

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Северская школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

Согласовано:

Руководитель оздоровительного школьного
лагеря с дневным пребыванием детей
« 25 » 05 2023
О.А. Чумакова

Утверждаю:

Директор МБОУ «Северская школа-интернат для
обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»
« 25 » 05 2023г.
И.С. Симон



Примерное десятидневное меню
для оздоровительного школьного лагеря
с дневным пребыванием детей

День: понедельник

Неделя: первая

Примерное десятидневное меню составлено на основании "Сборник рецептов блюд и крутирных изделий для питания школьников" Ред. М.П. Мозильный - М.:Делта принт 2007г.

Сборник рецептурных блюд и крутирных изделий для общественного питания при общеобразовательных школах, 2011год, Москва.

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
Завтрак											
№182	Каша молочная пшеница с маслом сливочным	200	6,1	10,11	31,2	200	250	6,1	10,11	31,2	234
№379	Кофейный напиток на цельном молоке	200	1,4	1,6	17,7	110	200	1,4	1,6	17,7	110
	Сыр	20	6	4,6	0	64	20	6	4,6	0	64
	Масло сливочное	8	0	9,8	0	88	8	0	12,3	0	111
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,1	0,3	11,72	59	65	3,5	0,54	19,54	98
	Печенье	50	6	8,95	25,81	227	50	6	8,95	25,81	227
	Итого	508	21,6	35,36	86,43	748	593	23	38,1	94,25	844
Обед											
№81	Помидор свежий	60	0,7	0,1	2,3	16	100	1,17	0,2	3,8	27
№83	Борщ с картофелем, свежей капустой, мясом и сметаной	200	3,86	6,62	12,46	125	250	4,72	8,08	15,2	153
№298	Биточки куринные	100	24,5	11,2	11,8	251	100	24,5	11,2	11,8	251
№319	Картофель в молоке	150	3,75	6,3	18,45	138	180	4,5	7,56	22,14	166
	Сок фруктовый	180	0,9	0	22	92	180	0,9	0	22	92
	Хлеб пшеничный йодированный, ржаной	50/40	7,33	0,98	48,8	205	60/60	9,49	1,42	58,23	250
	Итого	780	40,14	25,2	115,81	827	930	44,38	28,46	133,17	939
Полдник											
№249	Булочка сахарная	75	6,24	10,22	34,56	157	75	6,24	10,22	34,56	295
№352	Компот из свежих яблок	180	0,24	0	29	110	180	0,24	0	29	110
№80	Фрукт	100	0,4	0	10,7	42	100	0,4	0	10,7	42
	Итого	355	6,88	10,22	74,26	309	355	6,88	10,22	74,26	447
	Соотношение : Б:Ж:У	1643	68,62	70,78	276,5	1884	1878	74,26	76,78	301,68	2230

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
Дети с 7 до 11 лет											
Завтрак											
№183	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200	8,58	9,34	38,6	244	250	10,6	11,6	48	303
№376	Чай с сахаром и лимоном	180	0,16	0	14,4	57	180	0,16	0	14,4	57
№261	Ябло варёное	45(1шт.)	5,08	4,6	0,28	63	45(1шт.)	5,08	4,6	0,28	63
№80	Фрукт	100	0,4	0	10,7	42	100	0,4	0	10,7	42
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,1	0,3	11,72	59	50	3,5	0,54	19,54	98
	Итого	555	16,32	14,24	75,7	465	673	625	16,74	92,92	563
Обед											
	Горошек зелёный консервированный отварной	60	1,86	0,12	3,9	24	100	3,1	0,2	6,5	40
№89	Рассольник "Ленинградский" с мясом и сметаной	200	2,54	7,37	18,44	134	250	3,09	8,98	22,49	163
№291	Плов из курицы	200	16,35	18,93	35,85	378	200	19,25	25,31	47,16	496
	Сок фруктовый	180	0,9	0	22	92	180	1	0	24,4	102
	Хлеб пшеничный йодированный, ржаной	40/40	5,75	0,88	32,14	160	50/60	7,91	1,22	44,19	222
	Итого	720		27,3	112,33	788	840	34,35	35,71	144,74	1023
Полдник											
№222	Пудинг творожный со свежими яблоками припущенными в сиропе	150/50	24,6	28,6	58,8	354	150/50	24,6	28,6	58,8	354
№377	Компот из изюма	180	0,36	0	35	141	180	0,36	0	35	141
	Итого	380	24,96	28,6	93,8	495	380	24,96	28,6	93,8	495
	Всего	1655	41,28	70,14	281,83	1748	1893	684,31	81,05	331,46	2081
	Соотношение : Б:Ж:У		1	1,7	6,8			1	1,0	4,2	

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
<i>Дети с 7 до 11 лет</i>											
Завтрак											
№211	Омлет натуральный	250	10,4	11,6	4	250	250	10,4	11,6	4	250
№383	Какао на цельном молоке	200	4,11	3,94	26,2	155	200	4,11	3,94	26,2	155
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,5	0,54	19,54	98	50	3,5	0,54	19,54	98
	Печенье	50	6	8,95	25,81	227	50	6	8,95	25,81	227
	Итого	550	24,01	25,03	75,55	730	550	24,01	25,03	75,55	730
Обед											
№81	Огурец свежий	60	0,48	0	1,56	7,8	100	0,8	0	2,6	13
№88	Щи из свежей капусты, мяса и сметаны	200	5,4	7,56	11,01	114	250	6,75	8,12	13,44	140
№298	Шницель мясной	100	14,8	12,7	22,2	237	100	14,8	12,7	22,2	237
№312	Пюре картофельное со сливочным маслом	150/5	2,8	9,97	18,45	185	180/5	3,36	11,97	22,14	223
	Сок фруктовый	180	0,9	0	22	92	180	0,9	0	22	92
	Хлеб пшеничный йодированный, ржаной	40/40	5,75	0,88	32,14	160	50/60	7,91	1,22	44,19	222
	Итого	775	30,13	31,11	107,36	795,8	925	34,52	34,01	126,57	927
Полдник											
№439	Крендель сахарный	60	4,3	7,94	33,49	216	60	4,3	7,94	33,49	216
№320	Напиток витаминизированный с пробиотиком	180	0	0	21,83	85	200	0	0	22,2	90
№80	Фрукт	100	0,4	0	10,7	42	100	0,4	0	10,7	42
	Итого	340	4,7	7,94	66,02	343	360	4,7	7,94	66,39	348
	Всего	1665	58,84	64,08	248,93	1868,8	1835	63,23	66,98	268,51	2005
	Соотношение : Б:Ж:У		1	1,1	4,2			1	1,0	4,2	
<i>Дети с 12 и старше</i>											

День: четверг
Неделя: первая

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
<i>Дети с 7 до 11 лет</i>											
Завтрак											
№187	Каша молочная ассорти с маслом сливочным	200	8,9	9,85	33,89	282	250	10,6	11,6	48	303
№376	Чай с сахаром	180	0,1	0	12	60	180	0,1	0	15	60
	Сыр	20	4,5	3,45	0	49	20	6	4,6	0	64
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,5	0,54	19,54	98	50	3,5	0,54	19,54	98
	Печенье	50	6	8,95	25,81	227	50	6	8,95	25,81	227
	Итого	500	23	22,79	91,24	716	550	26,2	25,69	108,35	752
Обед											
	Икра кабачковая	60	0,9	2,85	5,1	55,5	100	1,5	4,75	8,5	92,5
№101	Суп рыбный по-домашнему	200	6,98	3,52	14,84	118	250	8,75	4,32	18,22	145
№269	Пудинг из рыбы с маслом сливочным	100/5	15,68	8,33	8,28	136	100/5	15,68	8,33	8,28	136
№315	Рис, припущенный со сливочным маслом	150/5	3,13	12,16	22,11	187	180/5	3,74	14,62	26,4	244
	Сок фруктовый	180	0,9	0	22	92	180	0,9	0	22	92
	Хлеб пшеничный йодированный, ржаной	40/40	5,75	0,88	32,14	160	50/60	7,91	1,22	44,19	222
	Итого	780	33,34	27,74	104,47	748,5	930	38,48	33,24	127,59	931,5
Полдник											
№410	Ватрушка с повидлом	50	2,9	10,7	28,9	221	50	2,9	10,7	28,9	221
№349	Напиток из свежих фруктов	180	0,08	0	28,3	135	200	0,1	0	29,2	142
№80	Фрукт	100	0,4	0	10,7	42	100	0,4	0	10,7	42
	Итого	330	3,38	10,7	67,9	398	350	3,4	10,7	68,8	405
	Всего	1610	59,72	61,23	263,61	1862,5	1830	68,08	69,63	304,74	2088,5
	Соотношение : Б:Ж:У		1	1,0	4,3			1	1,0	4,3	

№ рецеп туры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
Завтрак											
<i>Дети с 7 до 11 лет</i>											
№206	Макаронные изделия, припущенные с маслом сливочным и сыром	200	7,62	8,74	29,57	258	250	8,9	10,2	34,5	302
№378	Чай с молоком	200	1,2	1,4	14,55	91	200	1,2	1,4	14,55	91
			30/10	1,76	16,16	57,13	366	30/10	1,76	16,16	57,13
	Бутерброд с маслом сливочным и повидлом	15					15				
	Хлеб пшеничный йодированный	50	2,1	0,3	11,72	59	50	3,5	0,54	19,54	98
	Итого	505	12,68	26,6	112,97	774	555	15,36	28,3	125,72	857
Обед											
№81	Помидор, огурец свежие с маслом растительным	60	1,29	4,69	2,9	30	100	2,1	7,6	4,8	50
№103	Суп куриный по-домашнему	200	5,26	7,85	7,04	107	250	6,45	9,63	8,65	132
№300	Суфле из курицы с рисом	100	18,8	14,54	3,9	228	100	18,8	14,54	3,9	228
			Капуста свежая тушёная	150	5,64	11,58	26,4	200	7,05	14,47	33
	Сок фруктовый	180	0,9	0	22	92	180	0,9	0	22	92
	Хлеб пшеничный йодированный, ржаной	40/40	5,75	0,88	32,14	160	50/60	7,91	1,22	44,19	222
	Итого	770	37,64	39,54	94,38	817	920	43,21	47,46	116,54	974
Полдник											
№456	Пирог со свежими яблоками	80	10,3	10,2	75,48	420	80	10,3	10,2	75,48	420
	Молоко	180	5,8	6,4	9,6	119	180	5,8	6,4	9,6	119
№80	Фрукт	100	0,4	0	10,7	42	100	0,4	0	10,7	42
			Итого	360	16,5	16,6	95,78	581	360	16,5	16,6
	Соотношение : Б:Ж:У	1635	66,82	82,74	303,13	2172	1835	75,07	92,36	338,04	2370
			1	1,2	4,5			1	1,2	4,5	
Дети с 12 и старше											

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
<i>Дети с 7 до 11 лет</i>											
Завтрак											
№189	Каша молочная гречневая с маслом сливочным	200	6,32	11,53	38,96	269	250	7,87	14,35	48,87	355
№376	Чай с сахаром	200	0,1	0	12	60	200	0,1	0	15	60
	Сыр	20	6	4,6	0	64	20	6	4,6	0	64
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,1	0,3	11,72	59	50	3,5	0,54	19,54	98
	Печенье	50	6	8,95	25,81	227	50	6	8,95	25,81	227
	Итого	500	20,52	25,38	88,49	679	570	17,47	19,49	83,41	577
Обед											
№81	Огурец свежий	60	0,48	0	1,56	4,8	100	0,8	0,1	2,6	13
№86	Свекольник с картофелем, мясом и сметаной	200	8,22	12,14	19,65	168	250	10,27	15,17	16,1	210
№259	Жаркое с курицей	200	13,68	10,63	23,95	246	250	17,1	13,29	29,94	308
	Сок фруктовый	180	0,9	0	22	92	180	0,9	0	22	92
	Хлеб пшеничный йодированный, ржаной	40/40	5,75	0,88	32,14	160	50/60	7,91	1,22	44,19	222
	Итого	720	29,03	23,65	99,3	670,8	890	36,98	29,78	114,83	845
Полдник											
№456	Сдоба московская сахарная	80	6	10,1	48,51	276	80	6	10,1	48,51	276
	Молоко	180	5,8	6,4	9,6	119	180	5,8	6,4	9,6	119
№80	Фрукт	100	0,4	0	10,7	42	100	0,4	0	10,7	42
	Итого	360	12,2	16,5	68,81	437	360	12,2	16,5	68,81	437
	Всего	1580	61,75	65,53	256,6	1786,8	1820	66,65	65,77	267,05	1859
	Соотношение : Б:Ж:У		1	1,1	4,0			1	1,0	4,1	
<i>Дети с 12 и старше</i>											

День: вторник
Неделя: вторник

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
Дети с 7 до 11 лет											
Завтрак											
№424	Суфле из творога с молоком сгущёным	200	20,45	20	32,84	370	200	20,45	20	32,84	370
№379	Кофейный напиток на цельном молоке	220	1,4	1,6	17,7	110	220	1,4	1,6	17,7	110
	Хлеб пшеничный йодированный	50	2,1	0,3	11,72	59	80	3,5	0,54	19,54	98
	Печенье	50	6	8,95	25,81	227	50	6	8,95	25,81	227
	Итого	520	29,95	30,85	88,07	766	550	31,35	31,09	95,89	805
Обед											
	Горошек зелёный консервированный отварной	60	1,86	0,12	3,9	24	100	3,1	0,2	6,5	40
№114	Уха по-полтавски	200	9,1	5,22	17,89	141	250	11,16	6,4	21,95	173
№264	Поджарка из курицы	120	20,1	18,6	10	261	120	20,1	18,6	10	261
№355	Макаронь, припущенные с маслом сливочным	150/5	3,11	7,1	20,1	166	180/5	4,92	12,77	34,2	270
	Сок фруктовый	180	0,9	0	22	92	180	0,9	0	22	102
	Хлеб пшеничный йодированный, ржаной	40/40	5,75	0,88	32,14	160	50/60	7,91	1,22	44,19	222
	Итого	795	40,82	31,92	106,03	583	845	48,09	39,19	138,84	807
Полдник											
№164	Хачапури с яйцом и сыром	60	9,62	10,81	22,22	201	60	9,62	10,81	22,22	201
№348	Кисель из свежих ягод	180	0,38	0	31,4	127	200	0,4	0	31,4	132
№80	Фрукт	100	0,4	0	10,7	42	100	0,4	0	10,7	42
	Итого	340	10,4	10,81	64,32	370	360	10,42	10,81	64,32	375
	Соотношение : Б:Ж:У	1655	71,17	62,77	204,8	1391	1755	79,84	70,28	245,43	1987
			1	1,0	4,0			1	1,0	4,0	

День: среда
Неделя: торжества

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
Дети с 7 до 11 лет											
Завтрак											
№183	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	200	8,5	12,65	38,4	325	250	10,6	15,8	48	406
№376	Чай с сахаром и лимоном	210	0,16	0	14,4	57	210	0,16	0	14,4	57
№261	Яйцо варёное	1шт.(45г)	5,08	4,6	0,28	63	1шт.(45г)	5,08	4,6	0,28	63
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,5	0,54	19,54	98	50	3,5	0,54	19,54	98
	Итого	505	17,24	17,79	72,62	543	555	19,34	20,94	82,22	624
Обед											
№81	Помидор свежий	60	0,7	0,1	2,3	16	100	1,17	0,2	3,8	27
№102	Суп картофельный с бобовыми и мясом	200	4,08	6,04	11,04	138	250	5,16	7,56	13,8	173
№298	Котлеты куриные	100	14,8	12,7	22,2	237	100	14,8	12,7	22,2	237
№312	Пюре картофельное со сливочным маслом	150/10	2,8	9,97	18,45	185	180/10	3,36	11,97	22,14	223
	Сок фруктовый	180	0,9	0	22	92	200	1	0	24,4	102
	Хлеб пшеничный йодированный, ржаной	40/40	5,75	0,88	32,14	160	50/60	7,91	1,22	44,19	222
	Итого	780	28,13	29,69	108,13	828	950	33,4	33,65	130,53	984
Полдник											
№434	Кеос творожный	60	8,65	11,1	30,84	236	60	8,65	11,1	30,84	236
№342	Напиток из свежих ягод	200	0,16	0	28,2	140	200	0,16	0	28,2	140
№80	Фрукт	100	0,4	0	10,7	42	100	0,6	0	16,05	63
		360	9,21	11,1	69,74	418	360	9,41	11,1	75,09	439
	Всего	1645	45,77	47,48	191,45	1413	1865	53,34	54,59	228,8	1671
	Соотношение : Б:Ж:У		1	1,0	4,0			1	1,0	4,2	
Дети с 12 и старше											

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
Дети с 7 до 11 лет											
Завтрак											
№188	Суп молочный с вермишелью и маслом сливочным	200/10	7,25	7,88	20,58	204	250/10	9,06	9,85	25,72	255
№383	Какао на цельном молоке	200	4,11	3,94	26,2	155	200	4,11	3,94	26,2	155
	Сыр	20	6	4,6	0	64	20	6	4,6	0	64
	Масло сливочное	10	0	12,3	0	111	10	0	12,3	0	111
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,2	0,65	23,45	118	60	4,2	0,65	23,45	118
	Итого	500	21,56	29,37	70,23	652	550	23,37	31,34	75,37	703
Обед											
	Икра кабачковая	60	0,9	2,85	5,1	55,5	100	1,1	0,2	3,8	21
№112	Суп с лапшой, картофелем и мясными фрикадельками	200/20	10,2	12,55	20,11	215	250/20	12,75	15,68	24,48	261
№277	Тертые мясные, запеченные в соусе сметанно-томатном	100	10,22	14,1	12,3	209	100	10,22	14,1	12,3	209
№317	Картофель отварной с маслом сливочным	150/5	4,8	13,3	22,9	195	180/5	5,94	9,63	28,8	216
	Сок фруктовый	180	0,9	0	22	92	180	0,9	0	22	92
	Хлеб пшеничный йодированный, ржаной	40/40	5,75	0,88	32,14	160	50/60	7,91	1,22	44,19	222
	Итого	795	32,77	43,68	114,55	926,5	945	38,82	40,83	135,57	1021
Полдник											
№481	Сдоба домашняя	80	7	3,6	28,3	180	80	7	3,6	28,3	180
№320	Напиток витаминизированный с пробиотиком	180	0	0	21,83	85	180	0	0	21,83	85
№80	Фрукт	100	0,4	0	10,7	42	100	0,4	0	10,7	42
	Итого	360	7,4	3,6	60,83	307	360	7,4	3,6	60,83	
	Всего	1655	61,73	76,65	245,61	1885,5	1855	69,59	75,77	271,77	1724
	Соотношение : Б:Ж:У		1	1,2	4,0			1	1,1	4,0	

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
Дети с 7 до 11 лет											
Завтрак											
№189	Каша молочная манная с маслом сливочным	200/5	8,5	12,65	38,4	325	250/5	10,6	15,8	48	406
№378	Чай с молоком	200	1,2	1,4	14,55	91	200	1,2	1,4	14,55	91
	Бутерброд с маслом сливочным и повидлом	30/10	1,76	16,16	77,13	366	30/10	1,76	16,16	77,13	366
	Хлеб пшеничный йодированный	15					15				
	Итого	510	3,5	0,54	19,54	98	50	3,5	0,54	19,54	98
			14,96	30,75	149,62	880	560	17,06	33,9	159,22	961
Обед											
№81	Помидор, огурец свежие с маслом растительным	60	1,4	4,9	3,1	32	100	2,1	7,6	4,8	50
№100	Суп "Харчо" с мясом и сметаной	200	4,97	6,19	17,24	154	250	5,96	7,42	20,68	184
№264	Гуляш из говядины	100	13,4	12,4	3,7	174	100	13,4	12,4	3,7	174
№302	Каша гречневая рассыпчатая (гарнирная)	150	6,5	6,91	47,6	279	180	7,84	8,3	57,13	335
	Сок фруктовый	180	0,9	0	22	92	200	1	0	24,4	102
	Хлеб пшеничный йодированный, ржаной	40/40	5,75	0,88	32,14	160	50/60	9,49	1,42	58,23	250
	Итого	770	32,02	31,28	125,78	891	940	39,79	37,14	168,94	1095
Полдник											
№439	Крендель сахарный	50	3,6	6,6	28	180	50	3,6	6,6	28	180
№352	Компот из свежих фруктов	180	0,24	0	23	110	200	0,24	0	23	120
№80	Фрукт	100	0,4	0	10,7	42	100	0,4	0	10,7	42
	Итого	330	4,24	6,6	61,7	332	350	4,24	6,6	61,7	342
	Всего	1610	51,22	68,63	337,1	2103	1850	61,09	77,64	389,86	2398
	Соотношение : Б:Ж:У		1	1,3	4,9			1	1,3	5,0	
	Всего за 10 дней		586,92	670,03	2609,56	18114,6	16566	1295,5	730,85	2947,3	20413,5
	Среднее количество пищевых веществ в день		58,692	67,003	260,956	1811,46		129,55	73,085	294,73	2041,35
	Соотношение : Б:Ж:У за 10 дней		1	1,1	3,9			1	1,0	4,0	