

Согласовано:  
Директор МБОУ



Утверждаю:  
Председатель СПОСПК "Эдем"  
Турнина А. А.

Примерное двухнедельное меню для организации сбалансированного питания детей в лагерях  
труда и отдыха с дневным пребыванием детей без сна в период каникул  
Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>ДЕНЬ 1</b>							
Завтрак	Каша молочная ячневая со сливочным маслом	230/8/12	8,56	11,35	23,6	224,89	№173
	Яйцо отварное	40	6	5,5	0,3	78	№209
	Бутерброд с сыром	60/20	7,76	5,77	30,21	215	№3
	Какао с молоком	200	3,97	2,1	20,178	125,1	№382
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	104	№338
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>27,09</b>	<b>25,52</b>	<b>93,888</b>	<b>746,99</b>	
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	38	76,8	№389
	Оладьи	100	9,48	7,49	31,85	264,81	№406
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>9,48</b>	<b>7,49</b>	<b>69,85</b>	<b>341,61</b>	
Обед	Салат из моркови с яблоком	100	0,98	6,3	8,66	93,09	№59
	Суп картофельный с бобовыми (гороховый) на мкб	285/15	7,4	7,11	18,09	175,1	№102
	Макароны отварные со сливочным маслом	180	6,84	8,95	41,2	244,8	№203
	Котлета из птицы	100	10,5	7,11	9,78	202	№294
	Соус томатный с овощами	30	0,3	1,47	1,95	21,6	№333
	Хлеб ржаной	90	6,11	2,25	33,59	174,94	
	Хлеб ржаной	200	0,54	0	12,59	50,63	№348
	Компот из сухофруктов	200	0,54	0	12,59	50,63	№348
	<b>Итого за обед</b>		<b>32,67</b>	<b>33,19</b>	<b>125,86</b>	<b>962,16</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>69,24</b>	<b>66,2</b>	<b>289,598</b>	<b>2050,76</b>	
<b>ДЕНЬ 2</b>							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом	230/8/12	8,3	11,88	18,85	210,08	№173
	Запеканка творожная	65	13,12	3,55	11,29	144,02	№223
	Бутерброд с маслом	60/15	6,63	12,85	29,64	254,2	
	Чай с сахаром	190/10	0,021	0,005	9,985	40,1	№376
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	104	№338
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>28,871</b>	<b>29,085</b>	<b>89,365</b>	<b>752,4</b>	
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	38	76,8	№389
	Кондитерское изделие	50	4,75	7,9	17,05	208,5	
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>4,75</b>	<b>7,9</b>	<b>55,05</b>	<b>285,3</b>	
Обед	Салат из свежих овощей	100	0,9	6,11	7,75	87,65	№24
	Борщ с капустой и картофелем на мкб со сметаной	275/15/10	8,96	9,05	25,15	211,6	№82
	Рис отварной	180	4,44	7,56	44,67	264	№304
	Рыба припущенная с овощами	80/40	7,52	5,63	10,21	139,2	№229
	Хлеб ржаной	90	6,11	2,25	33,59	174,94	
	Кисель	200	0	0	30,95	98,1	№359
	<b>Итого за обед</b>		<b>34,04</b>	<b>30,6</b>	<b>152,32</b>	<b>975,49</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>67,661</b>	<b>67,585</b>	<b>296,735</b>	<b>2013,19</b>	
<b>ДЕНЬ 3</b>							
Завтрак	Каша молочная гречневая со сливочным маслом	230/8/10	8,3	11,8	18,84	210,84	№173
	Омлет натуральный	80	5,22	5,51	4,7	103,92	№120
	Бутерброд с маслом и сыром	60/10/15	8,51	12,7	30,12	271,55	№265
	Чай с сахаром и урюком	180/10/7	0,2	1,5	10,71	45,4	№377
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	104	№338
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>23,03</b>	<b>32,31</b>	<b>83,97</b>	<b>735,71</b>	
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	38	76,8	№389
	Кондитерское изделие	50	4,75	7,9	17,05	208,5	
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>4,75</b>	<b>7,9</b>	<b>55,05</b>	<b>285,3</b>	
Обед	Салат из белокочанной капусты	100	1,55	5,75	9,4	111	№45
	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне со сметаной	275/15/10	8,92	6,86	30,18	219,82	№112
	Картофельное пюре	180	3,7	5,58	26,43	175,2	№312
	Котлета из говядины	100	10,16	13,92	13,52	236	№268
	Хлеб ржаной	90	6,11	2,25	33,59	174,94	
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,005	10,71	45,4	№342
	<b>Итого за обед</b>		<b>36,75</b>	<b>28,615</b>	<b>157,42</b>	<b>962,36</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>64,53</b>	<b>68,825</b>	<b>296,44</b>	<b>1983,37</b>	
<b>ДЕНЬ 4</b>							

Завтрак	Каша молочная "Дружба" со сливочным маслом	230/8/12	8,47	12,7	25,71	235,59	№175
	Яйцо отварное	40	6	5,5	0,3	78	№209
	Бутерброд с сыром	60/20	7,76	5,77	30,21	215	№3
	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,54	0,05	10,16	40,8	№377
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	104	№338
	Итого за завтрак			23,57	24,82	85,98	777,39
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	38	76,8	№389
	Булочка домашняя	60	6,87	6,53	33,12	238	№338
	Итого за 2-ой завтрак			6,87	6,53	71,12	314,8
Обед	Салат из отварной свеклы с черносливом	100	1,45	6,75	15,36	89,7	№52
	Рассольник Ленинградский на мкб со сметаной	275/15/10	9,72	8,02	17,84	205,21	№96
	Макаронны отварные со сливочным маслом	180	6,84	8,95	41,2	244,8	№203
	Гуляш из куриных грудок	50/50	11,3	10,56	16,5	220,11	№265
	Хлеб ржаной	90	6,11	2,25	33,59	174,94	
	Компот из сухофруктов	200	0,54	0	12,59	50,63	№348
	Итого за обед			35,96	36,53	137,08	985,39
Итого за день:			66,4	67,88	294,18	2077,58	
ДЕНЬ 5							
Завтрак	Каша молочная манная молочная	230/8/12	7,92	14,63	28,29	225,17	№181
	Сырники творожные	65	9,42	3,29	10,01	133,93	№219
	Бутерброд с маслом	60/15	6,63	12,85	29,64	254,2	
	Чай с сахаром	190/10	0,021	0,005	9,985	40,1	№376
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	104	№338
	Итого за завтрак			24,791	31,575	97,525	757,4
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	38	76,8	№389
	Кондитерское изделие	50	4,75	7,9	17,05	208,5	
	Итого за 2-ой завтрак			4,75	7,9	55,05	285,3
Обед	Салат из свежих помидор с репчатым луком	100	1,1	5,25	5,25	71,33	№71
	Щи с капустой и картофелем на мкб со сметаной	275/15/10	8,25	9,35	18,02	206,47	№88
	Картофель тушеный	180	8,86	5,52	30,56	254,4	№142
	Биточки рыбные из минтая	100	12,45	2,94	13,8	159,9	№234
	Хлеб ржаной	90	6,11	6,11	33,59	174,94	
	Кисель	200	0	0	30,95	98,1	№359
	Итого за обед			36,77	29,17	132,17	965,14
Итого за день:			66,311	68,645	284,745	2007,84	
ДЕНЬ 6							
Завтрак	Каша молочная рисовая со сливочным маслом	230/8/10	10,3	11,8	21,14	226,67	№173
	Бутерброд с маслом и сыром	60/10/15	8,51	12,7	30,12	271,55	№265
	Какао с молоком	200	3,97	2,1	20,178	125,1	№382
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	104	№338
	Итого за завтрак			27,55	27,4	91,038	727,32
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	38	76,8	№389
	Кондитерское изделие	50	4,75	7,9	17,05	208,5	
	Итого за 2-ой завтрак			4,75	7,9	55,05	285,3
Обед	Салат из моркови с яблоком	100	0,98	6,3	8,66	93,09	№59
	Суп картофельный с клецками на курином бульоне со сметаной	275/15/10	7,55	5,7	35,42	212,32	№108
	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	180	8,23	9,09	39,6	204	№171
	Гуляш из говядины	50/50	9,75	12,5	7,985	216	№260
	Хлеб ржаной	90	6,11	2,25	33,59	174,94	
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,005	10,71	45,4	№342
	Итого за обед			32,82	35,845	135,965	945,75
Итого за день:			65,12	71,145	282,053	1958,37	
ДЕНЬ 7							
Завтрак	Каша молочная пшеничная со сливочным маслом	230/8/12	7,35	11,88	18,85	210,08	№173
	Омлет натуральный	80	5,22	5,51	4,7	103,92	№120
	Бутерброд с сыром	60/20	7,76	5,77	30,21	215	№3
	Чай с сахаром и урюком	180/10/7	0,2	1,5	10,71	45,4	№377
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	104	№338
	Итого за завтрак			22,13	26,26	103,67	782,4
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	38	76,8	№389
	Оладьи	100	9,48	7,49	31,85	264,81	№406
	Итого за 2-ой завтрак			9,48	7,49	69,85	341,61
Обед	Салат из свежих овощей	100	0,9	6,11	7,75	87,65	№24
	Суп картофельный с крупой (гречневый) на мкб	285/15	8,35	6,5	26,6	209,65	№101

	Рагу овощное с птицей	250	15,5	15,7	27,7	307,17	№289
	Хлеб ржаной	90	6,11	2,25	33,59	174,94	
	Компот из сухофруктов	200	0,54	0	12,59	50,63	№348
	<b>Итого за обед</b>		<b>31,4</b>	<b>36,67</b>	<b>115,98</b>	<b>917,69</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>63,01</b>	<b>70,42</b>	<b>289,5</b>	<b>2041,7</b>	
<b>ДЕНЬ 8</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом	230/8/12	8,3	11,88	18,85	210,08	№173
	Яйцо отварное	40	6	5,5	0,3	78	№209
	Бутерброд с маслом	60/15	6,63	12,85	29,64	254,2	
	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,54	0,05	10,16	40,8	№377
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	104	№338
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>28,27</b>	<b>31,08</b>	<b>78,55</b>	<b>765,08</b>	
<b>2-ой завтрак</b>	Сок	200	0	0	38	76,8	№389
	Кондитерское изделие	50	4,75	7,9	17,05	208,5	№338
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>4,75</b>	<b>7,9</b>	<b>55,05</b>	<b>285,3</b>	
<b>Обед</b>	Огурцы свежие	100	0,75	0,12	2,5	14	№71
	Рассольник Ленинградский на мкб со сметаной	275/15/10	9,72	8,02	17,84	205,21	№96
	Макароны отварные со сливочным маслом	180	6,84	8,95	41,2	244,8	№203
	Тефтели мясные	100	9,99	13,4	24,4	204	№279
	Соус томатный с овощами	30	0,3	1,47	1,95	21,6	№333
	Хлеб ржаной	90	6,11	2,25	33,59	174,94	
	Кисель	200	0	0	30,95	98,1	№359
	<b>Итого за обед</b>		<b>33,71</b>	<b>34,21</b>	<b>152,43</b>	<b>962,65</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>66,73</b>	<b>73,19</b>	<b>286,03</b>	<b>2013,03</b>	
<b>ДЕНЬ 9</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная ячневая со сливочным маслом	230/8/12	8,56	11,35	23,6	224,89	№173
	Бутерброд с маслом и сыром	60/10/15	8,51	12,7	30,12	271,55	№265
	Какао с молоком	200	3,97	2,1	20,178	125,1	№382
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	104	№338
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>21,84</b>	<b>26,95</b>	<b>93,498</b>	<b>725,54</b>	
<b>2-ой завтрак</b>	Сок	200	0	0	38	76,8	№389
	Кондитерское изделие	50	4,75	7,9	17,05	208,5	
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>4,75</b>	<b>7,9</b>	<b>55,05</b>	<b>285,3</b>	
<b>Обед</b>	Салат из отварной свеклы с черносливом	100	1,45	6,75	15,36	89,7	№52
	Щи с капустой и картофелем на мкб со сметаной	275/15/10	8,25	9,35	18,02	206,47	№88
	Картофельное пюре	180	3,7	5,58	26,43	175,2	№312
	Кнели куриные	100	12,63	10,6	6,95	228	№301
	Хлеб ржаной	90	6,11	2,25	33,59	174,94	
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,005	10,71	45,4	№342
	<b>Итого за обед</b>		<b>38,45</b>	<b>34,54</b>	<b>141,25</b>	<b>965,11</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>65,04</b>	<b>69,39</b>	<b>289,798</b>	<b>1975,95</b>	
<b>ДЕНЬ 10</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная манная молочная	230/8/12	7,92	14,63	28,29	225,17	№181
	Сырники творожные	65	9,42	3,29	10,01	133,93	№219
	Бутерброд с сыром	60/20	7,76	5,77	30,21	215	№3
	Чай с сахаром	190/10	0,021	0,005	9,985	40,1	№376
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	104	№338
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>25,921</b>	<b>24,495</b>	<b>98,095</b>	<b>718,2</b>	
<b>2-ой завтрак</b>	Сок	200	0	0	38	76,8	№389
	Слойка с сахаром	60	9,63	9,41	30,18	255,34	№417
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>9,63</b>	<b>9,41</b>	<b>68,18</b>	<b>332,14</b>	
<b>Обед</b>	Салат из белокочанной капусты	100	1,55	5,75	9,4	111	№45
	Суп картофельный с крупой (гречневый) на мкб	285/15	8,35	6,5	26,6	209,65	№101
	Рис отварной	180	4,44	7,56	44,67	264	№304
	Рыба припущенная с овощами	80/40	7,52	5,63	10,21	139,2	№229
	Хлеб ржаной	90	6,11	2,25	33,59	174,94	
	Компот из сухофруктов	200	0,54	0	12,59	50,63	№348
	<b>Итого за обед</b>		<b>28,51</b>	<b>33,32</b>	<b>137,06</b>	<b>949,42</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>64,061</b>	<b>67,225</b>	<b>303,335</b>	<b>1999,76</b>	
<b>ДЕНЬ 11</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная "Дружба" со сливочным маслом	230/8/12	8,47	12,7	25,71	235,59	№175
	Омлет натуральный	80	5,22	5,51	4,7	103,92	№120
	Бутерброд с маслом	60/15	6,63	12,85	29,64	254,2	
	Чай с сахаром и урюком	180/10/7	0,2	1,5	10,71	45,4	№377
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	104	№338
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>26,54</b>	<b>33,36</b>	<b>90,36</b>	<b>743,11</b>	
<b>2-ой завтрак</b>	Сок	200	0	0	38	76,8	№389

	Кондитерское изделие	50	4,75	7,9	17,05	208,5	№338
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>4,75</b>	<b>7,9</b>	<b>55,05</b>	<b>285,3</b>	
<b>Обед</b>	Помидоры свежие	100	1,12	0,25	5,25	24	№71
	Борщ с капустой и картофелем на мкб со сметаной	275/15/10	8,96	9,05	25,15	211,6	№82
	Макаронны отварные со сливочным маслом	180	6,84	8,95	41,2	244,8	№203
	Котлета из птицы	100	10,5	7,11	9,78	202	№294
	Соус томатный с овощами	30	0,3	1,47	1,95	21,6	№333
	Хлеб ржаной	90	6,11	2,25	33,59	174,94	
	Кисель	200	0	0	30,95	98,1	№359
	<b>Итого за обед</b>		<b>33,83</b>	<b>29,08</b>	<b>147,87</b>	<b>977,04</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>ДЕНЬ 12</b>		<b>65,12</b>	<b>70,34</b>	<b>293,28</b>	<b>2005,45</b>	
<b>Завтрак</b>	Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом	230/8/12	8,3	11,88	18,85	210,08	№173
	Бутерброд с маслом и сыром	60/10/15	8,51	12,7	30,12	271,55	№265
	Какао с молоком	200	3,97	2,1	20,178	125,1	№382
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	104	№338
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>21,58</b>	<b>27,48</b>	<b>88,748</b>	<b>710,73</b>	
<b>2-ой завтрак</b>	Сок	200	0	0	38	76,8	№389
	Кондитерское изделие	50	4,75	7,9	17,05	208,5	
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>4,75</b>	<b>7,9</b>	<b>55,05</b>	<b>285,3</b>	
<b>Обед</b>	Салат из моркови с яблоком	100	0,98	6,3	8,66	93,09	№59
	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне со сметаной	275/15/10	8,92	6,86	30,18	219,82	№112
	Гороховое пюре	180	6,14	6,98	33,78	246	№306
	Котлета из говядины	100	10,16	13,92	13,52	236	№268
	Хлеб ржаной	90	6,11	2,25	33,59	174,94	
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,005	10,71	45,4	№342
	<b>Итого за обед</b>		<b>38,62</b>	<b>34,065</b>	<b>141,15</b>	<b>969,85</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>ДЕНЬ 13</b>		<b>64,95</b>	<b>69,445</b>	<b>284,948</b>	<b>1965,88</b>	
<b>Завтрак</b>	Каша молочная гречневая со сливочным маслом	230/8/10	8,3	11,8	18,84	210,84	№173
	Яйцо отварное	40	6	5,5	0,3	78	№209
	Бутерброд с сыром	60/20	7,76	5,77	30,21	215	№3
	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,54	0,05	10,16	40,8	№377
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	104	№338
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>23,4</b>	<b>23,92</b>	<b>79,11</b>	<b>726,64</b>	
<b>2-ой завтрак</b>	Сок	200	0	0	38	76,8	№389
	Оладьи	100	9,48	7,49	31,85	264,81	№406
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>9,48</b>	<b>7,49</b>	<b>69,85</b>	<b>341,61</b>	
<b>Обед</b>	Салат из отварной свеклы с черносливом	100	1,45	6,75	15,36	89,7	№52
	Рассольник Ленинградский на мкб со сметаной	275/15/10	9,72	8,02	17,84	205,21	№96
	Жаркое из птицы	250	16,05	11,09	38,84	309,66	ТТК №50
	Хлеб ржаной	90	6,11	2,25	33,59	174,94	
	Компот из сухофруктов	200	0,54	0	12,59	50,63	№348
	<b>Итого за обед</b>		<b>35,32</b>	<b>34,86</b>	<b>133,58</b>	<b>919,84</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>ДЕНЬ 14</b>		<b>68,2</b>	<b>66,27</b>	<b>282,54</b>	<b>1988,09</b>	
<b>Завтрак</b>	Каша молочная "Дружба" со сливочным маслом	230/8/12	8,47	12,7	25,71	235,59	№175
	Омлет натуральный	80	5,22	5,51	4,7	103,92	№120
	Бутерброд с маслом	60/15	6,63	12,85	29,64	254,2	
	Чай с сахаром и урюком	180/10/7	0,2	1,5	10,71	45,4	№377
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	104	№338
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>21,32</b>	<b>33,36</b>	<b>90,36</b>	<b>743,11</b>	
<b>2-ой завтрак</b>	Сок	200	0	0	38	76,8	№389
	Кондитерское изделие	50	4,75	7,9	17,05	208,5	
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>4,75</b>	<b>7,9</b>	<b>55,05</b>	<b>285,3</b>	
<b>Обед</b>	Салат из свежих овощей	100	0,9	6,11	7,75	87,65	№24
	Щи с капустой и картофелем на мкб со сметаной	275/15/10	8,25	9,35	18,02	206,47	№88
	Картофельное пюре	180	3,7	5,58	26,43	175,2	№312
	Биточки рыбные из минтая	100	12,45	2,94	13,8	159,9	№234
	Хлеб ржаной	90	6,11	2,25	33,59	174,94	
	Кисель	200	0	0	30,95	98,1	№359
	<b>Итого за обед</b>		<b>37,52</b>	<b>26,23</b>	<b>138,29</b>	<b>989,91</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>63,59</b>	<b>67,49</b>	<b>283,7</b>	<b>2018,32</b>	