

Утверждаю
Врио директора МКОУ «Дедиловский Центр образования» Л.Н. Аристова



Единое примерное двухнедельное цикличное меню для организации питания в оздоровительном лагере с дневным пребыванием в период летних каникул 2024 года, расположенных на территории Тульской области

Вариант № 1

Название меню: Единое примерное двухнедельное цикличное меню для обучающихся 12 лет и старше в общеобразовательных организациях, расположенных на территории Тульской области (вариант № 1)

Возрастная категория: от 7 и старше

Характеристика питающихся: без особенностей

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал

Понедельник, 1 неделя

Завтрак

54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	185	11,9	13,1	5,9	189,4
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	батон йодированный	40	3,2	0,4	19,6	95
Пром.	Яблоко	300	2	2	47,2	160
54-1з-2020	Сыр российский	20	4,6	6	0	71,6
Пром.	Зефир	100	0,8	0	79,7	320
Итого за завтрак		845	22,7	24,5	158,8	862,8

Обед

54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	100	1,1	9,0	6,6	111,8
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	115,3
54-6г-2020	Рис отварной	200	4,7	6,4	48,5	271,3
54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	150	19	7,8	6	189,4
54-7хн-2020	Компот из черной смородины	200	0,3	0,1	8,3	35,4
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Итого за обед		960	35,3	31	103,1	853,1

Полдник

Пром.	Мандарин	300	2,4	0,6	10,5	105
Пром.	Напиток молочный йогурт	200	5,4	6,4	7,6	109,6
Пром.	Печенье топленое молоко	150	11,5	14,4	111	620
Итого за полдник		650	19,3	21,4	129,1	834,60

Итого за день 2455 77,3 76,9 391,0 2550,50

Вторник, 1 неделя

Завтрак

54-28з-2020	Свекла отварная дольками	100	1,5	0,1	8,6	42,0
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,6	0,2	132,2

54-1г-2020	Макаронны отварные	180	5,7	5,2	35	236
54-13р-2020	Котлета рыбная любительская (треска)	100	11,6	3,5	5,5	111
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Итого за завтрак		630	21,6	23,8	70,6	620,3

Обед

94	Салат мозаика	100	1,62	4,0	10,6	106,4
54-8с-2020	Суп гороховый	250	8,4	5,7	20,3	166,4
54-11г-2020	Картофельное пюре	180	3,68	6,3	23,7	167,28
54-2м-2020	Гуляш из говядины	200	34	33	7,8	464
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,64	0,2	15,1	65,3
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Итого за обед		990	52,74	50	104	1071,40

Полдник

Пром.	Напиток молочный ряженка	200	6,8	5	11	116,2
Пром.	Булочка ванильная	150	11,6	10	76	442
Пром.	Киви	200	0,4	0,3	10,3	94
Итого за полдник		550	18,8	15,3	97,3	652,2
Итого за день		2170	93,14	89,1	271,9	2343,9

Среда, 1 неделя**Завтрак**

54-11з-2020	Салат из моркови и яблок	100	0,85	10,1	7	124
54-6о-2020	Яйцо вареное	40	4,75	4,0	0,2	56,6
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	10,1	37,6	274,9
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Апельсин	260	3,2	0,7	28,4	115
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Итого за завтрак		830	23,4	28,1	99,1	727,7

Обед

54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,79	5,13	2,69	60
54-24с-2020	Суп картофельный с макаронами	250	4,8	2,2	15,5	126,1
54-9г-2020	Рагу из овощей	180	2,9	7,5	13,6	160,0
54-8м-2020	Тефтели из говядины паровые	100	13	13,2	7,3	195
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	0,98	0,1	15,6	67,00
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,6	0,5	15,8	58,7
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Итого за обед		890	25,4	28,93	85,2	738

Полдник

Пром.	Ацидофилин 3.2%	200	5,4	6,4	7,6	101,8
Пром.	Груша	300	1,2	0,9	30,9	136,5
Пром.	Тульский пряник	180	10,4	11,7	128,8	655
Пром.	Печенье чоко-пай	30	1,3	5,4	18,9	129
Итого за полдник		710	18,3	24,4	186,2	1022,30
Итого за день		2430	67	81,4	370,5	2488

Четверг, 1 неделя**Завтрак**

54-2т-2020	Запеканка из творога с морковью	200	20,8	12,2	34,9	333
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Мандарин	280	2,4	0,6	22,5	105
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	30	2,1	2,5	16,6	98,2
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Итого за завтрак		740	32,4	19,1	101,2	707,8

Обед

54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	100	2,5	10,1	10,4	142,7
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	250	5,1	5,8	10,8	144,5
54-12м-2020	Плов с курицей	240	32,6	9,7	39,8	377,4
54-32хн-2020	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	9,93	41,5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Итого за обед		850	44,7	26,4	97,5	836,0

Полдник

Пром.	Кефир 2.5%	200	5,8	5	8	109,6
Пром.	яблоко	300	1,2	1,2	29,5	133,2
Пром.	Ватрушка с творогом	150	9	4,2	55,5	295
Итого за полдник		650	16	10,4	93	537,8

Итого за день 2478 115,8 68,0 343,6 2081,6

Пятница, 1 неделя**Завтрак**

54-3з-2020	Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,48	7,6	76
54-1г-2020	Макароньы отварные	180	6,4	5,9	39,3	236
54-23м-2020	Биточек из курицы	100	17,2	3,9	12	151,8
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	батон йодированный	40	3,2	0,4	19,6	95
Итого за завтрак		620	28,3	14,78	85,1	586,7

Обед

54-2з-2020	Огурец свежий в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,2
54-21с-2020	Суп картофельный с рыбой	250	10,5	3,1	18,2	143,2
54-3м-2020	Ленивые голубцы	240	20,2	18,4	15,4	307,9
54-1хн-2020	Компот из черной смородины	200	0,3	0,1	8,3	35,4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	батон йодированный	30	3,2	0,4	19,6	95
Итого за обед		850	37	22,5	75,9	654,40

Полдник

Пром.	Печенье топленое молоко	150	11	14	110	520
Пром.	Йогурт питьевой	200	5,4	6,4	7,6	109,6
Пром.	нектарин	260	2,7	0,1	27,4	125
Итого за полдник		610	19,1	20,5	145	754,6

Итого за день 2080 84,4 57,8 306 1995,70

Понедельник, 2 неделя**Завтрак**

54-3з-2020	Помидор в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	21,3
54-4о-2020	Омлет с сыром	180	22,7	30,3	3,6	378,8
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Пром.	Апельсин	250	1,8	0,4	17,5	150
Итого за завтрак		760	28,2	31,2	46,0	648,1

Обед

54-17з-2020	Салат из моркови и чернослива	100	1,5	0,2	21,5	94,7
54-1с-2020	Щи из капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	115,3
54-7г-2020	Рис припущенный	180	4,1	5,7	42	236,2
54-21м-2020	Курица отварная	100	28,8	2,1	1,0	129,3
54-2соус-2020	Соус белый основной	50	1,4	1,9	2,2	31,2
54-4хн-2020	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,3	75,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Итого за обед		940	46,4	17,7	118,6	812,4

Полдник

54-9в-2020	Булочка школьная	150	12,9	4,38	85,1	431,3
Пром.	Напиток молочный ряженка	200	5,8	5	8,4	101,8
Пром.	груша	280	1,2	4,5	30,9	109,2
Итого за полдник		630	19,9	13,88	124,4	642,3
Итого за день		2330	94,5	62,78	289	2102,8

Вторник, 2 неделя**Завтрак**

53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,4	0,3	132,2
54-25.1к-2020	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	батон йодированный	40	3,2	0,4	19,6	95
Пром.	Мандарин	300	0,8	0,2	7,5	105
Итого за завтрак		760	13,4	23,3	67,3	602,7

Обед

54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	100	1,1	9,0	6,6	111,2
54-3с-2020	Суп рассольник	250	5,9	7,2	17	156,9
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	180	5,4	6,6	31,8	208,3
54-13р-2020	Котлета рыбная любительская (треска)	100	11,6	3,5	5,5	111
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,05	15,6	66,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,6	0,5	15,8	58,7
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Итого за обед		890	30	27,15	107	784,20

Полдник

Пром.	Тульский пряник	180	10,4	11,70	128,8	655
Пром.	Снежок пит.	200	5,4	6,4	7,6	109,6
Пром.	киви	300	0,53	0,4	13,7	141

Пром.	Вафли боярушка	28	1,8	8,8	15,5	151
Итого за полдник		610	17,63	23,9	169	987,6
Итого за день		2260	61,03	74,35	343,3	2374,5

Среда, 2 неделя**Завтрак**

54-1т-2020	Запеканка из творога	200	39,52	14,19	28,75	401,4
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	0,1	0,1	0,9	50,9
Пром.	Яблоко	250	1,2	1,2	29,5	133
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	30	1,4	1,7	11,1	98,2
Итого за завтрак		710	44,62	17,49	84,95	754,7

Обед

54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,79	5,13	2,69	60,0
54-25с-2020	Суп гороховый	250	8,2	3,5	18,7	138,7
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,2	6,3	35,9	280,4
398/442	Печень говяжья по-строгановски	100	16,3	12,5	3,8	194
54-1хн-2020	Компот из черной смородины	200	0,28	0,11	8,35	35,4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Итого за обед		890	38,17	28,24	96,04	838,4

Полдник

Пром.	Банан	400	3,5	1,2	49,1	279
Пром.	Печенье овсяное	150	11	14	110	520
Пром.	Йогурт 2.5%	200	6,8	5	11	116,2
Итого за полдник		750	21,3	20,2	170,1	915,2
Итого за день		2350	104,09	65,93	351,09	2508,3

Четверг, 2 неделя**Завтрак**

54-12з-2020	Икра морковная	100	2,1	7,1	10,1	113,2
54-3г-2020	Макаронные отварные с сыром	170	9	7,7	32,5	235,4
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6
Итого за завтрак		500	14,5	15,3	77,5	506,4

Обед

94	Салат мозаика	100	1,6	3,9	5,5	106,30
54-21с-2020	Суп картофельный с рыбой	250	10,53	3,1	18,25	143,2
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	240	26,2	26,3	15,9	406,7
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
54-4хн-2020	Компот из изюма	200	0,6	0,2	15,1	75,8
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Итого за обед		850	43,33	34,2	81,35	861,9

Полдник

Пром.	Печенье октябрьское	150	11,4	14,4	111	620
Пром.	Апельсин	350	3,2	0,7	28,4	132,30
Пром.	Печенье чоко-пай	30	1,3	5,4	18,9	129
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5,8	5	8,4	101,8
Итого за полдник		730	21,7	25,5	166,7	983,1

Итого за день 2080 79,53 75 325,55 2351,40

Пятница, 2 неделя

Завтрак

54-17з-2020	Салат из моркови с черносливом	100	1,5	0,25	21,5	94,7
54-9г-2020	Рагу из овощей	180	2,9	7,5	13,6	160
54-5м-2020	Котлета из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2

Итого за завтрак 600 25,7 12,05 68,4 505,6

Обед

54-2з-2020	Огурец в нарезке	100	0,5	0,1	1,5	14,2
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,1	12,7	138
54-6г-2020	Картофельное пюре	180	3,1	5,3	19,8	167,3
54-21м-2020	Тефтели из говядины с рисом	100	14,4	14,6	8,09	221,9
54-1хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,64	0,2	15,1	81
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7

Итого за обед 890 28,94 28,0 83,79 752,30

Полдник

Пром.	вафли	150	7,9	58,8	78,1	750
Пром.	Напиток молочный ацидофильный	200	5,4	6,4	7,6	109,6
Пром.	персик	300	3,06	0,8	27,3	135,0

Итого за полдник 650 16,36 66,0 113 994,6

Итого за день 2140 71 106,05 265,19 2252,50

	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая
	г	г	г	г	ценность ккал
Средние показатели за Завтрак	699,50	25,48	20,96	85,90	652,28
Средние показатели за Обед	900,00	38,2	29,41	95,25	820,26
Средние показатели за Полдник	654,00	18,84	24,15	139,38	832,43
Средние показатели за период	2277,30	84,78	75,73	325,71	2304,92