



УТВЕРЖДАЮ

Ито директора МБОУ «Синицынская ОШ»  
*С.А. Сулейманова* С.А. Сулейманова

# Основное организованное двухнедельное МЕНЮ

горячего питания

для детей 7-11 лет в оздоровительном лагере  
с дневным пребыванием «Орленок»

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	В т.ч. животного	Жиры	В т.ч. растит.	Углеводм	Минералы				Витамины				Эн. ц. ккал
								Ca	Mg	P	Fe	A	B	B1	C	
<b>1 НЕДЕЛЯ</b>																
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>																
173	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6.03	2.37	3.46	0.31	42.22	131.67	20.3	115.19	0.48	18	0.42	0.08	1.17	
1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	40/10/30	2.36	0.08	7.49	0.24	14.89	8.4	4.2	22.5	0.35	40	0.44	0.034		
377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.07		0.02	0.02	15	11.1	1.4	2.8	0.28				0.03	
338	ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ	150	0.4		0.4	0.4	9.8	16	9	11	2.2		0.2	0.003	10	
ПР	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	3.474	0.792	4.41	0.33	36.882	9.216	11.124	32.76	0.65	30.23			0.054	
ПР	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.77	0.05	0.33	0.18	13.35	6.3	3.6	17.6	0.21	30	0.36	0.029	1.01	
	<b>ИТОГО</b>		8.86	2.45	11.37	0.97	83.91	167.17	34.9	151.49	3.31	58	1.06	0.144	11.2	

<b>ВТОРНИК</b>																
223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150/20	24.66	22.06	27.52	7.96	57.52	290.04	55.68	354.84	1.76	122	4.44	0.154	1.64	
ПР	ЙОГУРТ	200	5.8	5.8	5		9.6	240	28	180	0.2	40		0.08	2.6	
ПР	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	3.474	0.792	4.41	0.33	36.882	9.216	11.124	32.76	0.65	30.23			0.054	
338	ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ	150	0.4		0.4	0.4	9.8	16	9	11	2.2		0.2	0.003	10	

15	СЫР ПОРЦИОННЫЙ	30	4,64	4,64	5,90			176,0	7,00	100,0	0,20	52,00	0,10	0,01	0,140
ПР	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,77	0,05	0,33	0,18	13,35	6,3	3,6	17,6	0,21	30	0,36	0,029	1,01
	ИТОГО		33.933	28.652	36.93	8.29	104	539.26	94204	567.6	2.62	192.23	4.44	0.234	4.294

### СРЕДА

70	ОВОЦИ ПО СЕЗОНУ	100	0.4		0.05	0.05	0.85	11.5	7	12	0.3		0.05	0.01	1.75
229	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЦАМИ	100	13.975	11.425	35.55	19.875	23.725	111.85	38.5	280.25	3.5	294.75	7.875	0.2	7.05
171	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	200	1				20.2	14	8	14	2.8		0.2	0.022	4
377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,4		0,4	0,4	9,8	16	9	11	22		0,2	0,03	10
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	4.776		0.816		26.616	16.62	13.32	1.91		0.6	0.084		
ПР	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,77	0,05	0,33	0,18	13,35	6,3	3,6	17,6	0,21	30	0,36	0,029	1,01
	ИТОГО		20.151	11.425	36.416	19.925	71.391	153.97	66.82	382.68	8.51	294.75	8.725	0.316	12.8

2

### ЧЕТВЕРГ

120	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	1.63		4.312	4.312	8.72	54.56	10.856	33.48	0.44		8.88	0.02	2.8
382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	10.15	5.62	11.94	0.54	25.58	221.4	15.24	151.56	0.924	86.4	0.804	0.06	0.168
1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	40/10/20	5.55	5.55	15.55		0.25	18.5	10	81	0.9	20	0.25	0.09	

2



2 НЕДЕЛЯ															
ПОНЕДЕЛЬНИК															
174	КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	200	5.47	3.39	4.745	0.305	17.95	163	26.67	136.88	0.65	33	0.375	0.137	0.825
1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/10	5.8	3.52	8.3	0.24	14.83	139.2	0.45	0.41	10	59	0.47	0.04	0.11
15	СЫР ПОРЦИОННЫЙ	30	4,64	4,64	5,90			176,0	7,0	0,100	0,20	52,00	0,10	0,01	0,140
ПР	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	0.98		0.087			0.006	0.0076		0.07	0.07	0.012		0.087
ПР	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,77	0,05	0,33	0,18	13,35	6,3	3,6	17,6	0,21	30	0,36	0,029	1,01
378	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	1.52	1.43	1.35	0.02	15.9	125.6	13.3	0.49		19		0.04	1.33
338	ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ	150	0.4		0.4	0.4	9.8	16	9	11	22		0.2	0.03	10
	ИТОГО		15.97	8.36	14.85 5	0.565	64.46	437.41	61.09	369.72	2.889	102	0.861	0.233	2.2666 484
ВТОРНИК															
1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/10	0.4	16.06	8.88	8.64		95.47	95.47	320.81	1.57	10.11	5.04	0.1	7.34
312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4.64	4.64	5.90			176.0	7.0	100.0	0.20	52.00	0.10	0.01	0.140
226	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЦАМИ	100	17.65	0.78	5.76		24.56	44.37	33.3	101.9	1.21		0.217	0.167	21.79
70	ОВОЦЫ ПО СЕЗОНУ	100	0.4		0.4	0.4	9.8	16	9	11	22		0.2	0.098	
ПР	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,77	0,05	0,33	0,18	13,35	6,3	3,6	17,6	0,21	30	0,36	0,029	1,01
377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	4.078	3.544	0.388	15.788	152.22		21.34	125.55	0.478	24.4		0.056	1.588

			33.574	20.384	19.51	9,678	92.944	308.99	180	679.74	6.807	34.51	5.923	5.923	32.47
150		<b>СРЕДА</b>													
157	204	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	1.63		4.312	8.72	54.56	10.856	33.48	0.44		8.88	0.02	2.8
71,60	ПР	ЙОГУРТ	200	5.55	5.55	15.55		0.25	18.5	10	81	0.9	20	0.25	0.09
200	1	БУТЕРБРОД МАСЛОМ	40/10	5.5	0.05	6	1.44	24.62	10.135	86.44	130.5	2.9		0.41	0.138
63,1	338	ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ	150	0.4		0.4	0.4	9.8	16	9	11	2.2		0.2	0.03
81		<b>ИТОГО</b>		23.633	5.6	27.792	5.156	114.36	143.34	151.8	414.19	13.584	20	10.659	0.417
140		<b>ЧЕТВЕРГ</b>													
800	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150/20	9.04	2.95	13.44	3.02	40.16	158.65	72.05	264.86	2.09	54.8	0.73	0.21
	ПР	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	7.818	3.81	3.636	0.504	23.208	45.48	20.76	84	0.912	26.4	0.78	0.084
201	338	ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ	150	0.4		0.4	0.4	9.8	16	9	11	2.2		0.2	0.03
71,60	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	3.166	2.9	2.68	0.1	15.95	125.78	14	90	0.134	20		0.044
165	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/10	4.776		0.95		31.052	19.39	15.54	89.166	2.674		0.7	0.098
140	ПР	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,77	0,05	0,33	0,18	13,35	6,3	3,6	17,6	0,21	30	0,36	0,029
61,1	15	СЫР ПОРЦИОННЫЙ	30	4.64	4.64	5.90			176.0	7.0	100.0	0.20	52.00	0.10	0.01
119		<b>ИТОГО</b>		24.744	9.666	20.976	4.024	115.49	363.62	129.14	526.29	7.626	101.2	2.31	0.452

ПЯТНИЦА															
70	ОВОЦИ ПО СЕЗОНУ	100	0.4		0.4	0.4	9.8	16	9	11	2.2		0.2	0.098	
303	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	200	1.389		4.53	4.55	13.548	3.88	23.12	44.48	1.24	0.02		4.14	2.45
260	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	14.18	14.16	28.92		2.1	91	18.18	223.6	2.64	266.2	0.72	0.12	0.2
1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/10	4.776		0.95		31.052	19.39	15.54	89.166	2.674		0.7	0.098	
ПР	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.77	0.05	0.33	0.18	13.35	6.3	3.6	17.6	0.21	30	0.36	0.029	1.01
389	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0.663		0.09		31.052	32.48	17.46	23.44	0.698		0.508	0.016	0.726
	ИТОГО		24.925	14.6	35.126	4.95	88.014	150.11	81.19	413.55	12.134	266.2	4.186	0.292	18.342