицы припущенный	г	90	13,50	9,60	8,36	169,700	412
	Макаронные изделия отварные	г	150	5,66	5,56	29,04	145	291
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,50	0,00	27,00	110,000	508
	Хлеб ржаной	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	<b>Итого обед:</b>		<b>800,00</b>	<b>25,93</b>	<b>22,91</b>	<b>102,98</b>	<b>677,30</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Булочка	г	100	7,000	13,830	55,830	376,700	565
	Йогурт	г	200	10,000	6,400	17,000	174,000	517
	<b>Итого полдник:</b>		<b>300,000</b>	<b>17,000</b>	<b>20,230</b>	<b>72,830</b>	<b>550,700</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>60,970</b>	<b>57,980</b>	<b>232,540</b>	<b>1 667,500</b>	
<b>3 день</b>								
	<b>Завтрак</b>							
	Запеканка из творога	г	150	24,000	25,200	23,900	425,000	313
	Бутерброд с маслом	г	15/15	1,200	12,500	7,500	147,000	94
	Кофейный напиток с молоком	г	200	3,200	2,700	15,900	79,000	501
	Банан (поштучно)	г	120	1,800	0,600	25,200	115,200	112
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>470,000</b>	<b>30,200</b>	<b>41,000</b>	<b>72,500</b>	<b>766,200</b>	
	<b>Обед</b>							
	Винегрет овощной	г	60	0,780	6,480	4,080	78,000	76
	Щи из свежей капусты с картофелем	г	250	2,540	6,500	8,100	99,200	142
	Азу	г	240	19,5	21	24,930	367	364
	Напиток из шиповника	г	200	0,70	0,30	22,80	97,000	519
	Хлеб ржаной	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	<b>Итого обед:</b>		<b>800,000</b>	<b>27,000</b>	<b>35,220</b>	<b>80,390</b>	<b>747,900</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Булочка	г	100	7,000	13,830	55,830	376,700	565
	Сок	г	200	1,00	0,00	0,00	110,000	518
	<b>Итого полдник:</b>		<b>300,000</b>	<b>8,000</b>	<b>13,830</b>	<b>55,830</b>	<b>486,700</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>65,200</b>	<b>90,050</b>	<b>208,720</b>	<b>2 000,800</b>	



4 день

4 день

Завтрак							
Каша пшеничная вязкая	г	200	8,720	12,860	37,120	299,000	258
Бутерброд с сыром	г	45	6,7	9,5	9,9	153	90
Яйцо вареное (поштучно)	г	40	5,100	4,600	0,300	63,000	300
Какао с молоком	г	200	3,600	3,300	25,000	144,000	496
Мандарин (поштучно)	г	100	0,800	0,200	7,500	38,000	112
<b>Итого завтрак:</b>		<b>585,000</b>	<b>24,920</b>	<b>30,460</b>	<b>79,820</b>	<b>697,000</b>	
Обед							
Салат овощной с зеленым горошком	г	60	0,900	1,140	1,590	20,100	69
Суп с крупой	г	250	1,600	5,080	17,050	120,300	155
Каша гречневая рассыпчатая	г	150	8,550	7,800	37,000	253,050	237
Печень говяжья по-строгановски	г	110	18,000	13,800	4,300	213,000	398
Компот из кураги	г	200	0,300	0,000	20,100	81,000	512
Хлеб ржаной	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
<b>Итого обед:</b>		<b>820,000</b>	<b>32,830</b>	<b>28,760</b>	<b>100,520</b>	<b>794,150</b>	
Полдник							
Булочка	г	100	7,000	13,830	55,830	376,700	565
Йогурт	г	200	10,000	6,400	17,000	174,000	517
<b>Итого полдник:</b>		<b>300,000</b>	<b>17,000</b>	<b>20,230</b>	<b>72,830</b>	<b>550,700</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>74,750</b>	<b>79,450</b>	<b>253,170</b>	<b>2 041,850</b>	

5 день

5 день

Завтрак							
Кнели из кур	г	90	15,600	15,800	6,700	230,140	411
Макаронные изделия отварные	г	150	5,66	5,56	29,04	145	291
Чай с джемом	г	200	0,100	0,000	15,200	61,000	458
Груша (поштучно)	г	100	0,400	0,300	10,300	47,000	112
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
<b>Итого завтрак:</b>		<b>560,000</b>	<b>23,260</b>	<b>22,240</b>	<b>71,520</b>	<b>535,540</b>	
Обед							
Огурец свежий	г	60	0,480	0,060	1,500	8,400	106
Уха с крупой	г	250	6,5	2,48	14,4	105,8	152
Ленивые голубцы	г	240	20,400	19,920	9,600	300,000	372
Кисель плодово-ягодный	г	200	1,400	0,000	29,000	122,000	503
Хлеб ржаной	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
<b>Итого обед:</b>		<b>800,000</b>	<b>32,260</b>	<b>23,400</b>	<b>74,980</b>	<b>642,900</b>	
Полдник							
Булочка	г	100	7,000	13,830	55,830	376,700	565
Сок	г	200	1,00	0,00	0,00	110,000	518
<b>Итого полдник:</b>		<b>300,000</b>	<b>8,000</b>	<b>13,830</b>	<b>55,830</b>	<b>486,700</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>63,520</b>	<b>59,470</b>	<b>202,330</b>	<b>1 665,140</b>	

6 день

6 день

Завтрак							
Омлет натуральный	г	150	12,880	20,010	3,450	243,800	301
Чай с лимоном	г	200	0,100	0,000	15,200	61,000	459
Бутерброд с маслом	г	15/15	1,200	12,500	7,500	147,000	94
Мандарин (поштучно)	г	100	0,800	0,200	7,500	38,000	112
<b>Итого завтрак:</b>		<b>450,000</b>	<b>14,980</b>	<b>32,710</b>	<b>33,650</b>	<b>489,800</b>	
Обед							
Салат из свежих овощей	г	60	0,660	3,660	2,220	39,000	25
Рассольник ленинградский	г	250	2,31	6,75	16,6	137,5	134
Плов из отварной птицы	г	240	18,290	18,170	43,310	410,280	406
Компот из апельсинов с яблоками	г	200	0,50	0,20	22,20	93,000	510
Хлеб ржаной	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
<b>Итого обед:</b>		<b>800,000</b>	<b>25,240</b>	<b>29,720</b>	<b>104,810</b>	<b>786,480</b>	
Полдник							
Булочка	г	100	7,000	13,830	55,830	376,700	565
Йогурт	г	200	10,000	6,400	17,000	174,000	517
<b>Итого полдник:</b>		<b>300,000</b>	<b>17,000</b>	<b>20,230</b>	<b>72,830</b>	<b>550,700</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>57,220</b>	<b>82,660</b>	<b>211,290</b>	<b>1 826,980</b>	

7 день

7 день

Завтрак							
Каша "Дружба"	г	200	5,240	11,660	25,060	226,200	260
Бутерброд с сыром	г	45	6,7	9,5	9,9	153	90
Кофейный напиток с молоком	г	200	3,200	2,700	15,900	79,000	501
Груша (поштучно)	г	100	0,400	0,300	10,300	47,000	112



<b>Итого завтрак:</b>		<b>545,000</b>	<b>15,540</b>	<b>24,160</b>	<b>61,160</b>	<b>505,200</b>	
<b>Обед</b>							
Винегрет овощной	г	60	0,780	6,480	4,080	78,000	76
Щи из свежей капусты с картофелем	г	250	2,540	6,500	8,100	99,200	142
Шницель из курицы припущенный	г	90	13,50	9,60	8,36	169,700	412
Картофельное пюре	г	150	3,150	6,600	16,350	138,000	429
Компот из кураги	г	200	0,300	0,000	20,100	81,000	512
Хлеб ржаной	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
<b>Итого обед:</b>		<b>800,00</b>	<b>23,75</b>	<b>30,12</b>	<b>77,47</b>	<b>672,60</b>	
<b>Полдник</b>							
Булочка	г	100	7,000	13,830	55,830	376,700	565
Сок	г	200	1,00	0,00	0,00	110,000	518
<b>Итого полдник:</b>		<b>300,000</b>	<b>8,000</b>	<b>13,830</b>	<b>55,830</b>	<b>486,700</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>47,290</b>	<b>68,110</b>	<b>194,460</b>	<b>1 664,500</b>	

**8 день** **8 день**

<b>Завтрак</b>							
Апельсин (поштучно)	г	100	0,900	0,200	8,100	43,000	112
Гуляш из говядины	г	120	20,600	22,000	4,200	297,000	367
Рагу из овощей	г	150	2,800	7,170	11,390	120,600	195
Чай с джемом	г	200	1,000	0,000	15,000	60,000	458
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
<b>Итого завтрак:</b>		<b>590,000</b>	<b>26,800</b>	<b>29,950</b>	<b>48,970</b>	<b>573,000</b>	
<b>Обед</b>							
Помидоры свежие	г	60	0,660	0,120	2,280	14,400	106
Суп из овощей с фасолью	г	250	3,670	4,400	15,270	115,500	143
Рыба, тушенная в томате с овощами	г	90	8,510	4,600	4,030	91,520	343
Картофель отварной	г	150	2,850	7,350	19,050	153,000	426
Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,500	0,000	27,000	110,000	508
Хлеб ржаной	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
<b>Итого обед:</b>		<b>800,000</b>	<b>19,670</b>	<b>17,410</b>	<b>88,110</b>	<b>591,120</b>	
<b>Полдник</b>							
Булочка	г	100	7,000	13,830	55,830	376,700	565
Йогурт	г	200	10,000	6,400	17,000	174,000	517
<b>Итого полдник:</b>		<b>300,000</b>	<b>17,000</b>	<b>20,230</b>	<b>72,830</b>	<b>550,700</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>63,470</b>	<b>67,590</b>	<b>209,910</b>	<b>1 714,820</b>	

**9 день** **9 день**

<b>Завтрак</b>							
Запеканка из творога	г	150	24,000	25,200	23,900	425,000	313
Какао с молоком	г	200	3,6	3,3	25	144	496
Масло сливочное шоколадное	г	10	0,150	6,200	1,850	65,000	105
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
Банан (поштучно)	г	120	1,800	0,600	25,200	115,200	112
<b>Итого завтрак:</b>		<b>500,000</b>	<b>31,050</b>	<b>35,880</b>	<b>86,230</b>	<b>801,600</b>	
<b>Обед</b>							
Салат из белокочанной капусты с морковью	г	60	0,6	6,12	2,1	66	4
Уха с крупой	г	250	6,5	2,48	14,4	105,8	152
Сердце в соусе	г	100	24,300	13,400	4,100	234,000	403
Рис отварной	г	150	3,69	6,1	33,81	204,6	414
Кисель плодово-ягодный	г	200	1,400	0,000	29,000	122,000	503
Хлеб ржаной	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
<b>Итого обед:</b>		<b>810,000</b>	<b>39,970</b>	<b>29,040</b>	<b>103,890</b>	<b>839,100</b>	
<b>Полдник</b>							
Булочка	г	100	7,000	13,830	55,830	376,700	565
Сок	г	200	1,00	0,00	0,00	110,000	518
<b>Итого полдник:</b>		<b>300,000</b>	<b>8,000</b>	<b>13,830</b>	<b>55,830</b>	<b>486,700</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>79,020</b>	<b>78,750</b>	<b>245,950</b>	<b>2 127,400</b>	

**10 день** **10 день**

<b>Завтрак</b>							
Огурец свежий	г	60	0,480	0,060	1,500	8,400	106
Зразы из говядины	г	90	10,530	9,990	14,580	189,900	376
Картофельное пюре	г	150	3,150	6,600	16,350	138,000	429
Чай с лимоном	г	200	0,100	0,000	15,200	61,000	459
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>520,000</b>	<b>15,760</b>	<b>17,230</b>	<b>57,910</b>	<b>449,700</b>	
<b>Обед</b>							
Кукуруза консервированная отварная	г	60	0,900	1,140	1,590	20,100	



Борщ с капустой и картофелем	г	250	1,820	5,000	10,650	95,000	128
Печень говяжья по-строгановски	г	110	18,000	13,800	4,300	213,000	398
Каша гречневая рассыпчатая	г	150	7,800	17,100	34,500	323,000	237
Компот из апельсинов с яблоками	г	200	0,50	0,20	22,20	93,000	510
Хлеб ржаной	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
<b>Итого обед:</b>			<b>820,000</b>	<b>32,500</b>	<b>38,180</b>	<b>93,720</b>	<b>850,800</b>
<b>Полдник</b>							
Булочка	г	100	7,000	13,830	55,830	376,700	565
Йогурт	г	200	10,000	6,400	17,000	174,000	517
<b>Итого полдник:</b>			<b>300,000</b>	<b>17,000</b>	<b>20,230</b>	<b>72,830</b>	<b>550,700</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>65,260</b>	<b>75,640</b>	<b>224,460</b>	<b>1 851,200</b>	

ПРИМЕРНОЕ ДИЕТИЧЕСКОЕ  
МЕНЮ НА ДНЕВНОЕ МЕНЮ

детского дошкольного учреждения  
с дневным пребыванием детей,  
детского лагеря отдыха и оздоровления

МКОУ «Новочерепетская СОШ» с. А. Д. Черепеть