

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ №4»
О.А. Орищенко
Приказ № 87-од от 18.03.2025

Согласовано
М.В.Киселева, начальник лагеря



Примерное меню
3-х разового питания детей
оздоровительного учреждения с дневным
пребыванием детей в период летних каникул
на базе МБОУ «СОШ № 4»
н.п. Ёнский, Ковдорского района
7 – 11 лет

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	№ рецепт уры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Салат картофельный с зелёным горошком	100	3,1	11,7	12,8	162,6	23
	Каша молочная «Дружба»	205	5	7,9	29	200,6	93
	Бутерброд с сыром	45	5,76	4,63	14,8	125,1	341
	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,4	-	13,3	55,4	265
Итого за завтрак			14,26	24,2	69,9	543,7	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,55	3,1	2,1	38,7	4
	Борщ из свежей капусты	200	1,4	4	8,8	76,7	34
	Картофельное пюре	150	3	6,5	26	169	216
	Суфле из отварной говядины	80/5	19	24,7	3	310	236
	Сок фруктовый	200	1	-	23,4	94	255
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,7	20	104,4	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118,0	
Итого за обед			32,71	39,4	107,9	910,8	
Полдник							
	Булочные изделия заводского производства (в ассортименте)	100	6,8	19,8	43,6	232	
	Кисломолочный напиток - Ряженка	200	5,8	5	8,4	102	386
	Фрукты	140	0,4	-	22,6	46,0	
Итого за полдник			13	24,8	74,6	380	
Итого за день			59,97	88,4	252,4	1834,5	
День 2							
Завтрак	Салат из помидоров с яблоками	60	0,45	4,2	3,7	54,8	16
	Сырники из творога со сгущённым молоком	150/30	23,8	17	39,6	420,6	136
	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,4	-	13,3	55,4	265
	Фрукты	150	0,56	-	18,87	75,69	
Итого за завтрак			25.2	21.2	75.5	606.5	
Обед	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	0,9	4	5,3	64,4	39
	Рассольник «Ленинградский»	200	2,6	5,9	16,9	118	34
	Рис отварной	150	3,8	5,9	41,8	225	201
	Рыба, тушённая с овощами	140	15,9	8,2	6,3	161,6	154
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,7	112,9	261
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,7	20	104,4	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118,0	
	Итого за обед		31,66	25,4	139,6	904,3	
Полдник							
	Булочные изделия заводского производства (в ассортименте)	100	7,3	13,3	51,1	257,8	
	Кисломолочный напиток – Простокваша	200	5,8	5	8,2	101	386
	Итого полдник		13,1	18,3	59,3	358,8	
	Итого за день		69,96	64,9	274,37	358,8	

День 3							
Завтрак							
	Помидор свежий	60	0,4	-	1,7	8,4	71
	Капуста тушёная	150	3,5	5,6	17,1	139,8	210
	Рулет мясной с яйцом	100/5	16	16,5	7	239,1	178
	Чай с сахаром	200	0,2	-	13,07	49,71	271
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118,0	
	Кондитерское изделие	20	1,5	1,9	25	98,8	
	Итого за завтрак		25,4	24,4	88,5	653,8	
Обед							
	Винегрет овощной	100	1,7	10	6,7	122,9	68
	Суп картофельный с рыбой	200	11,5	4	5,4	93	42
	Картофельная запеканка с мясом	150/5	19	22	26	370	167
	Сок фруктовый	200	1	-	23,4	94	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,7	20	104,4	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118,0	
	Итого за обед		40,96	37,1	106,1	902,3	
Полдник							
	Булочные изделия заводского производства (в ассортименте)	60	3,6	5,6	52	181	
	Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116,0	
	Фрукты	100	0,4	-	11,3	46,0	
	Итого полдник		9,6	12	72,7	343	
	Итого за день		75,96	73,5	267,27	1899,4	
День 4							
Завтрак							
	Яблоко печёное с сахаром	75	0,3	0,3	25,9	112	372
	Вареники ленивые из творога	150	21	24	22,5	288	123
	Какао на молоке	200	3,5	3,7	16,2	112,2	382
	Итого завтрак		24,8	28	64,6	512,2	
Обед							
	Салат из свежих помидоров с перцем	60	0,7	6,1	2,6	70	17
	Суп гороховый	200	2,34	4,89	13,61	98,79	37
	Картофельное пюре	150	3,2	6,5	22	169	216
	Котлета рыбная	80/5	13,4	6,6	8,3	144	143
	Сок фруктовый	200	1	-	23,4	94	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,7	20	104,4	
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,4	31,4	139,8	
	Итого за обед		29,16	25,19	121,31	820	
Полдник							
	Булочные изделия заводского производства (в ассортименте)	60	4,8	8,8	37,9	219	
	Кисломолочный напиток – Кефир	200	5,8	5	8	100	
	Фрукты	100	0,8	-	21,0	48,0	386
	Итого за полдник		11,4	13,8	67	367	
	Итого за день		65,36	67	252,91	1699,19	
День 5							
	Салат из моркови с зелёным горошком	60	1,2	4,1	3,9	57,6	31
	Каша молочная рисовая	205	5,2	7,7	34	228	98
	Бутерброд с маслом и сыром	55	5,85	12,95	15,8	200,35	341
	Чай с сахаром	200	0,2	-	13,07	49,71	271
	Итого за завтрак		12,75	24,75	66,77	535,66	
Обед							

	Салат из свеклы с солёным огурцом	60	0,9	4,1	8,1	43,4	20
	Щи из свежей капусты	200	1,7	5	8,6	86	55
	Макароны отварные	150	5,9	6	34,5	209,8	204
	Гуляш из отварной говядины	80	15,8	13,6	4,2	202	162
	Сок фруктовый	200	1	-	23,4	94	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,7	20	104,4	
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,4	31,4	139,8	
	Итого за обед		33,82	29,8	130,2	879,4	
Полдник							
	Булочные изделия заводского производства (в ассортименте)	50	9,6	7,06	34,5	232	
	Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116,0	385
	Фрукты	100	0,4	-	11,3	46,0	
	Итого за полдник		15,06	13,46	55,2	394	
	Итого за день		62,17	68,01	252,17	1809,06	
2 неделя							
6 день							
Завтрак							
	Кукуруза консервированная	60	1,3	-	6,7	40,8	133
	Омлет с сыром	150	19,1	27	3,3	334	122
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118,0	
	Чай с сахаром	200	0,1	-	12,0	48,6	271
	Фрукты	100	0,8	-	22	92,0	
	Итого за завтрак		25,1	27	68,6	633,4	
Обед							
	Салат из свежих огурцов	60	0,4	3,7	1,5	38	14
	Бульон куриный с гречками	200/30	2,5	2,2	17	76	28/67
	Рагу из овощей	150/5	2,9	10,3	29	149	83
	Суфле из мяса кур	80/5	23,51	36,5	3,1	364	193
	Сок фруктовый	200	1	-	23,4	94	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,9	0,7	20	104,4	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118,0	
	Итого за обед		38,1	53,8	118,6	943,4	
Полдник							
	Булочные изделия заводского производства (в ассортименте)	100	5,96	2,28	54,9	201,6	
	Кисломолочный напиток – Простокваша	200	5,8	5	8,2	101	386
	Печенье	20	2,2	2,9	22	38	
	Итого за полдник		13,96	10,18	85,1	350,6	
	Итого за день		77,07	91,02	272,3	1927,4	
7 день							
Завтрак							
	Икра морковная	75	1,8	6,7	9,8	101	75
	Плов из отварной птицы	160	28,5	33	32,3	531,7	191
	Бутерброд с сыром	45	5,8	4,6	14,8	125	341
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,4	-	13,3	55,4	265
	Итого за завтрак		36,5	44,3	70,2	813,1	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	60	1,3	6,6	2	73	5
	Суп из овощей	200	1,8	5,2	10,9	95,8	36
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,3	5	38	219	196
	Тефтели рыбные в томатном соусе	100	11	7,2	12	155	156
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,8	-	32,0	124,35	255

	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,9	0,7	20	104,4	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118,0	
	Итого за обед		29,9	25,1	139,5	889,55	
Полдник							
	Булочные изделия заводского производства (в ассортименте)	75	4,72	4,36	51,7	241,8	
	Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116,0	385
	Фрукты	100	0,3	-	9,5	38	
	Итого за полдник		10,62	10,76	70,6	395,8	
	Итого за день		77,02	80,16	280,3	2098,45	
8 день							
Завтрак							
	Огурец свежий	60	0,4	-	1,1	6	71
	Запеканка из творога со сгущённым молоком	150/30	24,8	18	34	483	223
	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,4	-	13,3	55,4	265
	Итого за завтрак		25,6	18	48,4	544,4	
Обед							
	Салат картофельный с огурцами или капустой	60	1,3	7,8	7,1	86,9	37
	Суп крестьянский с крупой	200	1,9	9	13,1	117,5	43
	Голубцы ленивые	150/5	13,5	18,1	10,6	269,5	160
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,8	-	32,0	124,35	255
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,9	0,7	20	104,4	
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,4	31,4	139,8	
	Итого за обед		26	36	114,2	842,45	
Полдник							
	Булочные изделия заводского производства (в ассортименте)	100	6,8	19,8	43,6	231,5	
	Кисломолочный напиток - Простокваша	200	5,8	5	8,2	101	386
	Фрукты	100	0,4	-	21,3	46,0	
	Итого за полдник		13	24,8	73,1	378,5	
	Итого за день		64,56	78,8	235,7	1765,35	
9 день							
Завтрак							
	Яблоко печёное с сахаром	100	0,4	0,4	34,5	149,9	
	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,0	8,9	25,76	195,95	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	
	Чай с молоком	200	2,52	2,56	16,9	101	
	Фрукты	200	1,4	-	22,5	118,0	
	Итого за завтрак		15,1	12,3	124,3	683	
Обед							
	Салат из свежих помидоров	100	0,82	6,0	4,29	74,0	23
	Суп с мясными фрикадельками	250/35	10,2	8,9	21,3	192	40/66
	Картофельное пюре	150	3,2	6,5	22	169	216
	Рулет из рыбы с яйцом	120/5	18,2	16,9	18,5	299	236
	Сок фруктовый	200	1,4	-	26,6	110,0	
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5	0,96	26,8	139	
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,4	31,4	139,8	
	Итого за обед		43,38	39,7	150,9	1122,8	
Полдник							
	Булочные изделия заводского производства (в ассортименте)	75	6,32	8,7	37,0	224,21	

	Молоко	200	3,3	3,2	22,3	129,3	385
	Итого за полдник		9,32	11,9	59,3	353,51	
	Итого за день		67,8	63,9	334,5	2159,31	
10 день							
Завтрак							
	Салат из моркови с зелёным горошком	60	1,2	4,1	3,9	57,5	
	Макароны с сыром	150/20	10	13	38,4	322	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,2	15,7	69,9	
	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,4	-	13,3	46	
	Итого за завтрак		13,88	17,3	71,29	495,4	
Обед							
	Салат из свеклы с сыром	100	4,92	10,5	8,85	140,13	
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200/35	6,7	4,8	97,6	102,3	
	Каша рисовая	150	3,8	5,9	41,8	225	
	Печень по строгановски	100	13,9	11,6	32,0	172,0	
	Сок фруктовый	200	1	-	23,4	94	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,9	0,7	20	104,4	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118,0	
	Итого за обед		38	33,9	248,3	955,8	
Полдник							
	Булочные изделия заводского производства (в ассортименте)	50	3,6	5,6	52	181	
	Кисломолочный напиток – Кефир	200	5,8	5	8	100	386
	Фрукты	160	1,44	-	13,44	70,8	
	Итого за полдник		10,84	10,6	73,4	351,8	
	Итого за день		62,72	61,8	393	1803	
Итого за 10 дней			680,99	737,49	2814,92	18864,86	
Среднее значение			68,1	73,7	281,5	1886,5	
% выполнение			88	93	92,2	83,8	

7-11 лет

ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА 10 ДНЕЙ

	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
	Б	Ж	У	
День 1	58,37	88,4	252,4	1834,5
День 2	69,96	64,9	274,37	1869,6
День 3	75,96	73,5	267,27	1899,11
День 4	65,36	67	252,91	1699,19
День 5	62,17	68,01	252,17	1809,06
День 6	77,07	91,02	272,3	1927,4
День 7	77,02	80,16	280,3	2098,45
День 8	64,56	78,8	235,7	1765,35
День 9	67,8	63,9	334,5	2159,31
День 10	62,72	61,8	393	1803
Итого:	680,99	737,49	2814,92	18864,86
Ср. значение	68,1	73,7	281,5	1886,5
Выход в %	88	93	92,2	83,8