

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУ – СОШ № 2:
Е. В. Бежан
Приказ № 92 от 30.04.2022 г.

Примерное двухнедельное меню
(двенадцатидневное)

Для летнего оздоровительного лагеря МАОУ – СОШ № 2
МО Богданович

№ рецептур	наименование	выход, г			Химический состав			энергетическая ценность ккал
		7-11 лет	11-17 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы г		
ЗАВТРАК - понедельник								
1 день								
75	Сыр порциями	20	20	4,64	5,90	0,00	72,00	
236	Каша молочная рисовая	200	200	5,03	6,36	31,40	203,00	
459	Чай с сахаром, лимоном	200	200	0,3	0,00	9,50	40,00	
пром	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	40	3,04	0,32	19,68	93,00	
пром	пирожное	40	40	1,00	5,00	20,00	20,00	
	итого	500	500	13,71	17,58	80,58	428,00	
11-00ч.- Напиток Валетек								
1 день								
ОБЕД								
14	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	100	0,70	6,00	1,80	64,00	
127	Суп гороховый	250	250	11,51	7,33	18,37	185,00	
339	Котлета из говядины	80	80	13,37	9,91	8,93	178,00	
202	Каша гречневая рассыпчатая	150	150	8,51	6,36	37,70	242,00	
494	Компот из кураги	200	200	0,31	0,00	15,63	64,00	
пром	Хлеб пшеничный витаминизир., ржаной	40/30	40/30	5,44	0,72	31,71	155,00	
		850	850	39,84	30,32	30,32	888,00	
	Фрукт							
	Итого	1350,00	1350,00	53,55	47,90	110,90	1316,00	

ЗАВТРАК - вторник										
2 день										
79	Масло сливочное	10,00	10,00	0,08	7,25	0,13	66,00			
279	Запеканка из творога со сгущен, молоком	175,00	175,00	27,26	20,58	33,20	427,00			
457	Чай с сахаром	200,00	200,00	0,20		9,30	38,00			
пром	Хлеб пшеничный витаминизированный	40,00	40,00	3,04	0,32	19,68	93,00			
	итого	425,00	425,00	30,58	28,15	62,31	624,00			
	11-00ч.- Напиток Валетек									
2 день										
ОБЕД										
17	Салат из свежих помидор с растительным маслом	100,00	100,00	1,00	6,20	3,60	74,00			
104/128	Щи из свежей капусты со сметаной	260,00	260,00	3,25	19,60	8,12	111,00			
299	Рыба припущенная в томате с овощами	100,00	100,00	14,22	7,27	4,81	142,00			
377	Картофельное пюре	150,00	150,00	4,05	6,00	8,70	105,00			
495	Компот из сухофруктов	200,00	200,00	0,20	0,00	20,10	84,00			
пром	Хлеб пшеничный витаминизир., ржаной	40/30	40/30	5,44	0,72	31,71	155,00			
	фрукт	880,00	880,00	28,16	39,79	77,04	671,00			
	итого			58,74	67,94	139,35	1295,00			
3 день										
ЗАВТРАК - среда										
79	Масло сливочное	10,00	10,00	0,08	7,25	0,13	66,00			
229	Каша "Дружба"	200,00	200,00	5,07	6,44	26,93	226,00			
457	Чай с сахаром	200,00	200,00	0,20		9,30	38,00			
пром	Йогурт	125,00	125,00	6,25	1,88	10,63	85,00			
пром	Хлеб пшеничный витаминизированный	40,00	40,00	3,04	0,32	19,68	93,00			

Итого										575,00	575,00	14,64	15,89	66,67	508,00
11-00ч. - Напиток Валетек															
3 день										ОБЕД					
1	Салат из свежей капусты	100,00	100,00	1,45	6,00	8,40	94,00								
100	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	260,00	260,00	7,14	11,27	15,66	193,00								
366	Птица отварная	120,00	120,00	29,57	20,70	1,60	311,00								
256	Макароны отварные	180,00	180,00	5,91	4,72	42,73	237,00								
484	Кисель Валетек	200,00	200,00	0,00	0,00		95,00								
пром	Хлеб пшеничный витаминизир.-ржаной	40/30	40/30	5,44	0,72	31,71	155,00								
		930,00	930,00	49,51	43,41	100,10	1085,00								
	Фрукт														
	Итого			64,15	59,30	166,77	1593,00								
4 день										ЗАВТРАК - четверг					
75	Сыр порциями	20	20	4,64	5,90	0,00	72,00								
235	Каша молочная пшённая	200,00	200,00	6,68	6,16	35,46	224,00								
462	Какао с молоком	200,00	200,00	3,30	2,90	13,80	94,00								
пром	Хлеб пшеничный витаминизированный	40,00	40,00	3,04	0,32	19,68	93,00								
пром	пирожное	40,00	40,00	1,00	5,00	20,00	20,00								
		500,00	500,00	18,66	20,28	88,94	503,00								
11-00ч.- Напиток Валетек															
4 день										ОБЕД					
18	Салат из свежих помидор и огурцов с растит	100,00	100,00	1,00	6,10	3,50	73,00								
95	Борщ из свежей капусты со сметаной	260,00	260,00	6,75	10,50	11,36	168,00								
398	Печень по-строгановски	120,00	120,00	25,92	14,12	1,06	235,00								

385	Рис отварной	180,00	180,00	4,19	5,22	45,83	247,00
496	Напиток из плодов шиповника	200,00	200,00	0,67	0,27	18,30	78,00
пром	Хлеб пшеничный витаминизир., ржаной	40/30	40/30	5,44	0,72	31,71	155,00
		930	930	43,97	36,93	111,76	956,00
	Фрукт						
	ИТОГО			62,63	57,21	200,70	1459,00

5 день ЗАВТРАК - пятница							
268	Омлет натуральный	150	150	12,57	16,17	3,1	208
457	Чай с сахаром	200,00	200,00	0,20		9,30	38,00
пром	Хлеб пшеничный витаминизированный	40,00	40,00	3,04	0,32	19,68	93,00
пром	пирожное	40,00	40,00	1,00	5,00	20,00	20,00
		430	430	16,81	21,49	52,08	359
	11-00ч -Напиток Валетек						

5 день ОБЕД							
1	Салат из свежей капусты	100,00	100,00	1,45	6,00	8,40	94,00
129	Суп с макаронными изделиями	250,00	250,00	2,70	5,06	14,30	114,00
348	Тефтели из мяса	80,00	80,00	11,55	8,67	4,26	141,00
176	Рагу из овощей	200,00	200,00	5,00	7,00	20,00	163,00
487	Компот из свежих яблок с лимоном	200,00	200,00	0,30	0,00	14,20	60,00
пром	Хлеб пшеничный витаминизир., ржаной	40/30	40/30	5,44	0,72	31,71	155,00
		900,00	900,00	26,44	27,45	92,87	727,00
	Фрукт						
	ИТОГО			43,25	48,94	144,95	1086,00

ЗАВТРАК - понедельник										
7 день										
79	Масло сливочное	10,00	10,00	0,08	7,25	0,13				66,00
259	Макаронные отварные с сыром	200,00	200,00	12,00	10,00	35,30				280,00
465	Кофейный напиток	200,00	200,00	2,80	2,50	13,60				88,00
пром	Хлеб пшеничный витаминизированный	40,00	40,00	3,04	0,32	19,68				93,00
	11-00ч. - Напиток Валетек									
	итого	450,00	450,00	17,92	20,07	68,71				527,00
		ОБЕД								
7 день										
14	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100,00	100,00	0,70	6,00	1,80				64,00
131	Суп-пюре с гречками	250/20	250/20	5,95	5,48	32,55				203,00
339	Котлета из говядины	80,00	80,00	13,37	9,91	8,93				178,00
202	Каша гречневая рассыпчатая	150,00	150,00	8,51	6,36	37,70				242,00
495	Компот из сухофруктов	200,00	200,00	0,20		20,10				84,00
пром	Хлеб пшеничный витаминизир., ржаной	40/30	40/30	5,44	0,72	31,71				155,00
		870	870	34,17	28,47	132,79				723,00
Фрукт										
	итого			52,09	48,54	201,50				1250,00
		ЗАВТРАК - вторник								
8 день										
79	Масло сливочное	10,00	10,00	0,08	7,25	0,13				66,00
279	Запеканка из творога со сгущен., молоком	175	175	27,26	20,58	33,20				427,00

457	Чай с сахаром	200	200	200	0,20		9,30	38,00
пром	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	40	40	3,04	0,32	19,68	93,00

11-00 ч.- Напиток Валетек

		Итого		425	425	30,58	28,15	62,31	707
ОБЕД									
8 день									
17	Салат из свежих помидор с растительным маслом	100	100	100	1,00	6,20	3,60	74,00	
134	Суп «Крестьянский» со сметаной	10/250	10/250	10/250	7,20	8,78	12,40	157,00	
299	Рыба припущенная в томате с овощами	100	100	100	14,22	7,27	4,81	142,00	
377	Картофельное пюре	150	150	150	4,05	6,00	8,70	105,00	
494	Комлот из кураги	200	200	200	0,31	0,00	15,63	64,00	
пром	Хлеб пшеничный витаминизир.-ржаной	40/30	40/30	40/30	5,44	0,72	31,71	155,00	
		880	880	880	32,22	28,97	76,85	697,00	

Фрукт

		Итого		62,80	57,12	139,16	1404,00		
ЗАВТРАК - среда									
9 день									
75	Сыр порциями	20	20	20	4,64	5,90	0,00	72,00	
229	Каша "Дружба"	200	200	200	5,07	6,44	26,93	226,00	
462	Какао с молоком	200	200	200	3,30	2,90	13,80	94,00	
про	Йогурт	125	125	125	6,25	1,88	10,63	85,00	
про	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	40	40	3,04	0,32	19,68	93,00	
пром	пирожное	40	40	40	1,00	5,00	20,00	20,00	
		Итого		625	615	23,30	22,44	91,04	590,00

11-00 ч.- Напиток Валетек

9 день		Итого		625	615	23,30	22,44	91,04	590,00
ОБЕД									

1	Салат из свежей капусты	100	100	100	1,45	6,00	8,40	94,00
95	Борщ из свежей капусты со сметаной	260	260	260	6,75	10,50	11,36	168,00
366	Птица отварная	120	120	120	29,57	20,70	1,60	311,00
256	Макароны отварные	180	180	180	5,91	4,72	42,73	237,00
496	Напиток из плодов шиповника	200	200	200	0,67	0,27	18,30	78,00
пром	Хлеб пшеничный витаминизир., ржаной	40/30	40/30	40/30	5,44	0,72	31,71	155,00
		930	930	930	49,79	42,91	114,10	1043

Фрукт

	Итого				73,09	65,35	205,14	1633,00
--	-------	--	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------

ЗАВТРАК - четверг

10 день								
79	Масло сливочное	10,00	10,00	10,00	0,08	7,25	0,13	66,00
235	Каша молочная пшённая	200	200	200	6,68	6,16	35,46	224,00
465	Кофейный напиток	200	200	200	2,80	2,50	13,60	88,00
пром	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	40	40	3,04	0,32	19,68	93,00
	Итого	450	450	450	12,60	16,23	68,87	471,00

11-00 ч.- Напиток Валетек

ОБЕД

10 день								
18	Салат из свежих помидор и огурцов с растит	100	100	100	1,00	6,10	3,50	73,00
100	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	260	260	260	7,14	11,27	15,66	193,00
344	Рулет из говядины	100	100	100	16	11	7	191
385	Рис отварной	180	180	180	4,19	5,22	45,83	247,00
484	Кисель Валетек	200	200	200	0,00	0,00		95,00
пром	Хлеб пшеничный витаминизир., ржаной	40/30	40/30	40/30	5,44	0,72	31,71	155,00
		910	910	910	33,77	34,31	103,70	763,00

Фрукт		Итого					46,37	50,54	172,57	1234,00
ЗАВТРАК - пятница										
11 день										
75	Сыр порциями	20		20		4,64	5,90	0,00		72,00
139	Суп молочный с макаронными изделиями	250		250		7,20	8,10	24,63		200,00
457	Чай с сахаром	200		200		0,20		9,30		38,00
про	Хлеб пшеничный витаминизированный	40		40		3,04	0,32	19,68		93,00
пром	пирожное	40		40		1,00	5,00	20,00		20,00
Итого		550		550		16,08	19,32	73,61		500,00

11-00 ч.- Налиток Валетек

Фрукт		Итого					42,12	38,79	156,06	1756,20
ОБЕД										
11 день										
1	Салат из свежей капусты	100		100		1,45	6,00	8,40		94,00
114	Суп карофельный с рисом	250		250		2,78	3,53	9,8		82
302	Кнели рыбные припущенные	70		70		12,32	3,77	3,34		97
176	Рагу из овощей	150		150		3,75	5,25	15		122
487	Компот из свежих яблок с лимоном	200		200		0,3	0,2	14,2		60
пром	Хлеб пшеничный витаминизир., ржаной	40/30		40/30		5,44	0,72	31,71		155,00
Итого						26,04	19,47	82,45		1256,2

Фрукт		Итого					42,12	38,79	156,06	1756,20
ЗАВТРАК - суббота										
12 день										
79	Масло сливочное	10,00		10,00		0,08	7,25	0,13		66,00
279	Запеканка из творога со сгущен., молоком	175		175		27,26	20,58	33,20		427,00
457	Чай с сахаром	200		200		0,20		9,30		38,00

пром	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	40	3,04	0,32	19,68	93,00
	итога			30,58	28,15	62,31	624,00

11-00 ч.- Напиток Валетек

ОБЕД							
12 день							
17	Салат из свежих помидор с растительным маслом	100	100	1,00	6,20	3,60	74,00
100	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	260	260	7,14	11,27	15,66	193,00
348	Тефтели из говядины	70	70	9,7	9,5	4,6	116
256	Макароны отварные	180	180	5,91	4,72	42,73	237,00
495	Компот из сухофруктов	200,00	200,00	0,20		20,10	84,00
пром	Хлеб пшеничный витаминизир.-ржаной	40/30	40/30	5,44	0,72	31,71	155,00
				29,39	32,41	118,40	666,00

фрукт

	итога			59,97	60,56	180,71	1290,00
	Итого 1 недели			344,97	343,65	941,35	8278,00
	Итого 2 недели			336,44	320,90	1055,14	8567,20
	Всего за 12 дней			681,41	664,55	1996,49	16845,20