УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Савина Марина Павловна

|  |
| --- |
| СОГЛАСОВАНО:Директор МБОУ НККК им. Атамана Ермака\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Коновалова О.С.22.05.2023 года |

**Цикличное десятидневное меню для организации питания детей и подростков в летнем оздоровительном лагере отдыха МБОУ НККК им. Атамана Ермака в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания, возрастам с 7 до 11 лет.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход  | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | № ТК |

**1 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Завтрак | Омлет натуральный, с маслом | 180/20 | 13 | 20 | 3 | 245 | 268 |
|  | Какао на цельном молоке | 200 | 4 | 3 | 25 | 144 | 462 |
|  | Батон нарезной  | 25 | 5 | 2 | 31 | 157 | 576 |
|  | Масло сливочное | 15 | 0,8 | 72,5 | 1,3 | 661 | 79 |
| Хлеб на весь день  | Пшеничный | 30 | 9 | 1 | 52 | 109 | 573 |
|  | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 82 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого:** |  | **570** | **33** | **99** | **123** | **1360** |  |
| Обед |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Овощи свежие порционно | 60 | 3,3 | 16,5 | 5,1 | 7,7 | 148 |
|  | Щи со свежей капустой, со сметаной | 200 | 3 | 4 | 21 | 132 | 104 |
|  | Плов с курой | 240 | 25,5 | 24,7 | 18,43 | 400 | 375 |
|  | Напиток из шиповника | 200 | 0,68 |  | 21,01 | 46,87 | 261 |
| Хлеб на весь день  | ПшеничныйРж-пшеничный | 30/30 | 99 | 11 | 5252 | 109109 | 573/574 |
| **Итого:** |  | **760** | **51** | **48** | **170** | **805** |  |
| **Итого за день:** |  | **1330** | **84** | **147** | **293** | **2165** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход  | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | № ТК |

**2 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Завтрак | Пудинг творожный, запеченный со сгущенным молоком | 180/20 | 24 | 15 | 30 | 305 | 159 |
|  | Чай с молоком  | 200 | 2 | 1 | 16 | 81 | 495 |
|  | Батон нарезной  | 25 | 4 | 2 | 16 | 95 | 576 |
|  | Сыр порционно | 15 | 3,3 | 4,22 | 0 | 51 | 75 |
| Хлеб на весь день  | Пшеничный | 30 | 9 | 1 | 52 | 109 | 573 |
|  | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 82 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого:** |  | **410** | **43** |  **24** | **124** | **685** |  |
| Обед |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Овощи свежие порционно  | 60 | 0,49 | 0,7 | 1,33 | 7,7 | 148 |
|  | Свекольник  | 200 | 5 | 6 | 21 | 162 | 98 |
|  | Кнели из говядины | 90 | 21 | 17 | 7 | 276 | 337 |
|  | Картофельное пюре | 150 | 4,9 | 7,3 | 10,4 | 126,8 | 377 |
|  | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,6 | 0,1 | 20,1 | 83,5 | 495 |
| Хлеб на весь день  | Пшеничный Рж-пшеничный | 30/30 | 99 | 11 | 5252 | 109109 | 573/574 |
| **Итого:**  |  | **840** | **50** | **57** | **164** | **874** |  |
| **Итого за день:** |  | **1250** | **93** | **81** | **288** | **1559** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход  | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | № ТК |

**3 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Завтрак | Каша пшенная с маслом | 180/20 | 10 | 9,6 | 39,5 | 284,4 | 225 |
|  | Батон нарезной  | 25 | 0,12 | 10,08 | 0,19 | 99,15 | 576 |
|  | Масло сливочное | 15 | 0,8 | 72,5 | 1,3 | 661 | 79 |
|  | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,77 | 3,93 | 25,96 | 153,92 | 464 |
| Хлеб на весь день  | Пшеничный | 30 | 9 | 1 | 52 | 109 | 573 |
|  | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 82 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого:**  |  | **570** | **24** | **97** | **129** | **1352** |  |
| Обед |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Овощи свежие порционно | 60 | 0,49 | 0,7 | 1,33 | 7,7 | 148 |
|  | Суп картофельный с клецками | 200 | 2 | 3 | 14,5 | 93,3 | 62 |
|  | Шницель из курицы припущенный с  | 90 | 19 | 14 | 12 | 245 | 372 |
|  | Тушеная капуста | 150 | 5 | 13 | 21 | 223 | 380 |
|  | Компот из свежих фруктов | 200 | 1 |  | 23 | 97 | 492 |
| Хлеб на весь день  | Пшеничный Рж-пшеничный | 30/30 | 99 | 11 | 5252 | 109109 | 573/574 |
| **Итого:**  |  | **760** | **46** | **33** | **176** | **884** |  |
| **Итого за день:**  |  | **1330** | **70** | **130** | **305** | **2236** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход  | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | № ТК |

**4 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Макароны отварные с тертым сыром и маслом  | 150/20/20 | 5,5 | 5 | 29,6 | 185,4 | 256 |
|  | Батон нарезной | 25 | 0,12 | 10,08 | 0,19 | 99,15 | 576 |
|  | Чай с сахаром  | 200 | 0,1 | 0 | 9,3 | 37,8 | 457 |
| Хлеб на весь день  | Пшеничный | 30 | 9 | 1 | 52 | 109 | 573 |
|  | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 82 |
| **Итого:**  |  | **545** | **16** | **18** | **101** | **476** |  |
| Обед |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Овощи свежие порционно | 60 | 0,49 | 0,7 | 1,33 | 7,7 | 148 |
|  | Суп овощной | 200 | 1,92 | 5,86 | 12,58 | 115,24 | 116 |
|  | Рыба запеченная с картофелем по-русски  | 240 | 17,4 | 4,3 | 18,6 | 184 | 313 |
|  | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86,6 | 501 |
| Хлеб на весь день  | Пшеничный Рж-пшеничный | 30/30 | 99 | 11 | 5252 | 109109 | 573/574 |
| **Итого:**  |  | **860** | **39** | **14** | **157** | **616** |  |
| **Итого за день:** |  | **1405** | **55** | **32** | **258** | **1092** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход  | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | № ТК |

**5 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Завтрак | Каша молочная манная жидкая с маслом | 150/10 | 6,20 | 7,46 | 30,86 | 215,40 | 277 |
|  | Яйцо вареное  | 40 | 5,08 | 4,06 | 0,28 | 62,8 | 267 |
|  | Батон нарезной | 25 | 0,12 | 10,08 | 0,19 | 99,15 | 576 |
|  | Чай с сахаром с молоком | 200 | 1,6 | 1,3 | 11,5 | 64 | 460 |
| Хлеб на весь день  | Пшеничный | 30 | 9 | 1 | 52 | 109 | 573 |
|  | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 82 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого:** |  | **555** | **23** | **25** | **190** | **595** |  |
| Обед |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Овощи свежие порционно | 60 | 0,49 | 0,7 | 1,33 | 7,7 | 148 |
|  | Рассольник ленинградский | 200 | 10,5 | 20,4 | 53 | 438 | 100 |
|  | Тефтели из говядины с/с  | 90/20 | 10,68 | 11,72 | 5,74 | 176,75 | 349 |
|  | Рис отварной | 150 | 4,2 | 2,6 | 35,5 | 182,5 | 385 |
|  | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,16 |  | 14,99 | 60,64 | 254 |
| Хлеб на весь день  | Пшеничный Рж-пшеничный | 30/30 | 99 | 11 | 5252 | 109109 | 573/574 |
| **Итого:**  |  | **840** | **44** | **38** | **215** | **1084** |  |
| **Итого за день:** |  | **1395** | **67** | **63** | **405** | **1679** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход  | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | № ТК |

**6 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Завтрак | Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком  | 180/20 | 10,1 | 4,6 | 39,4 | 239 | 828 |
|  | Какао на цельном молоке | 200 | 2,97 | 2,6 | 12,4 | 85,5 | 462 |
|  | Батон нарезной | 25 | 0,12 | 10,08 | 0,19 | 99,15 | 576 |
|  | Масло сливочное (порционно) | 15 | 0,8 | 72,5 | 1,3 | 661 | 79 |
| Хлеб на весь день  | Пшеничный | 30 | 9 | 1 | 52 | 109 | 573 |
|  | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 82 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого:**  |  | **570** | **23,39** | **92** | **115** | **1238** |  |
| Обед |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Овощи свежие порционно | 60 | 0,49 | 0,7 | 1,33 | 7,7 | 148 |
|  | Суп-лапша домашняя | 200 | 2 | 3,08 | 8,9 | 72 | 128 |
|  | Рагу из птицы | 240 | 21 | 19 | 15,9 | 319 | 376 |
|  | Компот из свежих яблок | 200 | 0,1 | 0,1 | 11,1 | 46 | 486 |
| Хлеб на весь день  | ПшеничныйРж-пшеничный | 30/30 | 99 | 11 | 5252 | 109109 | 573/574 |
| **Итого:**  |  | **760** | **42** | **25** | **142** | **663** |  |
| **Итого за день:** |  | **1330** | **66** | **117** | **257** | **1901** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход  | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | № ТК |

**7 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Завтрак | Каша рисовая с маслом  | 180/20 | 7,55 | 9,09 | 42,86 | 283,95 | 235 |
|  | Батон нарезной  | 25 | 4 | 2 | 16 | 95 | 576 |
|  | Сыр порционно | 15 | 3,3 | 4,22 | 0 | 51 | 75 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | 457 |
| Хлеб на весь день  | Пшеничный | 30 | 9 | 1 | 52 | 109 | 573 |
|  | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 82 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого:** |  | **570** | **25** | **17** | **133** | **632** |  |
| Обед |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Овощи свежие порционно | 60 | 0,49 | 0,7 | 1,33 | 7,7 | 148 |
|  | Борщ со свежей капустой | 200 | 1,5 | 3,5 | 5,6 | 60 | 95 |
|  | Биточки из говядины  | 90 | 9,16 | 13,53 | 9,44 | 196,14 | 339 |
|  | Картофельное пюре | 150 | 4,05 | 6 | 8,7 | 105 | 377 |
|  | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,6 | 0,1 | 20,1 | 84 | 495 |
| Хлеб на весь день  | ПшеничныйРж-пшеничный | 30/30 | 99 | 11 | 5252 | 109109 | 573/574 |
| **Итого:**  |  | **760** | **34** | **26** | **150** | **671** |  |
| **Итого за день:**  |  | **1330** | **59** | **43** | **283** | **1303** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход  | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | № ТК |

**8 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Завтрак | Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» с маслом | 180/20 | 7,16 | 9,40 | 28,80 | 228,40 | 49 |
|  | Батон нарезной | 25 | 0,12 | 10,08 | 0,19 | 99,15 | 576 |
|  | Масло сливочное (порционно) | 15 | 0,8 | 72,5 | 1,3 | 661 | 79 |
|  | Кофейный напиток на цельном молоке | 200 | 2,79 | 3,19 | 19,72 | 118,69 | 258 |
| Хлеб на весь день  | Пшеничный | 30 | 9 | 1 | 52 | 109 | 573 |
|  | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 82 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого:** |  | **570** | **21** | **97** | **112** | **1261** |  |
| Обед |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Овощи свежие порционно | 60 | 0,49 | 0,7 | 1,33 | 7,7 | 148 |
|  | Суп картофельный с горохом | 200 | 3,28 | 5,44 | 19,05 | 138,31 | 127 |
|  | Птица отварная с маслом | 90/10 | 18,22 | 18,22 | 0,97 | 242,60 | 366 |
|  | Рис отварной  | 150 | 4,2 | 2,6 | 35,5 | 182,5 | 237 |
|  | Кисель фруктовый | 200 | 0 | 0 | 16,6 | 66,3 | 484 |
| Хлеб на весь день  | ПшеничныйРж-пшеничный | 30/30 | 99 | 11 | 5252 | 109109 | 573/574 |
| **Итого:**  |  | **770** | **45** | **29** | **178** | **856** |  |
| **Итого за день:** |  | **1340** | **66** | **126** | **290** | **2117** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход  | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | № ТК |

**9 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Завтрак | Каша гречневая с маслом | 180/20 | 59 | 44,1 | 261,4 | 233,4 | 95 |
|  | Яйцо вареное  | 40 | 5,08 | 4,06 | 0,28 | 62,8 | 267 |
|  | Батон нарезной | 25 | 0,12 | 10,08 | 0,19 | 99,15 | 576 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | 457 |
| Хлеб на весь день  | Пшеничный | 30 | 9 | 1 | 52 | 109 | 573 |
|  | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 82 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого:**  |  | **595** | **74** | **60** | **336** | **597** |  |
| Обед  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Овощи свежие порционно | 60 | 0,49 | 0,7 | 1,33 | 7,7 | 148 |
|  | Суп картофельный с крупой и рыбными консервами  | 200 | 10 | 12 | 10 | 180 | 112 |
|  | Котлета куриная | 90 | 14 | 12,6 | 7,5 | 199 | 372 |
|  | Макароны отварные | 150 | 7,4 | 6,6 | 40 | 246 | 256 |
|  | Компот из смеси сухофруктов  | 200 | 0,6 | 0,1 | 20,1 | 84 | 486 |
| Хлеб на весь день  | ПшеничныйРж-пшеничный | 30/30 | 99 | 11 | 5252 | 109109 | 573/574 |
| **Итого:**  |  | **760** | **50,49** | **34** | **183** | **935** |  |
| **Итого за день:** |  | **1355** | **125** | **94** | **519** | **1532** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход  | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | № ТК |

**10 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Завтрак | Омлет натуральный, с маслом | 180/20 | 11,2 | 17 | 2,8 | 208 | 268 |
|  | Батон нарезной | 25 | 0,12 | 10,08 | 0,19 | 99,15 | 576 |
|  | Масло сливочное (порционно) | 15 | 0,8 | 72,5 | 1,3 | 661 | 79 |
|  | Какао с молоком сгущённым | 200 | 3,6 | 3,6 | 18,6 | 120,7 | 462 |
| Хлеб на весь день  | Пшеничный | 30 | 9 | 1 | 52 | 109 | 573 |
|  | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 82 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого:**  |  | **570** | **26** | **105** | **85** | **1242** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Овощи свежие порционно | 60 | 0,49 | 0,7 | 1,33 | 7,7 | 148 |
|  | Борщ со свежей капустой, со сметаной | 200/10 | 7,4 | 17,7 | 27,8 | 300 | 95 |
|  | Котлета рыбная в соусе | 90/30 | 9 | 1,1 | 7 | 74 | 307 |
|  | Пюре картофельное  | 150 | 5,4 | 8 | 11,6 | 140 | 377 |
|  | Компот из свежих яблок | 200 | 0,1 | 0,1 | 11,1 | 46 | 486 |
| Хлеб на весь день  | ПшеничныйРж-пшеничный | 30/30 | 99 | 11 | 5252 | 109109 | 573/574 |
| **Итого:**  |  | **800** | **40,39** | **30** | **162,83** | **786** |  |
| **Итого за день:**  |  | **1370** | **67** | **135** | **248** | **2028** |  |