

"СОГЛАСОВАНО"

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор МБОУ _____

_____/

_____/ 20 г.



Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню горячего питания (завтрак, обед, полдник) для обеспечения питанием детей и подростков 7-11 лет в детском оздоровительном лагере с дневным пребыванием

День: Понедельник
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
430*	Чай с сахаром	200	0	0	15	60
к/к	Кондитерские изделия	30	1,13	1,47	11,16	62,5
Итого за Завтрак			1,13	1,47	26,16	122,5
Обед						
100*	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	200	2,9	2,1	18	107,27
273*	Биточки (особые) с соусом томатным	80/25	7,50	9,90	5,90	143,00
323*	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	3,6	4,8	37,1	183,8
402*	Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	0,6	0,1	45,7	176
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24
Итого за Обед			17,2	17,4	122,5	688,31
Полдник						
254*	Сосиски отварные	100	11,3	24,6	0,4	268,52
331*	Макаронные изделия отварные	150/5	5,6	4,8	36	209,61
431*	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0	15,2	61,0
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24
к/к	Фрукты сезонные	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Полдник			20,2	30,3	77,2	664,37
Итого за день			38,53	49,17	225,86	1475,18

"СОГЛАСОВАНО"

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор МБОУ _____

_____/_____
20 г.

Примерное двухнедельное цикличное сбалансированное меню горячего питания (завтрак, обед, полдник) для обеспечения питанием детей и подростков 7-11 лет в детском оздоровительном лагере с дневным пребыванием

День: Вторник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
438*	Напиток яблочный с витамином С	200	0,1	0,1	26,4	108
2*	Бутерброд с джемом	40	1,3	4,6	21,6	132,36
Итого за Завтрак			1,4	4,7	48	240,36
Обед						
95*	Борщ с капусты, картофелем и со сметаной на курином бульоне	200/5	2,56	4,48	9,68	89,6
312*	Птица, тушеная в сметанном соусе	50/50	13,1	16,5	3,6	215
331*	Макаронные изделия отварные	150/5	5,6	4,8	36	209,61
430	Чай с сахаром	200	0	0	15	60
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24
Итого за Обед			23,86	26,28	80,08	652,45
Полдник						
211*	Плов из птицы (филе)	200	20,4	23	37,5	428
431*	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0	15,2	61,0
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24
к/к	Фрукты сезонные	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Полдник			20,8	23,4	47,3	475
Итого за день			46,06	54,38	175,38	1367,81

"СОГЛАСОВАНО"

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор МБОУ _____

_____/

_____/ 20 г.



Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню горячего питания (завтрак, обед, полдник) для обеспечения питанием детей и подростков 7-11 лет в детском оздоровительном лагере с дневным пребыванием

День: Среда
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
11,22**	Чай с молоком и сахаром	200/15	1,5	1,7	17,4	91,2
471*	Булочка "Веснушка" с изюмом	80	5,76	4,8	43,52	243,2
Итого за Завтрак			7,26	6,50	60,92	334,40
Обед						
99*	Суп картофельный с горохом и гречками на курином бульоне	200/20	9,3	8,1	24,9	203,04
314/366*	Биточки рубленые из птицы с соусом молочным	80/25	14,8	14,6	20,2	393,6
323*	Рис отварной	150/5	4,6	7,3	48,2	256,3
411*	Кисель плодово-ягодный с витамином "С"	200	0,1	0,1	27,9	113
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24
Итого за Обед			31,4	30,6	137	1044,18
Полдник						
290/366*	Оладьи из печени говяжьей с соусом молочным	50/50	16	11,5	8,1	200,3
323*	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	3,6	4,8	37,1	183,8
431*	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0	15,2	61,0
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24
к/к	Фрукты сезонные	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Полдник			16,4	11,9	17,9	247,3
Итого за день			55,06	49,00	215,82	1625,88

"СОГЛАСОВАНО"

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор МБОУ _____

_____/

_____/ 20 г.



Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню горячего питания (завтрак, обед, полдник) для обеспечения питанием детей и подростков 7-11 лет в детском оздоровительном лагере с дневным пребыванием

День: Четверг
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
436*	Напиток из апельсинов с витамином С	200	0,2	0	25,7	105
3*	Бутерброд с сыром	30	4,5	4,5	7,4	88
Итого за Завтрак			4,7	4,5	33,1	193
Обед						
91*	Рассольник Ленинградский со сметаной на мясном бульоне	200/5	5,3	4,4	13,6	114,8
241/364*	Котлеты рыбные любительские с соусом томатным	80/25	17,5	12,4	27	194
335*	Картофельное пюре	150/5	3,4	8,3	22,4	150,55
431*	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0	15,2	61,0
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24
Итого за Обед			29,1	25,6	94	598,59
Полдник						
254*	Сосиски отварные	100	11,3	24,6	0,4	268,52
331*	Макаронные изделия отварные	150/5	5,6	4,8	36	209,61
438*	Напиток яблочный с витамином С	200	0,1	0,1	26,4	108
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24
к/к	Фрукты сезонные	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Полдник			0,7	0,4	25	108
Итого за день			34,5	30,5	152,1	899,59

"СОГЛАСОВАНО"

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор МБОУ _____

_____/_____
20 г.

Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню горячего питания (завтрак, обед, полдник) для обеспечения питанием детей и подростков 7-11 лет в детском оздоровительном лагере с дневным пребыванием

День: Пятница
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
434*	Кефир	200	6,1	0,2	8	62
к/к	Кондитерские изделия	30	1,13	1,47	11,16	62,5
Итого за Завтрак			7,23	1,67	19,16	124,5
Обед						
100*	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	200	2,9	2,1	18	107,27
283/364*	Тефтели мясные с соусом молочным	80/25	11,63	9,67	48,4	328
323*	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	3,6	4,8	37,1	183,8
430	Чай с сахаром	200	0	0	15	60
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24
Итого за Обед			20,73	17,07	134,30	757,31
Полдник						
314/366*	Биточки рубленые из птицы с соусом молочным	80/25	14,8	14,6	20,2	393,6
325*	Рис отварной	150/5	4,6	7,3	48,2	256,3
402*	Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	0,6	0,1	45,7	176
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24
к/к	Фрукты сезонные	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Полдник			15,2	15	30	440,6
Итого за день			43,16	33,74	183,46	1322,41

"СОГЛАСОВАНО"

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор МБОУ _____

_____/

_____/ 20 г.



Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню горячего питания (завтрак, обед, полдник) для обеспечения питанием детей и подростков 7-11 лет в детском оздоровительном лагере с дневным пребыванием

День: Суббота

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
438*	Напиток яблочный с витамином С	200	0,1	0,1	26,4	108
к/к	Кондитерские изделия	30	1,13	1,47	11,16	62,5
Итого за Завтрак			1,23	1,57	37,56	170,5
Обед						
99*	Суп картофельный с горохом и гречками на курином бульоне	200/20	9,3	8,1	24,9	203,04
211*	Плов из птицы (филе)	200	20,4	23	37,5	428
430*	Чай с сахаром	200	0	0	15	60
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24
Итого за Обед			32,3	31,6	93,2	769,28
Полдник						
273*	Биточки (особые) с соусом томатным	80/25	7,50	9,90	5,90	143,00
323*	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	3,6	4,8	37,1	183,8
431*	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0	15,2	61,0
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24
к/к	Фрукты сезонные	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Полдник			14,4	15,6	83,8	513,04
Итого за день			47,93	48,77	214,56	1452,82

"СОГЛАСОВАНО"

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор МБОУ _____

_____/_____
20 г.

Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню горячего питания (завтрак, обед, полдник) для обеспечения питанием детей и подростков 7-11 лет в детском оздоровительном лагере с дневным пребыванием

День: Понедельник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
11,22**	Чай с молоком и сахаром	200/15	1,5	1,7	17,4	91,2
к/к	Кондитерские изделия	30	1,13	1,47	11,16	62,5
Итого за Завтрак			2,63	3,17	28,56	153,7
Обед						
98*	Суп картофельный с рисом на мясном бульоне	200	2,8	3,6	17,6	113,97
273*	Котлеты мясные с соусом томатным	80/25	9,38	12,38	7,38	178,75
331	Макаронные изделия отварные	150/5	5,6	4,8	36	209,61
402*	Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	0,6	0,1	45,7	176
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24
Итого за Обед			20,98	21,38	122,48	756,57
Полдник						
309*	Рагу из птицы	200	18	11,4	16,9	242
431*	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0	15,2	61,0
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24
к/к	Фрукты сезонные	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Полдник			21,3	12,3	57,7	428,24
Итого за день			44,91	36,85	208,74	1338,51

"СОГЛАСОВАНО"

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор МБОУ _____

_____/_____
20 г.

Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню горячего питания (завтрак, обед, полдник) для обеспечения питанием детей и подростков 7-11 лет в детском оздоровительном лагере с дневным пребыванием

День: Вторник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
436*	Напиток из апельсинов с витамином С	200	0,2	0	25,7	105
2*	Бутерброд с джемом	40	1,3	4,6	21,6	132,36
Итого за Завтрак			1,5	4,6	47,3	237,36
Обед						
99*	Суп картофельный с фасолью со сметаной на курином бульоне	200/5	5,17	4,6	13	14,4
314/366*	Биточки рубленые из птицы с соусом молочным	80/25	14,8	14,6	20,2	393,6
323*	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	3,6	4,8	37,1	183,8
430*	Чай с сахаром	200	0	0	15	60
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24
Итого за Обед			26,17	24,5	101,1	730,04
Полдник						
254*	Сосиски отварные	100	11,3	24,6	0,4	268,52
331*	Макаронные изделия отварные	150/5	5,6	4,8	36	209,61
431*	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0	15,2	61,0
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24
к/к	Фрукты сезонные	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Полдник			11,7	25	10,2	315,52
Итого за день			15,8	30,1	73,3	631,12

"СОГЛАСОВАНО"

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор МБОУ _____

_____/_____
20 г.

Примерное двухнедельное цикличное сбалансированное меню горячего питания (завтрак, обед, полдник) для обеспечения питанием детей и подростков 7-11 лет в детском оздоровительном лагере с дневным пребыванием

День: Среда

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
469*	Булочка с маком	80	5,84	2,4	42,48	216,8
430*	Чай с сахаром	200	0	0	15	60
Итого за Завтрак			5,84	2,40	57,48	276,80
Обед						
100*	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	200	2,9	2,1	18	107,27
241/364*	Котлеты рыбные любительские с соусом томатным	80/25	17,5	12,4	27	194
335*	Картофельное пюре	150/5	3,4	8,3	22,4	150,55
402*	Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	0,6	0,1	45,7	176
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24
Итого за Обед			27,00	23,40	128,90	706,06
Полдник						
211*	Плов из птицы (филе)	200	20,4	23	37,5	428
431*	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0	15,2	61,0
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24
к/к	Фрукты сезонные	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Полдник			20,8	23,4	47,3	475
Итого за день			53,64	49,20	233,68	1457,86

"СОГЛАСОВАНО"

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор МБОУ _____

_____/

_____ 20 ____ г.



Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню горячего питания (завтрак, обед, полдник) для обеспечения питанием детей и подростков 7-11 лет в детском оздоровительном лагере с дневным пребыванием

День: Четверг
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
11,22**	Чай с молоком и сахаром	200/15	1,5	1,7	17,4	91,2
3*	Бутерброд с сыром	30	4,5	4,5	7,4	88
Итого за Завтрак			6	6,2	24,8	179,2
Обед						
91*	Рассольник Ленинградский со сметаной на мясном бульоне	200/5	5,3	4,4	13,6	114,8
275/364*	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски с соусом томатным	80/25	17,3	9,1	17,5	283
331*	Макаронные изделия отварные	150/5	5,6	4,8	36	209,61
394*	Компот из свежих фруктов с витамином "С"	200	0,2	0,2	27,9	115
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24
Итого за Обед			31	19	110,8	800,65
Полдник						
314/366*	Биточки рубленые из птицы с соусом молочным	80/25	14,8	14,6	20,2	393,6
323*	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	3,6	4,8	37,1	183,8
431*	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0	15,2	61,0
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24
к/к	Фрукты сезонные	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Полдник			21,7	20,3	98,1	763,64
Итого за день			58,7	45,5	233,7	1743,49

"СОГЛАСОВАНО"

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор МБОУ _____

_____/

_____/ 20 г.



Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню горячего питания (завтрак, обед, полдник) для обеспечения питанием детей и подростков 7-11 лет в детском оздоровительном лагере с дневным пребыванием

День: Пятница

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
430*	Чай с сахаром	200	0	0	15	60
к/к	Кондитерские изделия	30	1,13	1,47	11,16	62,5
Итого за Завтрак			1,13	1,47	26,16	122,50
Обед						
99*	Суп картофельный с горохом и гречками	200/20	9,3	8,1	24,9	203,04
312*	Птица, тушеная в сметанном соусе	50/50	13,1	16,5	3,6	215
323*	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	3,6	4,8	37,1	183,8
402*	Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	0,6	0,1	45,7	176
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24
Итого за Обед			29,2	30	127,1	856,08
Полдник						
273*	Биточки (особые) с соусом томатным	80/25	7,50	9,90	5,90	143,00
325*	Рис отварной	150/5	4,6	7,3	48,2	256,3
431*	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0	15,2	61,0
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24
к/к	Фрукты сезонные	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Полдник			7,9	10,3	15,7	190
Итого за день			38,23	41,77	168,96	1168,58

"СОГЛАСОВАНО"

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор МБОУ _____

_____/

_____/ 20 г.



Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню горячего питания (завтрак, обед, полдник) для обеспечения питанием детей и подростков 7-11 лет в детском оздоровительном лагере с дневным пребыванием

День: Суббота

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
436*	Напиток из апельсинов с витамином С	200	0,2	0	25,7	105
к/к	Кондитерские изделия	30	1,13	1,47	11,16	62,5
Итого за Завтрак			1,33	1,47	36,86	167,5
Обед						
95*	Борщ с капусты, картофелем и со сметаной на курином бульоне	200/5	2,56	4,48	9,68	89,6
257*	Печень по-строгановски	50/50	16,74	11,2	8,19	200,56
325*	Рис отварной	150/5	4,6	7,3	48,2	256,3
430*	Чай с сахаром	200	0	0	15	60
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24
Итого за Обед			26,50	23,48	96,87	684,7
Полдник						
254*	Сосиски отварные	100	11,3	24,6	0,4	268,52
331*	Макаронные изделия отварные	150/5	5,6	4,8	36	209,61
431*	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0	15,2	61,0
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24
к/к	Фрукты сезонные	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Полдник			20,2	30,3	77,2	664,37
Итого за день			48,03	55,25	210,93	1516,57
Итого за 12 дней			524,55	524,23	2296,49	15999,82
Итого среднее за день			43,7	43,7	191,4	1333,3