

Утверждаю:

Директор МП «Новые традиции»

  
\_\_\_\_\_ Дранцев А.Н.

« 01 » \_\_\_\_\_ 2024г

Согласовано:

Директор МБУ ДО ДДТ

  
\_\_\_\_\_ Филиппова И.Ю.

« 1 » \_\_\_\_\_ марта 2024 г

## Примерное двухнедельное меню

На питание детей в летнем оздоровительном лагере с дневным пребыванием, двухразовым питанием (завтрак, обед) при общеобразовательных учреждениях возрастной группы с 11 лет

(Согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20)

**Примерное двухнедельное меню для школьников в летнем лагере с 11 и старше 23г**  
**Завтраки**

№ ТК по сборнику	Наименование блюда	Выход 11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл
	<b>ДЕНЬ № 1</b>					
	<b>Завтрак</b>					
№173	Каша молочная геркулес	200	7,63	5	36,96	260,3
№15	Сыр порционный	20	4,64	5,9	0	71,66
377	Чай с/с и лимоном	200/10/7	0,20	0,00	16,03	65,00
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52
№338	Фрукты свежие	100	0,40	9,80	7,35	44,40
	<b>ИТОГО:</b>		16,03	21,10	79,66	534,88
	<b>Обед</b>					
№71	Свежий огурец	50	0,86	5,23	7,88	41,80
№111	Суп с макаронными изделиями	200	3,58	3,40	18,84	120,16
№288	Птица отварная	100	2,00	16,85	0,00	248,00
№304	Рис отварной	150	2,99	5,76	7,30	93,20
№389	Компот из смеси сухофруктов	200	1,00	0,00	20,20	92,00
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,47	0,60	28,98	140,28
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96
			17,14	32,28	102,96	827,40
	<b>ДЕНЬ № 2</b>					
	<b>Завтрак</b>					
№224,334	Запеканка из творога с морковью ,с соусом	160	11,94	10,48	62,78	394,00
№ 376	Чай с сахаром	200/10	0,53	0,00	9,87	60,00
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,30	13,86	70,14
№338	Фрукты свежие	100	0,30	0,30	7,35	35,25



	<b>ИТОГО:</b>		<b>15,14</b>	<b>11,08</b>	<b>93,86</b>	<b>559,39</b>
	<b>Обед</b>					
№71	Свежий огурец	50	1,56	4,43	1,94	53,88
№102	Суп картофельный с фасолью	200	5,49	5,30	16,54	148,25
№261	Печень по строгоновски	50/50	13,50	9,20	8,60	171,20
№309	Макароны отварные	150	7,36	6,03	5,71	224,60
№389	Компот из свежих яблок	200	2,00	0,20	5,80	33,00
ПР	Хлеб ржаной,пшеничный	50	60,85	1,55	53,70	155,30
	<b>ИТОГО:</b>		<b>90,76</b>	<b>26,71</b>	<b>92,29</b>	<b>786,23</b>
	<b>ДЕНЬ № 3</b>					
	<b>Завтрак</b>					
№1	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,36	7,49	14,89	136,00
№210	Омлет натуральный	150	16,17	28,80	3,06	336,00
№376	Чай с сахаром	200/10	0,13	0,07	13,65	56
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96
	Свежие фрукты	100	0,3	0,3	7,35	35,25
	<b>ИТОГО:</b>		<b>21,20</b>	<b>37,10</b>	<b>58,71</b>	<b>655,21</b>
	<b>Обед</b>					
№71	Свежие помидоры	50	1,10	6,11	4,58	77,70
№84	Борщ с картофелем	200	3,56	5,11	14,16	127,75
№226	Рыба отварная с маслом	100/10	18,70	7,82	0,90	148,00
№312	Пюре картофельное	150	3,67	0,78	24,53	167,70
№349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,00	132,80
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28
ПР	хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94
	<b>ИТОГО:</b>		<b>35,79</b>	<b>21,17</b>	<b>134,79</b>	<b>932,17</b>

	<b>ДЕНЬ № 4</b>					
	<b>Завтрак</b>					
№173	Каша молочная пшеничная	200	9,60	13,20	52,30	350,00
№3	Бутерброд с сыром	20/20	6,24	5,041	15,45	132,14
№377	Чай с лимоном	200/10,/7	0,53	0	9,87	65
№338	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47
	<b>ИТОГО:</b>		16,77	18,64	87,42	594,14
	<b>Обед</b>					
№67	Венегрет овощной	100	1,40	10,03	7,28	125,10
№96	Рассольник "Ленинградский"	200	2,01	5,09	11,98	107,25
№268,331	Шницель рубленый	80	11,55	9,80	3,02	144,80
№302	Каша гречневая рассычатая	150	10,32	7,31	46,37	292,50
№346	Компот из свежих ягод	200	0,27	0,00	22,80	92,27
ПР	Хлеб ржаной,пшеничный	75	5,12	0,79	36,70	173,99
	<b>ИТОГО:</b>		30,67	33,02	128,15	935,91
	<b>День №5</b>					
	<b>Завтрак</b>					
№175	Каша вязкая молочная из риса	200	4,13	10,75	29	229,25
№15	Сыр порционный	20	4,64	5,9	0	71,66
№382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96
№338	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	44,40
	<b>ИТОГО:</b>		15,19	18,16	84,56	562,38
	<b>Обед</b>					
№71	Салат из свежих огурцов	90	1,02	4,85	5,38	69,27
№99	Суп из овощей со сметаной	200/5	2,41	2,93	11,39	83,03
№292	Птица тушеная в соусе с овощами	150	13,06	11,56	12,90	208,00



№342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,12	28,08	114,60
ПР	Хлеб ржаной,пшеничный	80	5,40	0,84	38,96	185,48
	<b>ИТОГО:</b>		<b>22,05</b>	<b>20,30</b>	<b>96,71</b>	<b>660,38</b>
	<b>ДЕНЬ № 6</b>					
	<b>Завтрак</b>					
№1	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,40	7,50	14,90	136,00
№ 181	Каша манная с маслом сливочным	200	7,12	11,8	51	301
№376	Чай с сахаром	200/10	0,16	0,02	14,33	58
№338	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ПР	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,07
	<b>ИТОГО:</b>		<b>11,27</b>	<b>19,87</b>	<b>97,28</b>	<b>577,07</b>
	<b>Обед</b>					
№71	Свежие помидоры	50	1,32	3,25	6,47	60,40
№87	Щи из свежей капусты со сметаной	300	2,64	3,33	18,47	127,20
№291	Плов из птицы	160	12,78	7,90	26,92	260,00
№348	Компот из сушеных фруктов	200	0,35	0,11	23,61	98,40
ПР	Хлеб ржаной,пшеничный	80	2,24	0,44	19,76	91,96
	<b>ИТОГО:</b>		<b>19,33</b>	<b>15,03</b>	<b>95,23</b>	<b>637,96</b>
	<b>ДЕНЬ № 7</b>					
	<b>Завтрак</b>					
№210	Омлет натуральный с маслом сливочным	174	2,36	7,49	14,89	136,00
№2	Масло сливочное	20	6,62	5,42	34,73	202,14
№377	Чай с лимоном	200/10/7	0,53	0,00	9,87	65,00
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28
№338	Фрукт свежий	100	0,40	0,31	10,30	45,51
	<b>ИТОГО:</b>		<b>14,65</b>	<b>13,82</b>	<b>98,77</b>	<b>588,93</b>

	<b>Обед</b>					
№71	Свежий огурец	50	2,35	13,02	32,00	47,00
№82	Борщ с картофелем	300	1,44	3,94	8,75	83,00
№226	Рыба отварная с маслом	100	16,16	14,60	2,20	121,40
№310	Картофель отварной	150	4,39	6,32	35,28	218,27
№342	Компотиз свежих ягод	200	1,00	0,00	20,20	84,80
ПР	Хлеб ржаной,пшеничный	40	3,36	0,66	29,67	137,94
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52
	<b>Итого:</b>		<b>31,86</b>	<b>38,94</b>	<b>147,42</b>	<b>785,93</b>
	<b>День № 8</b>					
	<b>Завтрак</b>					
№182	Каша молочная гречневая	200	6,21	5,28	32,79	203,00
№ 2	Бутерброд с сыром	40	6,00	7,70	0,00	75,30
№377	Чай с сахаром	200/10	0,4	0,1	0,08	6,4
№338	Фрукт свежий	100	0,60	0,60	14,50	66,60
	<b>ИТОГО:</b>		<b>13,21</b>	<b>13,68</b>	<b>47,37</b>	<b>351,30</b>
	<b>Обед</b>					
№71	Свежий огурец	50	1,09	6,04	3,78	73,90
№97	Суп картофельный	200	2,81	3,39	20,25	136,80
№294	Котлеты рубленные из мяса птицы,с маслом	90	12,68	13,33	0,00	206,68
№302	Каша рассыпчатая перловая	150	4,46	4,34	34,67	183,60
№389	Компот из смеси сухофруктов	200	0,27	0,00	22,80	92,27
ПР	Хлеб ржаной,пшеничный	40	3,36	0,66	29,64	137,94
	<b>Итого:</b>		<b>24,67</b>	<b>27,76</b>	<b>111,14</b>	<b>831,19</b>
	<b>День №9</b>					
	<b>Завтрак</b>					



№1	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,40	7,50	14,90	136,00
№209	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00
№52	Свекла вареная	100	2,12	9,02	12,39	139,20
№382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52
№338	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	44,40
	<b>ИТОГО:</b>		17,24	25,46	74,27	594,72
	<b>Обед</b>					
№71	Свежий помидор	50	1,33	6,08	8,52	94,12
№98	Суп крестьянский с крупой, сметаной	200	2,83	3,38	14,72	98,68
№234	Котлеты рыбные с маслом	95	18,86	8,16	0,90	152,00
№342	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25
№342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60
ПР	Хлеб пшеничный, ржаной	50	3,36	0,66	29,64	137,94
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,36	0,66	29,64	137,94
	<b>ИТОГО:</b>		32,96	23,90	131,74	872,53
	<b>ДЕНЬ № 10</b>					
	<b>Завтрак</b>					
№175	Куаша молочная рисовая	200	6,00	10,85	42,95	294,00
№377	Чай с лимоном	200/10/7	0,53	0,00	9,87	41,60
№456	Печенье	2шт	1,70	2,26	13,94	82,90
№338	Фрукт свежий	100	0,40	0,30	10,30	47,00
	<b>Итого:</b>		8,63	13,41	77,06	465,50
	<b>Обед</b>					
№71	Свежий огурец	50	0,97	6,20	3,65	70,70
№102	Суп картофельный с горохом	200	5,49	5,28	16,54	148,25

№271	Котлета рубленая мясная	80	24,47	10,2	21	132,67
№309	Макароны отварные с маслом	150	7,36	6,02	35,26	224,6
№389	Компот из апельсинов	200	1,00	0,00	20,20	84,80
ПР	Хлеб ржаной,пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94
ПР	хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	29,64	137,94
	<b>ИТОГО:</b>		<b>45,81</b>	<b>55,58</b>	<b>155,93</b>	<b>936,90</b>