



Утверждаю:
Директор МБОУ «ООШ с.Островное»

С.В. Пасечник
30.04.2021

**Примерное
четырнадцатидневное меню для детей 7-11 лет
в оздоровительном лагере с дневным пребыванием
в период летних каникул
на 2021 год**

Возрастная категория: 7-11 лет**1 день**

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
	Каша молочная манная	150-200	20,2	10,8	65,2	446,2
	Масло сливочное	15	0,1	12,4	0,1	112,2
	Чай с сахаром	200	0,6	0,2	29,6	11,6
	Хлеб пшеничный	150	13	4	82	435
	ИТОГО:		33,9	27,4	176,9	1005
ОБЕД						
	Рассольник сборный	200-250	5	4,6	16,2	122
	Плов	240-320	16,2	16,3	34,2	351
	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	2,1	7	7,1	86,2
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	25,68	98,36
	Хлеб пшеничный	150	13	4	82	435
	ИТОГО		36,78	31,9	165,18	1092,56
ПОЛДНИК						
	ИТОГО:					
	Чай с сахаром	200	0,8	0,7	8,3	41
	Булочка	100	7,4	1,8	43,7	218
	Апельсин	100	1,3	0,3	15,5	63
	ИТОГО		9,5	2,8	67,5	322
	Итого за весь день:		80,18	62,1	409,58	2419,56

2 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
	Суп молочный рисовый	150-200	16,4	10,2	62,4	428,2
	Чай с сахаром	200	0,6	0,2	29,6	11,6
	Хлеб пшеничный	150	13	4	82	435
	Масло сливочное	15	0,1	12,4	0,1	112,2
	Колбаса вареная	15	1,7	3,3	0,2	37,8
	ИТОГО:		31,8	30,1	174,3	1024,8
ОБЕД						
	Суп куриный с домашней лапшой	200-250	2,26	3,46	10,54	82,66
	Жаркое по-домашнему	240-320	22,54	17,33	22,13	334,08
	Винегрет с квашеной капустой	100	1,7	2,2	9,3	65,1
	Хлеб пшеничный	150	13	4	82	435
	Кисель	200	0,8	0,4	67,8	265,4
	ИТОГО:		40,3	27,39	191,77	1182,24
ПОЛДНИК						
	Сок апельсиновый	200	0	0	22,4	90
	Печенье	60	3,9	8,46	42,66	258
	Яблоко	100	0,3	0,2	13,8	52
	ИТОГО		4,2	8,66	78,86	400
	Итого за весь день:		76,3	66,15	441,93	2607,04

3 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
	Каша пшенная молочная	150-200	7,2	2,8	46,4	233,4
	Чай с сахаром	200	0,6	0,2	29,6	11,6
	Сыр	15	4,8	1,5	0,2	34,5
	Хлеб пшеничный	150	13	4	82	435
	Масло сливочное	15	0,1	12,4	0,1	112,2
	ИТОГО:		25,7	20,9	158,3	826,7
ОБЕД						
	Борщ	200-250	7,92	5,82	10,98	128
	Каша перловая	150-200	6,8	1	47,2	236,6
	Гуляш мясной	75-120	14,7	10,6	3,1	157
	Салат из свежих огурцов	100	1	0,8	4,9	22,3
	Сок	200	0	0	22,4	90
	Хлеб пшеничный	150	13	4	82	435
	ИТОГО:		43,42	22,22	170,58	1068,9
ПОЛДНИК						
	Чай с сахаром	200	0,6	0,2	29,6	11,6
	Булочка	100	7,4	1,8	43,7	218
	Мандарин	100	1	0	9	38
	ИТОГО		9	2	82,3	267,6
	Итого за весь день:		78,12	45,12	411,18	2163,2

4 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
	Суп молочный гречневый	150-200	20,2	10,8	65,2	446,2
	Чай с сахаром	200	0,6	0,2	29,6	11,6
	Хлеб пшеничный	150	13	4	82	435
	Масло сливочное	15	0,1	12,4	0,1	112,2
	Яйцо	40	5,1	4,6	0,3	63
	ИТОГО:		39	32	177,2	1068
ОБЕД						
	Суп фасолевый	200-250	5,76	0,68	19,16	118,06
	Макаронны отварные	150-200	7,36	6,02	35,26	224,60
	Котлеты мясные на пару	75-120	16	6,2	2,7	128,6
	Салат из свежих огурцов и свежей капусты	100	1	0,8	4,9	22,3
	Хлеб пшеничный	150	13	4	82	435
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0	25,68	98,36
	ИТОГО:		38,54	12,18	159,24	918,32
ПОЛДНИК						
	Какао	200	5,72	5,76	38,42	218,98
	Вафли	50	3,65	4,775	24,42	155
	Банан	100	0,9	0,3	12,2	58,1
	ИТОГО		10,27	10,835	75,04	432,08
	Итого за весь день:		87,81	55,015	411,48	2418,4

5 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
	Омлет	150-200	15,7	18,12	6,42	249,86
	Колбаса вареная	15	2,055	3,42	0	39
	Чай с сахаром	200	0,6	0,2	29,6	11,6
	Хлеб пшеничный	150	13	4	82	435
	Масло сливочное	15	0,1	12,4	0,1	112,2
	ИТОГО:		31,455	38,14	118,12	847,66
ОБЕД						
	Суп рыбный	200-250	18,6	2	10,8	132,6
	Плов	240-320	16,2	16,3	34,2	351
	Салат из тёртой моркови с маслом	100	1,2	6,9	6,5	89
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	25,68	98,36
	Хлеб пшеничный	150	13	4	82	435
	ИТОГО:		55,82	30,23	147,11	1089,04
ПОЛДНИК						
	Сок апельсиновый	200	0	0	22,4	90
	Булочка	100	7,4	1,8	43,7	218
	Яблоко	100	0,3	0,2	13,8	52
	ИТОГО		7,7	2	79,9	360
	Итого за весь день:		94,975	70,37	345,13	2296,7

6 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
	Суп молочный с макаронными изделиями	150-200	6,04	5,6	18,24	147,6
	Какао	200	5,72	5,76	38,42	218,98
	Хлеб пшеничный	150	13	4	82	435
	Масло сливочное	15	0,1	12,4	0,1	112,2
	Сыр	15	4,8	1,5	0,2	34,5
	ИТОГО:		29,66	29,26	138,96	948,28
ОБЕД						
	Харчо - суп	200-250	16	7,2	27,2	229,8
	Каша гречневая	150-200	6,8	1	47,2	236,6
	Тефтели	75-120	14,3	11,6	11,2	217
	Винегрет с квашеной капустой	100	1,7	2,2	9,3	65,1
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	25,68	98,36
	Хлеб пшеничный	150	13	4	82	435
	ИТОГО:		50,08	26	204,98	1277,26
ПОЛДНИК						
	Сок апельсиновый	200	3	0	22,4	92
	Печенье	60	3,9	8,46	42,66	258
	Мандарин	100	1	0	9	38
	ИТОГО		7,9	8,46	74,06	388
	Итого за весь день:		87,64	63,72	418	2613,54

7 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
	Каша кукурузная молочная	150-200	5,2	0,7	47,1	220
	Чай с сахаром	200	0,6	0,2	29,6	11,6
	Хлеб пшеничный	150	13	4	82	435
	Масло сливочное	15	0,1	12,4	0,1	112,2
	Колбаса вареная	15	1,7	3,3	0,2	37,8
	ИТОГО:		20,6	20,6	159	816,6
ОБЕД						
	Свекольник	200-250	7,92	5,82	10,98	128
	Картофельное пюре	150-200	4,4	0,2	31,6	166
	Рыба в т/соусе	75-120	9,47	4,97	4,41	100,04
	Салат из свежей капусты	100-150	1,4	0,1	6,2	33,2
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	25,68	98,36
	Хлеб пшеничный	150	13	4	82	435
	ИТОГО:		36,67	15,09	160,87	960,6
ПОЛДНИК						
	Сок яблочный	200	0	0	22,4	90
	Булочка	100	7,4	1,8	43,7	218
	Апельсин	100	33	1	0	33
	ИТОГО		40,4	2,8	66,1	341
	Итого за весь день:		97,13	38,49	385,97	2118,2

8 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
	Каша молочная геркулес	150-200	20,2	10,8	65,2	446,2
	Чай с сахаром	200	0,6	0,2	29,6	11,6
	Масло сливочное	15	0,1	12,4	0,1	112,2
	Сыр	15	4,8	1,5	0,2	34,5
	Хлеб пшеничный	150	13	4	82	435
	ИТОГО:		38,7	28,9	177,1	1039,5
ОБЕД						
	Суп с фрикадельками	200-250	5,3	4,14	12,36	108
	Сырники со сметаной	150	18	20,4	25,1	354,4
	Хлеб пшеничный	150	13	4	82	435
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0	25,68	98,36
	ИТОГО:		36,78	28,54	145,14	995,76
ПОЛДНИК						
	Чай с сахаром	200	0,8	0,7	8,3	41
	Йогурт	120	5	1,5	4,1	56
	Мандарин	100	1	0	9	38
	ИТОГО		6,8	2,2	21,4	135
	Итого за весь день:		82,28	59,64	343,64	2170,26

9 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
	Каша молочная манная	150-200	20,2	10,4	65,2	446,2
	Хлеб пшеничный	150	13	4	82	435
	Масло сливочное	15	0,1	12,4	0,1	112,2
	Чай с сахаром	200	0,6	0,2	29,6	11,6
	Сыр	15	4,8	1,5	0,2	34,5
	ИТОГО		38,7	28,5	177,1	1039,5
ОБЕД						
	Гороховый суп с колбасными изделиями	200-250	4,16	1,84	10,4	100,78
	Каша рисовая	150-200	4,6	1	49,6	232
	Котлеты рыбные на пару	75-120	14,6	1,6	2,9	86,8
	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	0,8	4,9	22,3
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0	25,68	98,36
	Хлеб пшеничный	150	13	4	82	435
	ИТОГО:		37,84	9,24	175,48	975,24
ПОЛДНИК						
	Чай с сахаром	200	0,8	0,7	8,3	41
	Булочка сладкая	100	7,4	1,8	43,7	218
	Яблоко	100	0,3	0,2	13,8	52
	ИТОГО		8,5	2,7	65,8	311
	Итого за весь день:		85,04	40,44	418,38	2325,74

10 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
	Творог со сметаной	150	17,1	12,8	5	203,7
	Чай с сахаром	200	0,6	0,2	29,6	11,6
	Хлеб пшеничный	150	13	4	82	435
	Масло сливочное	15	0,1	12,4	0,1	112,2
	Сыр	15	4,8	1,5	0,2	34,5
	ИТОГО:		35,6	30,9	116,9	797
ОБЕД						
	Суп куриный диетический	200-250	3,44	0,5	8,36	61,2
	Жаркое по-домашнему	240-320	22,54	17,33	22,13	334,08
	Салат из свежей капусты	100-150	1,4	0,1	6,2	33,2
	Хлеб пшеничный	150	13	4	82	435
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	25,68	98,36
	ИТОГО:		40,86	21,93	144,37	961,84
ПОЛДНИК						
	Сок яблочный	200	0	0	22,4	90
	Печенье	60	3,9	8,46	42,66	258
	Апельсин	100	1	1	0	33
	ИТОГО		4,9	9,46	65,06	381
	Итого за весь день:		81,36	62,29	326,33	2139,84

11 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
	Каша пшенная молочная	150-200	7,2	2,8	46,4	233,4
	Чай с сахаром	200	0,6	0,2	29,6	11,6
	Колбаса вареная	15	1,7	3,3	0,2	37,8
	Хлеб пшеничный	150	13	4	82	435
	Масло сливочное	15	0,1	12,4	0,1	112,2
	ИТОГО:		22,6	22,7	158,3	830
ОБЕД						
	Борщ	200-250	7,92	5,82	10,98	128
	Каша рисовая	150-200	6,8	1	47,2	236,6
	Гуляш мясной	75-120	14,7	10,6	3,1	157
	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	0,8	4,9	22,3
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	25,68	98,36
	Хлеб пшеничный	150	13	4	82	435
	ИТОГО:		43,9	22,22	173,86	1077,26
ПОЛДНИК						
	Чай с сахаром	200	0,6	0,2	29,6	11,6
	Пирожки сладкие	100	7,72	10,17	6,24	162,53
	Мандарин	100	1	0	9	38
	ИТОГО		9,32	10,37	44,84	212,13
	Итого за весь день:		75,82	55,29	377	2119,39

12день

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
	Каша молочная рисовая	150-200	16,4	10,2	62,4	428,2
	Чай с сахаром	200	0,6	0,2	29,6	11,6
	Хлеб пшеничный	150	13	4	82	435
	Масло сливочное	15	0,1	12,4	0,1	112,2
	Яйцо	40	5,1	4,6	0,3	63
	ИТОГО:		35,2	31,4	174,4	1050
ОБЕД						
	Суп полевой	200-250	8,06	11,8	12,32	206,98
	Каша перловая	150-200	6,8	1	47,2	236,6
	Рыба в т/соусе	75-120	9,48	4,97	4,47	100,04
	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	0,8	4,9	22,3
	Хлеб пшеничный	150	13	4	82	435
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	25,68	98,36
	ИТОГО:		38,82	22,57	176,57	1099,28
ПОЛДНИК						
	Кисель	200	0,6	0,2	51,4	196
	Вафли	60	4,38	5,73	29,304	186
	Банан	100	1	1	0	47
	ИТОГО		5,98	6,93	80,704	429
	Итого за весь день:		80	60,9	431,674	2578,28

13 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
	Творог со сметаной	150	17,1	12,8	5	203,7
	Чай с сахаром	200	0,6	0,2	29,6	11,6
	Сыр	15	4,8	1,5	0,2	34,5
	Хлеб пшеничный	150	13	4	82	435
	Масло сливочное	15	0,1	12,4	0,1	112,2
	ИТОГО:		35,6	30,9	116,9	797
ОБЕД						
	Щи	200-250	1	1,2	4,4	34,2
	Гороховое пюре	250-300	12,96	14,91	41,13	234
	Салат из свежих огурцов и свежей капусты	100	1	0,8	4,9	22,3
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	25,68	98,36
	Хлеб пшеничный	150	13	4	82	435
	ИТОГО:		28,44	20,91	158,11	823,86
ПОЛДНИК						
	Чай с сахаром	200	0,6	0,2	29,6	11,6
	Булочка	100	7,4	1,8	43,7	218
	Мандарин	100	1	0	9	38
	ИТОГО		9	2	82,3	267,6
	Итого за весь день:		73,04	53,81	357,31	1888,46

14 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
	Омлет	150-200	15,7	18,12	6,42	249,86
	Колбаса вареная	15	1,7	3,3	0,2	37,8
	Хлеб пшеничный	150	13	4	82	435
	Чай с сахаром	200	0,6	0,2	29,6	11,6
	Масло сливочное	15	0,1	12,4	0,1	112,2
	Сыр	15	4,8	1,5	0,2	34,5
	ИТОГО:		35,9	39,52	118,52	880,96
ОБЕД						
	Суп харчо	200-250	6,28	12,64	3	187,06
	Каша гречневая	150-200	6,8	1	47,2	236,6
	Гуляш мясной	70-120	14,7	10,6	3,1	157
	Винегрет с квашеной капустой	100	1,7	2,2	9,3	65,1
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	25,68	98,36
	Хлеб пшеничный	150	13	4	82	435
	ИТОГО:		42,96	30,44	170,28	1179,12
ПОЛДНИК						
	Сок яблочный	200	5,6	6,4	9,4	116
	Печенье	60	3,9	8,46	42,66	258
	Банан	100	1	1	0	47
	ИТОГО		10,5	15,86	52,06	421
	Итого за весь день:		89,36	85,82	340,86	2481,08
	ИТОГО за смену всего:		1169,05	819,15	5417,6	32 339,7

