


**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Никольская основная общеобразовательная школа»
(МОУ «Никольская ООШ»)**

171418, Тверская область, Рамешковский район, с. Никольское, ул. Центральная, д.56

СОГЛАСОВАНО

Начальник лагеря:

 Г.В. Трофимова

01.04.2024 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

Н.Г. Степанова

01.04.2024 г.

**Примерное меню
питания школьников в летнем оздоровительном лагере,
организованном МОУ «Никольская ООШ»**

Сезон: летний.

Режим работы:

Завтрак 9:15-9:30

Обед 13:00-13.30.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.

/ Под ред. М.П.Могильного, и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011. – 544 с.

Возрастная группа 12 -15 лет

Наименование блюда	№ рецепта	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
День первый						
Завтрак						
Каша рисовая молочная	54-26	250	5,6	7,1	30,4	209
Хлеб пшеничный с маслом	2	60	3,7	8,5	26,25	155
Чай с сахаром	376	200	0,07	0,02	15,0	60
Фрукты свежие	338	100	0,4	0,4	9,76	47
Сыр в нарезке	54-1з	30	7	8,8	0	107,5
итого		640	10,4	24,82	81,41	578,5
Обед						
Щи из свежей капусты	88	250	2,57	5,15	7,9	124,75
Макаронные изд.отварные с маслом	309	150	5,52	4,52	26,45	168,45
Гуляш из грудки в том. соусе	246	100	11,4	4,5	4,4	103,5
Салат из белокачанной капусты	54-8з	100	1,3	8,1	7,7	108,7
Компот из смеси сухофруктов	349	200	0,04	0,00	24,76	94,2
Хлеб ржаной	7	60	3,96	0,72	1,38	108,6
Итого:		860	24,79	22,99	72,59	708,2
Итого:						1286,7

Наименование блюда	№ рецепта	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
День второй						
Завтрак						
Каша пшенная	54-24	200	8,3	10,1	37,6	274,9
Хлеб пшеничный с маслом	2	60	3,7	8,5	26,25	155
Чай с сахаром	376	200	0,07	0,02	15,0	60
Плоды свежие	338	100	0,4	0,4	9,8	47
итого		560	12,47	19,02	88,65	536,9
Обед						
Салат из свежих помидор и огурцов	54-5з	80	0,8	4,1	3,4	50,1
Суп гороховый с мясом	31	250	8,6	6,7	18,5	168,7
Котлета из курицы	54-5м	100	19,2	19,2	13,47	168,53
Рис отварной	304	150	3,65	5,37	36,68	209,7
Компот из св.плодов	344	200	0	0	23,3	92,9
Кондитерские издел.	40	20	1,5	1,95	14,9	83,4
Хлеб ржаной	7	60	3,96	0,72	1,38	108,6
Итого:		860	37,71	38,04	111,63	1418,83
Итого:						1955,73

Наименование блюда	№ рецепта	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
День третий						
Завтрак						
Каша пшеничная	54-13	200	9,3	5,7	39,0	270,3
Хлеб пшеничный с маслом	2	60	3,7	8,5	26,5	155
Чай с сахаром	376	200	0,07	0,02	15,0	60,0
Плоды свежие	338	100	0,4	0,4	9,8	47
итого		560	12,37	18,12	89,9	532,3
Обед						
Огурец в нарезке	54-2з	80	0,7	0,1	2	11,3
Суп картофельный с клецками	54-6с	250	5,8	4,1	14,3	116,93
Котлета рыбная(минтай)	54-3р	100	14,2	2,6	8,6	114,2
Каша гречневая рассыпчатая	54-4г	150	8,3	6,3	36	233,7
Компот из смеси сухофруктов	349	200	0,04	0,00	24,76	94,2
Хлеб ржаной	7	60	3,96	0,72	1,38	108,6
Кондитерские изделия	40	40	3	3,9	29,8	166,8

Итого:		880	36	17,72	116,84	845,73
Итого:						1378,0
Наименование блюда	№ рецепта	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
День четвёртый						
Завтрак						
Хлеб пшеничный с маслом	2	60	3,7	8,5	26,25	155
Суп молочный с макаронными изделиями	54-19	250	6,9	5,7	22,3	167,78
Чай с сахаром	376	200	0,53	0	9,47	60,0
Плоды свежие	338	100	0,4	0,4	9,8	47
Сыр в нарезке	54-13	31	7	8,8	0	107,5
		641	18,53	23,4	67,82	537,28
Обед						
Салат из капусты с морковью	54-8з	80	1,3	8,1	7,7	108,7
Борщ с мясом кур	81	250	9,4	8,8	18,3	189,5

Картофельное пюре	312	150	3,12	3,5	19,13	109,73
Котлета из курицы	54-5м	100	19,2	19,2	13,47	168,53
Компот из смеси с/ф	349	200	0,04	0,00	24,76	94,2
Хлеб ржаной	7	60	3,96	0,72	1,38	108,6
Кондитерские изделия	40	40	3	3,9	29,8	166,8
Итого:		880	40,02	44,22	114,54	946,06
Итого:						1483,34
Наименование блюда	№ рецепта	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
День пятый						
Завтрак						
Каша геркулесовая	54-29	250	10	14	41	329
Хлеб пшеничный с маслом	2	60	3,7	8,5	26,25	155
Чай с сахаром	376	200	0,07	0,02	15,0	60,0
Фрукты свежие	338	100	0,4	0,4	9,8	47
		610	14,17	22,92	92,05	591
Обед						
Огурец в нарезке	54-2з	80	0,7	0,1	2	11,3

Суп крестьянский с крупой	54-11с	250	6,18	7,23	14,08	146,1
Курица с тушеной морковью	54-25м	100	14,1	5,7	4,4	126,4
Макаронны отварные	309	150	5,52	4,52	26,45	168,45
Компот из смеси с/ф	349	200	0,04	0,00	24,76	94,2
Хлеб ржаной	7	60	3,96	0,72	1,38	108,6
Кондитерские изделия	40	40	3	4	30	166,8
Итого:		880	29,54	21,55	101,69	821,85
Итого:						1412,85
Наименование блюда	№ рецепта	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
День шестой						
Завтрак						
Каша манная	54-27к	250	5,3	5,7	25,3	174,3
Хлеб пшеничный с маслом	2	60	3,7	8,5	26,25	155
Чай с сахаром	376	200	0,07	0,02	15	60
Фрукты свежие	338	100	0,4	0,4	9,8	47
		610	9,47	14,62	76,35	436,3
Обед						
Салат из капусты с морковью	54-8з	80	1,3	8,1	7,7	108,7
Суп с макаронными изделиями и картофелем на к/б	112	250	3,37	2,98	15,69	144

Капуста тушеная	58-4г	150	3,7	4,4	14,6	113,5
Котлета из курицы	54-5м	100	19,2	19,2	13,47	168,53
Компот из смеси с/ф	349	200	0,04	0,00	24,76	94,2
Хлеб ржаной	7	60	3,96	0,72	1,38	108,6
Кондитерские изделия	40	40	3	3,9	29,8	166,8
Итого:			34,57	39,3	107,4	904,33
Итого:						1340,63

Наименование блюда	№ рецепта	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
День седьмой						
Завтрак						
Каша пшенная	54-24	250	8,3	10,1	37,6	274,9
Хлеб пшеничный с маслом	2	60	3,7	8,5	26,25	155
Сыр в нарезке	54-1з	15	3,5	4,4	0	53,8
Чай с сахаром	376	200	0,07	0,02	15	60
Фрукты свежие	338	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого		625	15,97	23,42	71,15	590,7

Обед						
Салат из св. огурцов и помидор	54-5з	80	0,8	4,1	3,4	50,1
Щи из св.капусты	88	250	2,57	5,15	7,9	124,75
Плов с курицей	54-12м	150	20,48	6,08	24,9	235,95
Компот из смеси с/ф	349	200	0,04	0,00	24,76	94,2
Хлеб ржаной	7	60	3,96	0,72	1,38	108,6
Кондитерские изделия	40	40	3	3,9	29,8	166,8
Итого:			30,85	19,95	92,14	780,4
Итого:						1371,1
Наименование блюда	№ рецепта	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
День восьмой						
Завтрак						
Каша «Дружба»	54-16	250	6,0	7	30	211
Хлеб пшеничный с маслом	2	60	3,7	8.5	26,25	155
Фрукты свежие	338	100	0,4	0,4	9,8	47

Чай с сахаром	376	200	0,07	0,02	15	60
Сыр в нарезке	54-1з	15	3,5	4,4	0	53,8
итого		625	13,67	20,32	81,05	526,8
Обед						
Суп картофельный с клецками	54-6с	250	5,8	4,1	14,25	117
Огурец в нарезке	54-2з	80	0,7	0,1	2	11,3
Запеканка с творогом	223	150	34,94	16,2	30,14	333,6
Компот из смеси с/ф	349	200	0,04	0,00	24,76	94,2
Хлеб ржаной		60	3,96	0,72	1,38	108,6
Кондитерские изделия	40	40	3	3,9	29,8	166,8
Итого:		780	48,44	25,02	102,33	831,5
Итого:						1358,3
Наименование блюда						
	№ рецепта	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	

День девятый

Завтрак

Каша геркулесовая	54-29	250	10	14	41	329
Хлеб пшеничный с маслом	2	60	3,7	8,5	26,25	155
Какао с молоком	54-21ГН	200	4,6	3,6	12,6	100,4
Фрукты(банан)	338	100	1,5	0,5	21	96
Итого:		610	19,8	26,6	100,85	680,4

Обед

Помидор в нарезке	54-3з	60	0,7	0,1	2,3	12,8
Борщ с мясом кур	81	250	9,4	8,8	18,3	189,5
Плов из булгура	54-26м	200	19,7	8,6	38,7	312,3
Компот из смеси с/ф	349	200	0,04	0,00	24,76	94,2
Кондитерские изделия		20	1,5	1,95	1,45	83,4
Хлеб ржаной		60	3,96	0,72	1,38	108,6
Итого:		790	35,3	20,17	86,89	800,8
Итого:						1481,2

Наименование блюда	№ рецепта	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
День десятый						
Завтрак						
Каша молочная пшеничная	54-13	200	8.2	9.2	38,6	270,3
Хлеб пшеничный с маслом	2	60	3,7	8.5	26,25	155
Плоды свежие	338	100	0,4	0,4	9,8	47
Кофейный напиток	54-23гн	200	3,8	2,9	11,3	86
итого		610	16,1	21	85,95	558,3
Обед						
Щи из свежей капусты	123	250	9,26	9,7	23,59	219,85
Макаронные изделия отварные с маслом	309	150	5,52	4,52	26.45	168,45
Куриные окорока отварные	288	100	23,46	25,82	05	328
Салат из помидор и огурцов	54-5з	80	0,8	4,1	3,4	50,1
Компот из смеси сухофруктов	349	200	0,04	0,00	24,76	94,2
Хлеб ржаной		60	3,96	0.72	1,38	108,6
		840				
Итого:			43,04	44,86	80,08	969,2
Итого:						1527,5