

Утверждаю:
Директор МКОУ СОШ №8
с. Маньчское



А. В. Лазырин

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
для организации питания детей 6-10 лет и 11-17 лет
в пришкольном летнем лагере «ЛУЧИК»

2024г.

572\04	Овощная нарезка	60	100	0,9	2,1	3,9	85	0,02	0,21	1,46	3,35	1,9	26,76	0,28	0,5
110\04	Борщ с карт и капустой со сметаной	250\5	250/5	1,6	5,25	7,86	156	0,04	16,36	0,87	6,7	34,31	44,4	17,86	0,96
492\04	Плов из птицы	100/150	100\150	15,2	15	36,2	330	0,09	6,2	1,13	0,26	43,98	266,96	109	2,17
639\04	Компот из с\ф	200	200	0	0	9,98	104	0	0,04	0	0	0,2	0	0	0,03
	Хлеб пшеничный	60	60	2,3	0,9	14,7	78	0,01	6,68	0	0	8,05	9,78	5,24	0,9
	Итого: Всего за день:			23,3 43,62	27,45 44,15	108,4 161,61	948 1362	0,26 0,57	29,49 29,89	3,46 3,69	10,31 11,52	116,44 252,69	422,9 762,58	146,38 227,42	5,46 19,52
	3 День : Завтрак:														
358\04	Каша молочная с гречнев крупой	200/10	200/10	10,8	12,34	21,3	167	0	0,05	0	0	49,14	0	29,5	1,19
693\04	Какао с молоком	200	200	4,9	5	32,5	170	0,14	1,56	0,05	1,2	144	72,07	16,8	0,07
	Хлеб пшеничный	30	30	2,28	0,24	14,58	71	0,01	6,68	0	0	8,05	9,78	5,24	0,9
	Кондитерское изделие	70	70	0,4	0	11,3	46	0,16	43,5	0,06	0	16,3	160,3	21,3	0
	Итого :			17,98	17,58	68,38	408	0,15	8,29	0,05	1,2	201,19	81,85	51,54	2,16
	Обед:														
572\04	Овощная нарезка	60	100	0,9	2,1	3,9	85	0,02	0,21	1,46	3,35	1,9	26,76	0,28	0,5
132\04	Суп картофельный с бобовыми	250	250	4,8	3,4	17,3	141	184	12,2	0,87	7,28	35,07	87,53	32,24	1,61
488\04	Птица тушеная в соусе с овощами	100/200	100/200	17,6	15,6	32,2	325	0,14	6,2	2,68	6,7	43,98	234,9	109	2,1
639\04	Компот из с\ф	200	200	0	0	9,98	104	0	0,04	0	0	0,2	0	0	0,03
	Хлеб пшеничный или ржаной	60	60	2,3	0,9	14,7	78	0,01	6,68	0	0	8,05	9,78	5,24	0,9
	Итого : Всего за день :			26 43,98	22 39,58	89,38 157,76	779 1187	184,33 184,48	68,83 77,12	5,07 6,01	17,33 18,53	105,5 306,69	519,2 7601,1	168,06 219,6	5,14 7,3
	4 День: Завтрак:														
733\04	Оладьи со сгущенкой	150\20	150/20	7,95	10,95	46,2	318		4,36			97,2		23,06	0,18
692\04	Кофейный напиток с мол	200	200	2,8	3,6	27,9	156	0,02	0,65	0,01	0	60,4	45	7	0,09

302\04	Каша молочная с манной крупой с маслом	200\10	200/10	10,4	7,94	51,67	372	0,22	1,22	0,1	2,04	141,2	227,08	68,76	1,66
692\04	Кофейный напиток с молоком	200	200	2,8	3,7	27,9	156	0,02	0,65	0,01	0	60,4	45	7	0,09
	Хлеб пшеничный	30	50	2,1	0,7	12,4	58	0,01	6,68	0	0	8,05	9,78	5,24	0,9
	Фрукты или сок натур	100	100	0,4	0	11,3	46	0,16	43,5	0,06	0	16,3	160,3	21,3	0
	Итого :			15,3	12,34	97,97	586	0,25	8,55	0,11	2,04	82,57	281,86	81	2,65
	Обед :														
572\04	Овощная нарезка	30\30	100	0,9	2,1	3,9	85	0,02	0,21	1,46	3,35	1,9	26,76	0,28	0,5
135\04	Суп из овощей	250	250	1,61	4,36	9,12	99	24,09		17				17,56	0,64
462\04	Тефтели в томатном соусе	100\30	100/30	18,06	22,2	19,48	284	0,06	0	0,03	7,2	16,2	119,5	24,09	1,23
214/04	Капуста тушеная	180	180	3,6	6,9	10,4	235	31,03			0,42	0	10,6	0,42	26,4
707\04	Компот из с/ф	200	200	0,2	0	21,8	88	0	0,04	0	0	0,2	0	0	0,13
	Хлеб пшеничный или ржаной	60	60	2,3	0,9	14,7	78	0,01	6,68	0	0	8,05	9,78	5,24	0,9
	Итого : Всего за день :			25,81 41,11	28,36 40,7	93,92 191,89	796 1382	24,79 25,04	50,43 58,98	18,89 19	3,35 5,39	26,45 109,02	196,84 478,7	44,74 125,74	3,37 6,02
	7 День : Завтрак :														
160/04	Суп молочный с вермишелью	200	200	15,28	22,6	28,2	438	0,45	0,38	0,12	3,15	191,22	36,46	0,29	0,95
685\04	Чай с сахаром	200	200	0	0	15,01	58	0	0,1	0	0,14	5,25	8,24	4,4	0,86
	Хлеб пшеничный	30	40	2,1	0,7	12,4	58	0,01	6,68	0	0	8,05	9,78	5,24	0,9
	Кондитерское изделие	70	70	0,4	0	11,3	46	0,16	43,5	0,06	0	16,3	160,3	21,3	0
	Итого :			30,1	23,3	55,61	554	0,05	7,16	0,12	3,29	204,52	54,48	9,93	2,71
	Обед :														
572\04	Овощная нарезка	60	100	0,9	2,1	3,9	85	0,02	0,21	1,46	3,35	1,9	2,76	0,28	0,5
110\04	Борщ с картоф и капуст	250\5	250/5	1,6	5,25	7,86	156	0,04	16,36	0,87	6,7	34,1	44,4	17,86	0,96
374\04	Рыба тушеная с овощ	100\40	100/40	5,48	4	4,3	89	0,14	7,54	2,68	6,7	49,76	234,99	45,64	1,1
520\04	Пюре картофельное	180\9	180/9	3,88	6,71	26,46	187	0,05	0,22	0,05	0,18	140,52	95,85	15,66	0,68

639\04	Компот из с\ф	200	200	0	0	9,98	104	0	0,04	0	0	0,2	0	0	0,03
	Хлеб пшеничный	60	60	2,3	0,9	14,7	78	0,01	6,68	0	0	8,05	9,78	5,24	0,9
	Итого: Всего за день:			17,46 47,56	23,16 46,46	103,4 159,01	894 1448	0,26 0,31	31,05 38,21	5,06 5,18	16,93 20,22	262,53 467,05	462,78 462,78	98,68 108,61	5,07 7,78
	8 День: Завтрак :														
315\04	Запеканка рисовая с творогом со сгущен	200\20	200/20	10,55	10,5	50,4	330	0,05	0,38	0,12	3,15	19,22	36,46	0,29	0,95
692\04	Кофейный нап с молок	200	200	2,8	3,7	27,9	156	0,02	0,65	0,01	0	60,4	45	7	0,09
	Хлеб пшеничный	30	30	2,1	0,7	12,4	58	0,01	6,68	0	0	8,05	9,78	5,24	0,9
	Фрукты или сок натур	100	100	0,4	0	11,3	46	0,16	43,5	0,06	0	16,3	160,3	21,3	0
	Итого:			13,35	13,75	78,3	486	0,07	1,03	0,13	3,15	79,62	127	7,29	1,04
	Обед:														
572\04	Овощная нарезка	30\30	100	0,9	2,1	3,9	85	0,02	0,21	1,46	3,35	1,9	2,76	0,28	0,5
132\04	Суп картофель с бобовым	250	250	4,8	3,4	17,3	200	184	12,2	0,87	7,28	35,07	87,53	32,24	1,61
462\04	Тефтели в т\с	100\30	100/30	18,06	22,2	19,48	284	0,06	0	0,03	7,2	16,2	119,5	24,09	1,23
332\04	Макаронны отвар с мас	180\8	180/8	11,2	4,4	55	326	0	0,04	0	0	0,02	0	0	0,03
639\04	Компот из с\ф	200	200	0	0	9,98	104	0	0,04	0	0	0,2	0	0	0,03
	Хлеб пшеничный или ржаной	60	60	2,3	0,9	14,7	78	0,01	6,68	0	0	8,05	9,78	5,24	0,9
	Итого: Всего за день :			37,66 51,01	37,0 51,75	131,66 209,96	1123 1609	184,25 184,32	62,63 63,67	2,42 2,55	17,83 20,98	77,74 157,36	379,87 506,87	88,39 95,68	4,3 5,34
	9 День : Завтрак :														
101\04	Икра кабачковая	60	60	12,5	1,7	5,6	110	0,01	5,1	0	0,07	21,5	22,01	12	0,07
354\04	Макаронны с сыром	180/20	180/20	18,6	27,09	3,15	340	0,1	0,48	0,1	0	128,6	73,6	19,98	2,4
3\04	Бутерброд с маслом	30\10	30/10	4,7	7,9	17,3	123	0,09	0,24	0,13	0,2	164,4	133,9	27,34	1,38
685\04	Чай с сахаром	200	200	0,21	0	15,01	58	0	0,1	0	0,14	5,25	8,24	4,4	0,86
	Хлеб пшеничный	30	30	2,1	,0,7	12,04	58	0,01	6,68	0	0	8,05	9,78	5,24	0,9
	Итого :			38,11	37,39	53,1	689	0,21	12,6	0,23	0,41	327,8	247,53	73,36	5,61

	Обед :														
572\04	Овощная нарезка	30\30	100	0,9	2,1	3,9	85	0,02	0,21	1,46	3,35	1,9	2,76	0,28	0,5
110\04	Борщ с картоф и капуста	250\5	250/5	1,6	5,25	7,86	156	0,04	16,36	0,87	6,7	34,1	44,4	17,86	0,96
492\04	Плов из птицы	100/150	100/150	15,2	15	36,2	330	0,09	6,2	1,13	0,26	43,98	266,96	109	2,17
707\04	Сок натуральный	200	200	0,2	0	21,8	88	0	0,04	0	0	0,2	0	0	0,13
	Хлеб пшеничный или ржаной	60	60	2,3	0,9	14,7	78	0,01	6,68	0	0	8,05	9,78	5,24	0,9
	Итого:			20,6	23,25	95,76	783	0,32	72,99	3,52	10,31	104,53	484,2	153,68	4,66
	Всего за день :			58,71	60,64	148,86	1472	0,53	85,59	3,75	10,72	432,33	731,73	227,44	10,27
	10 День:														
	Завтрак :														
302\04	Каша молоч геркулес с маслом	200\10	200/10	17	13	33	287	0,22	1,22	0,1	2,04	141,22	227,08	68,76	1,66
693\04	Какао с молоком	200	200	4,9	5	32,5	170	0,14	12,5	1,56	0,05	12	72,07	27,34	1,38
	Хлеб пшеничный	30	30	2,1	0,7	12,04	58	0,01	6,68	0	0	8,05	9,78	5,24	0,9
	Кондитерское изделие	70	70	0,4	0	11,3	46	0,16	43,5	0,06	0	16,3	160,3	21,3	0
	Итого:			24	18,07	77,9	515	0,37	20,4	1,66	2,09	161,27	308,93	101,34	3,94
	Обед :														
572\04	Овощная нарезка	30\30	100	0,9	2,1	3,9	85	0,02	0,21	1,46	3,35	1,9	2,76	0,28	0,5
140\04	Суп картоф с макарон	250	250	3,24	3,48	11,88	121	0,1	13,2	0,76	0,42	15,77	53,88	21,61	0,79
388\04	Котлета мясная с т\с	100/30	100/30	12,96	11,72	18,8	240	0,1	0,76	0	0,2	48,52	149,96	27,26	0,94
520\04	Гречка отварная с маслом	180\7	180/7	3,88	6,71	26,46	187	0,05	0,22	0,05	0,18	140,52	95,85	15,66	0,68
639\04	Компот из сухофрукт	200	200	0	0	9,98	104	0	0,04	0	0	0,2	0	0	0,03
	Хлеб пшеничный или ржаной	60	60	2,3	0,9	14,7	78	0,01	6,68	0	0	8,05	9,78	5,24	0,9
	Итого :			23,68	24,01	97,02	861	0,44	64,61	2,33	4,15	231,26	472,53	91,35	3,84
	Всего за день:			47,68	42,98	164,92	1376	0,81	85,01	3,99	6,24	392,53	781,46	192,69	7,78
	11 День:														
	Завтрак :														
733\04	Оладьи со сгущенкой	150\20	150/20	7,95	10,95	46,2	318	0	4,36	0		97,2	23,06	0,18	

692\04	Кофейный нап с молок	200	200	2,8	3,7	27,9	156	0,02	0,65	0,01	0	60,4	45	7	0,09
	Фрукты или сок натур	100	100	0,4	0	11,3	46	0,16	43,5	0,06	0	16,3	160,3	21,3	0
	Итого :			11,65	14,65	74,1	474	0,02	5,04	0,01	0	157,6	68,06	7,18	0,09
	Обед :														
572\04	Овощная нарезка	30\30	100	0,9	2,1	3,9	85	0,02	0,21	1,46	3,35	1,9	2,76	0,28	0,5
110\04	Борщ с карт и капустой со сметаной	250\5	250/5	1,6	5,25	7,86	156	0,04	16,36	0,87	6,7	34,1	44,4	17,86	0,96
451\04	Биточки мясные в т\с	100/30	100/30	12,7	8,99	12,8	267	0,06	0	0,02	1,34	14,5	119,57	24,1	0,12
508\04	Перловка отварная с масл	180\10	180/10	10,49	7,94	51,67	324	0,34	0	0,05	3,21	20,68	248,95	166,5	5,59
639\04	Компот из с\ф	200	200	0	0	9,98	104	0	0,04	0	0	0,2	0	0	0,03
	Хлеб пшеничный	60	60	2,3	0,9	14,7	78	0,01	6,68	0	0	8,05	9,78	5,24	0,9
	Итого :			31,29	29,38	137,11	1209	0,57	23,29	2,4	14,6	107,4	500,46	227,98	9,0
	Всего за день :			42,94	44,03	211,21	1683	0,59	28,33	2,41	14,6	265	568,52	235,16	9,09
	12 День :														
	Завтрак :														
354\04	Макароны отварные с мас и сыром	180\20	180/20	10,8	12,6	42,6	334	0,45	0,38	0,12	3,15	191,22	36,46	0,29	0,95
684\04	Чай с сахаром	200	200	0,21	0	15,01	58	0	0,1	0	0,14	5,25	8,24	4,4	0,86
	Хлеб пшеничный	30	30	2,1	0,7	12,04	78	0,01	6,68	0	0	8,05	9,78	5,24	0,9
	Кондитерское изделие	70	70	0,4	0	11,3	46	0,16	43,5	0,06	0	16,3	160,3	21,3	0
	Итого :			13,11	13,3	69,65	470	0,46	7,16	0,12	3,29	204,52	54,48	9,93	2,71
	Обед:														
572\04	Овощная нарезка	30\30	100	0,9	2,1	3,9	85	0,02	0,21	1,46	3,35	1,9	2,76	0,28	0,5
138\04	Суп картоф с рисов кр	250	250	2,47	3,66	18	134	0,04	0,27	0,77	1,12	39,95	34,16	14,81	0,55
488\04	Птица тушенная с овощами	100/200	100/200	17,6	15,6	32,2	325	0,14	6,2	2,68	6,7	43,98	234,9	109	2,1
707\04	Сок натуральный	200	200	0,2	0	21,8	88	0	0,04	0	0	0,2	0	0	0,13
	Хлеб пшеничный	60	60	2,3	0,9	14,7	78	0,01	6,68	0	0	8,05	9,78	5,24	0,9
	Итого:			23,87	22,26	101,9	756	0,37	56,9	5,51	11,17	110,38	441,9	150,63	4,18

	Всего за день:			36,98	35,56	171,55	1226	0,83	64,06	5,63	14,46	314,9	496,38	160,56	6,89
	13 День :														
	Завтрак:														
101 /04	Икра кабачковая	60	100	8,88	1,7	1,28	110	0,162	43,5	0,06	0	16,3	160,3	21,3	0
520/04	Пюре картофельное	180/7	180/7	3,88	6,71	26,46	187	0,045	0,216	0,045	0,18	140,8	95,85	15,66	0,68
690/04	Кофейный напиток с молоком	200	200	1,4	1,6	10,64	104	0,02	0,65	0,01	0	60,40	45,0	7,0	0,9
	Хлеб пшеничный	30	30	2,1	0,7	12,4	78	0,01	6,68	0	0	8,05	9,78	5,24	0,09
	Итого:			16,26	18,01	50,78	479	0,237	51,04	0,074	0,18	225,5	310,9	49,2	1,67
	Обед:														
	Овощная нарезк	60	100	0,9	2,1	3,9	85	0,02	1,46	3,35	1,9	26,76	0,28	0,5	0,3
138/04	Суп картофельный с бобов	250	250	6,2	5,6	22,3	167	184,0	12,2	0,87	7,28	35,07	87,53	32,24	1,61
493/04	Грудка куриная тушен	100/40	100/40	12,5	7,2	0,32	115								
332/04	Макаронь отварные с мас	180/10	180/10	6,8	12,2	23,6	163	0	0,04	0	0	0,2	0	0	0,03
707/04	Сок натуральный	200	200	0,5	0,9	21,8	88	0	0,04	0	0	0,2	0	0	0,13
	Хлеб пшеничный	60	60	2,3	0,9	14,7	78	0,01	6,68	0	0	8,05	9,78	5,24	0,9
	Итого:			32,5	33,1	122,82	891	184,13	20,42	4,22	9,18	98,28	172,59	51,98	3,87
	Всего за день:			48,76	51,11	173,6	1370	184,361	71,46	4,294	9,36	323,78	483,49	101,18	5,54
	14 День:														
	Завтрак:														
302/04	Каша молоч с гречн кр и маслом	200/10	200/10	6,0	9,4	31,0	240	0,22	1,2	0,1	0,866	129,12	197,54	53,22	1,42
1/04	Бутерброд с маслом	30/10	30/10	4,71	11	7,36	165	0,09	0,24	0,13	0,2	12	133,9	27,34	12,5
693/04	Какао с молоком	200	200	4,9	5	32,5	170	0,14	1,56	0,05	1,2	144	72,07	16,8	0,07
	Фрукты или сок натур	100	100	0,4	0	11,3	46	0,16	43,5	0,06	0	16,3	160,3	21,3	0
	Итого :			15,61	25,4	70,86	575	0,45	3,0	0,28	2,266	285,12	403,51	97,36	13,99
	Обед:														
	Овощная нарезка	30/30	100	0,9	2,1	3,9	85	0,02	1,46	3,35	1,9	26,76	0,28	0,5	0,3
110/04	Борщ с картоф и св капус	250/5	250/5	1,6	5,25	7,86	156	0,04	16,6	0,87	6,7	34,1	44,4	17,86	0,96

371/04	Рыба припущенная с мас	100/5	100/5	13,95	10,2	2,2	107	0,112	1,26	0,064	0,73	28,33	206,8	29,9	0,67
520/04	Картофельное пюре	180/9	180/9	3,88	6,71	26,46	187	0,045	0,21	0,045	0,18	140,8	95,85	15,66	0,684
685/04	Чай с сахаром	200	200	0,21	0	15,01	58	0	0,1	0	0,14	5,25	8,24	4,4	0,86
	Хлеб пшеничный	60	60	2,3	0,9	14,7	78	0,01	6,68	0	0	8,05	9,78	5,24	0,9
	Итого: Всего за день:			23,24 38,85	25,36 50,76	81,43 152,29	717 1292	0,457 0,907	28,11 31,11	4,059 4,339	11,05 13,316	399,29 684,4	571,32 974,84	117,7 215,06	16,944 30,93
	15 День:														
	Завтрак:														
354/04	Макароны отвар с сыром	180/20	180/20	10,55	10,5	50,4	330	0,05	0,38	0,12	3,15	19,22	36,46	0,29	0,95
690/04	Кофейный напиток с молок	200	200	1,4	1,6	10,4	104	0,02	0,65	0,01	0	60,40	45,0	7,0	0,9
	Хлеб пшеничный	30	30	2,1	0,7	12,4	78	0,01	6,68	0	0	8,05	9,78	5,24	0,9
	Фрукты или сок натур	100	100	0,4	0	11,3	46	0,16	43,5	0,06	0	16,3	160,3	21,3	0
	Итого :			14,05	12,8	73,2	512	0,08	7,71	0,13	3,15	87,67	91,24	12,53	2,75
	Обед:														
	Овощная нарезка	30/30	100	0,9	2,1	3,9	85	0,02	1,46	3,35	1,9	26,76	0,28	0,5	0,3
140/04	Суп картоф с макаронами	250	250	3,24	3,48	11,88	121	0,1	13,2	0,76	0,42	15,77	53,88	21,61	0,79
488/04	Птица тушеная с овощами	100/200	100/200	17,5	15,6	32,2	325	0,14	6,2	2,68	6,7	43,96	234,9	109	2,1
639/04	Компот из с/ф	200	200	0	0	9,36	104	0	0,04	0	0	0,2	0	0	0,9
	Хлеб пшеничный	60	60	2,3	0,9	14,7	78	0,01	6,68	0	0	8,05	9,78	5,24	0,9
	Итого : Всего за день:			24,34 38,39	22,08 34,88	83,34 156,54	759 1271	0,43 0,51	71,08 78,79	6,95 7,08	9,02 12,17	111,04 198,71	459,14 550,38	157,65 170,18	4,99 7,74

Утверждаю:

Директор МКОУ СОШ №8
с. Манычское

_____ А. В. Лазырин

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
для организации питания детей 6-10лет и 11-17лет
в пришкольном летнем лагере «ЛУЧИК»
2024г.