

Согласовано:

Директор МБОУ "Бураковская СОШ"  
Спаского муниципального района РТ

Иванова М. В.

Утверждено:

Председатель СПОСПК "Эдем"

Турнина А. А.



Примерное двухнедельное меню для организации сбалансированного питания детей в пришкольных оздоровительных лагерях с дневным пребыванием детей без сна в период каникул.

Возрастная категория: с 7 до 12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>ДЕНЬ 1</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная ячневая со сливочным маслом	185/5/10	6,88	9,13	18,98	176	№173
	Яйцо отварное	40	6	5,5	0,3	78	№209
	Бутерброд с сыром	50/15	6,32	4,58	23,57	174,88	№3
	Какао с молоком	200	3,97	2,1	20,178	125,1	№382
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	52	№338
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>23,57</b>	<b>21,71</b>	<b>72,828</b>	<b>605,98</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 моркови с яблоком	60	0,59	3,78	5,19	55,85	№59
	Суп картофельный с бобовыми (гороховый) на мкб	235/15	3,77	6,25	14,94	148,97	№102
	Макароны отварные со сливочным маслом	150	5,47	6,37	34,34	204	№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	70	4,74	1,75	26,12	136,05	
	Компот из сухофруктов	200	0,54	0	12,59	50,63	№348
	<b>Итого за обед</b>		<b>25,91</b>	<b>26,73</b>	<b>104,91</b>	<b>819,1</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>ДЕНЬ 2</b>		<b>58,96</b>	<b>55,93</b>	<b>247,588</b>	<b>1766,69</b>	
<b>Завтрак</b>	Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом	185/5/10	6,68	9,55	15,16	168,98	№173
	Запеканка творожная	65	13,12	3,55	11,29	144,02	№223
	Бутерброд с маслом	50/15	5,82	12,75	24,76	230	№1
	Чай с сахаром	190/10	0,021	0,005	9,985	40,1	№376

Фрукт		100	0,4	0,4	9,8	52	№338
<b>Итого за завтрак</b>			<b>26,041</b>	<b>26,255</b>	<b>70,995</b>	<b>635,1</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>		60	0,54	3,66	4,65	52,59	№24
Салат из свежих овощей		225/15/10	8,07	7,89	20,64	180,77	№82
Борщ с капустой и картофелем на мкб со сметаной		150	3,834	5,42	31,6	210	№304
Рис отварной		80/40	7,52	5,63	10,21	139,2	№229
Рыба припущенная с овощами		70	4,74	1,75	26,12	136,05	
Хлеб ржаной		200	0	0	30,95	98,1	№359
Кисель							
<b>Итого за обед</b>			<b>29,444</b>	<b>24,35</b>	<b>124,17</b>	<b>816,71</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>60,235</b>	<b>58,505</b>	<b>250,215</b>	<b>1737,11</b>	
<b>ДЕНЬ 3</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная гречневая со сливочным маслом	185/5/10	6,67	9,49	15,15	169,59	№173
	Омлет натуральный	80	5,22	5,51	4,7	103,92	№120
	Бутерброд с маслом и сыром	50/10/15	7,7	12,6	25,24	247,33	№2
	Чай с сахаром и уроком	180/10/7	0,2	1,5	10,71	45,4	№377
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	52	№338
<b>Итого за завтрак</b>			<b>20,19</b>	<b>29,5</b>	<b>65,6</b>	<b>618,24</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 белокочанной капусты	60	0,93	3,05	5,64	54	№45
	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне со сметаной	225/15/10	8,04	6,1	24,75	187,5	№112
	Картофельное пюре	150	3,09	4,657	22,03	146	№312
	Котлета из говядины	100	10,16	13,92	13,52	236	№268
	Хлеб ржаной	70	4,74	1,75	26,12	136,05	
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,005	10,71	45,4	№342
<b>Итого за обед</b>			<b>31,9</b>	<b>26,432</b>	<b>128,89</b>	<b>804,95</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>56,84</b>	<b>63,832</b>	<b>249,54</b>	<b>1708,49</b>	
<b>ДЕНЬ 4</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная "Дружба" со сливочным маслом	185/5/10	6,81	10,21	20,68	189,5	№175
	Яйцо отварное	40	6	5,5	0,3	78	№209
	Бутерброд с сыром	50/15	6,32	4,58	23,57	174,88	№3
	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,54	0,05	10,16	40,8	№377

Фрукт		100	0,4	0,4	9,8	52	№338
<b>2-ой завтрак</b>	<b>Итого за завтрак</b>		<b>20,07</b>	<b>20,74</b>	<b>64,51</b>	<b>587,18</b>	
Сок		200	0	0	38	76,8	№389
Булочка домашняя		60	6,87	6,53	33,12	238	№338
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>6,87</b>	<b>6,53</b>	<b>71,12</b>	<b>314,8</b>	
<b>Обед</b>	Салат из отварной свеклы с черносливом	60	0,87	4,05	9,22	53,82	№52
	Рассольник Ленинградский на мкб со сметаной	225/15/10	8,7	7,05	14,65	175,54	№96
	Макаронные отварные со сливочным маслом	150	5,47	6,37	34,34	204	№203
	Гуляш из куриных грудок	50/50	11,3	10,56	16,5	220,11	№265
	Хлеб ржаной	70	4,74	1,75	26,12	136,05	
	Компот из сухофруктов	200	0,54	0	12,59	50,63	№348
	<b>Итого за обед</b>		<b>31,62</b>	<b>29,78</b>	<b>113,42</b>	<b>840,15</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>58,56</b>	<b>57,05</b>	<b>249,05</b>	<b>1742,13</b>	
<b>ДЕНЬ 5</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная манная со сливочным маслом	185/5/10	6,37	11,76	22,75	181,11	№181
	Сырники творожные	65	9,42	3,29	10,01	133,93	№219
	Бутерброд с маслом	50/15	5,82	12,75	24,76	230	№1
	Чай с сахаром	190/10	0,021	0,005	9,985	40,1	№376
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	52	№338
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>22,031</b>	<b>28,205</b>	<b>77,305</b>	<b>637,14</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 помидор с репчатым луком	60	0,66	3,15	3,15	42,8	№71
	Щи с капустой и картофелем на мкб со сметаной	225/15/10	7,5	8,14	14,8	176,57	№88
	Картофель тушеный	150	7,38	4,6	25,46	212	№142
	Биточки рыбные из минтая	100	12,45	2,94	13,8	159,9	№234
	Хлеб ржаной	70	4,74	1,75	26,12	136,05	
	Кисель	200	0	0	30,95	98,1	№359
	<b>Итого за обед</b>		<b>32,73</b>	<b>20,58</b>	<b>114,28</b>	<b>825,42</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>59,511</b>	<b>56,685</b>	<b>246,635</b>	<b>1747,86</b>	
<b>ДЕНЬ 6</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная рисовая со сливочным маслом	185/5/10	8,28	9,49	17	182,32	№173
	Бутерброд с маслом и сыром	50/10/15	7,7	12,6	25,24	247,33	№2
	Какао с молоком	200	3,97	2,1	20,178	125,1	№382
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	52	№338

<b>2-ой завтрак</b>	<b>Итого за завтрак</b>												
Сок		200	24,32	24,59	72,218	606,75							№389
Кондитерское изделие		50	4,75	7,9	17,05	76,8							
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>	60	4,75	7,9	55,05	285,3							
Салат из моркови с яблоком			0,59	3,78	5,19	55,85							№59
Суп картофельный с клецками на курином бульоне со сметаной		225/15/10	6,92	5,15	30,4	191,78							№108
Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом		150	6,86	7,58	33	170							№171
Гуляш из говядины		50/50	9,75	12,5	7,985	216							№260
Хлеб ржаной		70	4,74	1,75	26,12	136,05							
Компот из свежих плодов		200	0,2	0,005	10,71	45,4							№342
<b>Итого за день:</b>	<b>Итого за обед</b>		<b>29,06</b>	<b>30,765</b>	<b>113,405</b>	<b>815,08</b>							
			<b>58,13</b>	<b>63,255</b>	<b>240,673</b>	<b>1707,13</b>							
<b>ДЕНЬ 7</b>													
<b>Завтрак</b>	Каша молочная пшенная со сливочным маслом	185/5/10	5,91	9,55	15,16	168,97							№173
	Омлет натуральный	80	5,22	5,51	4,7	103,92							№120
	Бутерброд с сыром	50/15	6,32	4,58	23,57	174,88							№3
	Чай с сахаром и урюком	180/10/7	0,2	1,5	10,71	45,4							№377
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	52							№338
<b>2-ой завтрак</b>	<b>Итого за завтрак</b>	200	18,45	21,94	73,74	597,17							
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>	60	9,48	7,49	69,85	341,61							
Салат из свежих овощей		235/15	0,54	3,66	4,65	52,59							№24
Суп картофельный с крупой (гречневый) на мкб		200	7,56	5,57	21,94	177,47							№101
Рагу овощное с птицей		70	13,4	12,56	22,16	245,73							№289
Хлеб ржаной		200	4,74	1,75	26,12	136,05							
Компот из сухофруктов		200	0,54	0	12,59	50,63							№348
<b>Итого за день:</b>	<b>Итого за обед</b>		<b>26,78</b>	<b>27,2</b>	<b>100,05</b>	<b>798,52</b>							
			<b>54,71</b>	<b>56,63</b>	<b>243,64</b>	<b>1737,3</b>							
<b>ДЕНЬ 8</b>													
<b>Завтрак</b>	Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом	185/5/10	6,68	9,55	15,16	168,98							№173
	Яйцо отварное	40	6	5,5	0,3	78							№209
	Бутерброд с маслом	50/15	5,82	12,75	24,76	230							№1
	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,54	0,05	10,16	40,8							№377
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	52							№338

<b>2-ой завтрак</b>	<b>Итого за завтрак</b>		<b>25,44</b>	<b>28,25</b>	<b>60,18</b>	<b>647,78</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>		60	0,45	0,07	1,5	8,4	№71
Рассольник Ленинградский на мкб со сметаной		225/15/10	8,7	7,05	14,65	175,54	№96
Макароны отварные со сливочным маслом		150	5,47	6,37	34,34	204	№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		70	4,74	1,75	26,12	136,05	
Кисель		200	0	0	30,95	98,1	№359
<b>Итого за день:</b>	<b>Итого за обед</b>		<b>29,65</b>	<b>23,74</b>	<b>133,91</b>	<b>847,69</b>	
			<b>59,84</b>	<b>59,89</b>	<b>249,14</b>	<b>1780,77</b>	
	<b>ДЕНЬ 9</b>						
<b>Завтрак</b>	Каша молочная ячневая со сливочным маслом	185/5/10	6,88	9,13	18,98	176	№173
	Бутерброд с маслом и сыром	50/10/15	7,7	12,6	25,24	247,33	№2
	Какао с молоком	200	3,97	2,1	20,178	125,1	№382
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	52	№338
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>18,95</b>	<b>24,23</b>	<b>74,198</b>	<b>600,43</b>	
<b>2-ой завтрак</b>		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>		60	0,87	4,05	9,22	53,82	№52
Салат из отварной свеклы с черносливом		225/15/10	7,5	8,14	14,8	176,57	№88
Щи с капустой и картофелем на мкб со сметаной		150	3,09	4,657	22,03	146	№312
Картофельное пюре		100	12,63	10,6	6,95	228	№301
Кнели куриные		70	4,74	1,75	26,12	136,05	
Хлеб ржаной		200	0,2	0,005	10,71	45,4	№342
Компот из свежих плодов			<b>33,77</b>	<b>29,207</b>	<b>115,62</b>	<b>831,24</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>Итого за обед</b>		<b>57,47</b>	<b>61,337</b>	<b>244,868</b>	<b>1716,97</b>	
	<b>ДЕНЬ 10</b>						
<b>Завтрак</b>	Каша молочная манная со сливочным маслом	185/5/10	6,37	11,76	22,75	181,11	№181
	Сырники творожные	65	9,42	3,29	10,01	133,93	№219
	Бутерброд с сыром	50/15	6,32	4,58	23,57	174,88	№3
	Чай с сахаром	190/10	0,021	0,005	9,985	40,1	№376
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	52	№338

<b>2-ой завтрак</b>	<b>Итого за завтрак</b>				<b>22,531</b>	<b>20,035</b>	<b>76,115</b>	<b>582,02</b>	
Сок		200		0	0	0	38	76,8	№389
Слойка с сахаром		60		9,63	9,41	9,41	30,18	255,34	№417
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>			<b>9,63</b>	<b>9,41</b>	<b>9,41</b>	<b>68,18</b>	<b>332,14</b>	
<b>Обед</b>	Салат из белокачанной капусты	60		0,93	3,05	3,05	5,64	54	№45
	Суп картофельный с крупой (гречневый) на мкб	235/15		7,56	5,57	5,57	21,94	177,47	№101
	Рис отварной	150		3,834	5,42	5,42	31,6	210	№304
	Рыба припущенная с овощами	80/40		7,52	5,63	5,63	10,21	139,2	№229
	Хлеб ржаной	70		4,74	1,75	1,75	26,12	136,05	
	Компот из сухофруктов	200		0,54	0	0	12,59	50,63	№348
<b>Итого за день:</b>	<b>Итого за обед</b>			<b>25,124</b>	<b>27,05</b>	<b>27,05</b>	<b>97,89</b>	<b>817,98</b>	
				<b>57,285</b>	<b>56,495</b>	<b>56,495</b>	<b>242,185</b>	<b>1732,14</b>	
	<b>ДЕНЬ 11</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша молочная "Дружба" со сливочным маслом	185/5/10		6,81	10,21	10,21	20,68	189,5	№175
	Омлет натуральный	80		5,22	5,51	5,51	4,7	103,92	№120
	Бутерброд с маслом	50/15		5,82	12,75	12,75	24,76	230	№1
	Чай с сахаром и урюком	180/10/7		0,2	1,5	1,5	10,71	45,4	№377
	Фрукт	100		0,4	0,4	0,4	9,8	52	№338
<b>2-ой завтрак</b>	<b>Итого за завтрак</b>			<b>23,67</b>	<b>30,37</b>	<b>30,37</b>	<b>70,65</b>	<b>620,82</b>	
		200		0	0	0	38	76,8	№389
	Кондитерское изделие	50		4,75	7,9	7,9	17,05	208,5	№338
<b>Обед</b>	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>			<b>4,75</b>	<b>7,9</b>	<b>7,9</b>	<b>55,05</b>	<b>285,3</b>	
	Помидоры свежие	60		0,67	0,15	0,15	3,15	14,4	№71
	Борщ с капустой и картофелем на мкб со сметаной	225/15/10		8,07	7,89	7,89	20,64	180,77	№82
	Макаронные отварные со сливочным маслом	150		5,47	6,37	6,37	34,34	204	№203
	Котлета из птицы	100		10,5	7,11	7,11	9,78	202	№294
	Соус томатный с овощами	30		0,3	1,47	1,47	1,95	21,6	№333
	Хлеб ржаной	70		4,74	1,75	1,75	26,12	136,05	
	Кисель	200		0	0	0	30,95	98,1	№359
<b>Итого за день:</b>	<b>Итого за обед</b>			<b>29,75</b>	<b>24,74</b>	<b>24,74</b>	<b>126,93</b>	<b>856,92</b>	
				<b>58,17</b>	<b>63,01</b>	<b>63,01</b>	<b>252,63</b>	<b>1763,04</b>	
	<b>ДЕНЬ 12</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом	185/5/10		6,68	9,55	9,55	15,16	168,98	№173
	Бутерброд с маслом и сыром	50/10/15		7,7	12,6	12,6	25,24	247,33	№2
	Какао с молоком	200		3,97	2,1	2,1	20,178	125,1	№382
	Фрукт	100		0,4	0,4	0,4	9,8	52	№338

<b>2-ой завтрак</b>	<b>Итого за завтрак</b>		<b>18,75</b>	<b>24,65</b>	<b>70,378</b>	<b>593,41</b>	
Сок		200	0	0	38	76,8	№389
Кондитерское изделие		50	4,75	7,9	17,05	208,5	
<b>Обед</b>	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>4,75</b>	<b>7,9</b>	<b>55,05</b>	<b>285,3</b>	
Салат из моркови с яблоком		60	0,59	3,78	5,19	55,85	№59
Суп с макаронными изделиями на курином бульоне со сметаной		225/15/10	8,04	6,1	24,75	187,5	№112
Гороховое пюре		150	5,12	5,82	28,15	205	№306
Котлета из говядины		100	10,16	13,92	13,52	236	№268
Хлеб ржаной		70	4,74	1,75	26,12	136,05	
Компот из свежих плодов		200	0,2	0,005	10,71	45,4	№342
<b>Итого за день:</b>	<b>Итого за обед</b>		<b>33,59</b>	<b>29,625</b>	<b>119,15</b>	<b>865,8</b>	
			<b>57,09</b>	<b>62,175</b>	<b>244,578</b>	<b>1744,51</b>	
<b>ДЕНЬ 13</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная гречневая со сливочным маслом	185/5/10	6,67	9,49	15,15	169,59	№173
	Яйцо отварное	40	6	5,5	0,3	78	№209
	Бургерборд с сыром	50/15	6,32	4,58	23,57	174,88	№3
	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,54	0,05	10,16	40,8	№377
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	52	№338
<b>2-ой завтрак</b>	<b>Итого за завтрак</b>		<b>19,93</b>	<b>20,02</b>	<b>58,98</b>	<b>593,27</b>	
Сок		200	0	0	38	76,8	№389
Оладьи		100	9,48	7,49	31,85	264,81	№406
<b>Обед</b>	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>9,48</b>	<b>7,49</b>	<b>69,85</b>	<b>341,61</b>	
Салат из отварной свеклы с черносливом		60	0,87	4,05	9,22	53,82	№52
Рассольник Ленинградский на мкб со сметаной		225/15/10	8,7	7,05	14,65	175,54	№96
Жаркое из птицы		200	12,84	8,87	31,07	247,72	ТТК №50
Хлеб ржаной		70	4,74	1,75	26,12	136,05	
Компот из сухофруктов		200	0,54	0	12,59	50,63	№348
<b>Итого за день:</b>	<b>Итого за обед</b>		<b>27,69</b>	<b>28,77</b>	<b>108,3</b>	<b>839,3</b>	
			<b>57,1</b>	<b>56,28</b>	<b>237,13</b>	<b>1774,18</b>	
<b>ДЕНЬ 14</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная "Дружба" со сливочным маслом	185/5/10	6,81	10,21	20,68	189,5	№175
	Омлет натуральный	80	5,22	5,51	4,7	103,92	№120
	Бургерборд с маслом	50/15	5,82	12,75	24,76	230	№1
	Чай с сахаром и урюком	180/10/7	0,2	1,5	10,71	45,4	№377
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	52	№338
<b>Итого за день:</b>	<b>Итого за завтрак</b>		<b>18,45</b>	<b>30,37</b>	<b>70,65</b>	<b>620,82</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	60	0,54	3,66	4,65	52,59	№24
	Щи с капустой и картофелем на мкб со сметаной	225/15/10	7,5	8,14	14,8	176,57	№88
	Картофельное пюре	150	3,09	4,657	22,03	146	№312
	Биточки рыбные из минтая	100	12,45	2,94	13,8	159,9	№234
	Хлеб ржаной	70	4,74	1,75	26,12	136,05	
	Кисель	200	0	0	30,95	98,1	№359
	<b>Итого за обед</b>		<b>33,06</b>	<b>19,397</b>	<b>117</b>	<b>821,8</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>56,26</b>	<b>57,667</b>	<b>242,7</b>	<b>1727,92</b>	