УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель

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

Савина Марина Павловна

|  |
| --- |
| СОГЛАСОВАНО:  Директор МБОУ НККК им. Атамана Ермака  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Коновалова Ольга Сергеевна  22.05.2023 года |

**Цикличное двухнедельное 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 11 до 18 лет.**

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

**1 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Завтрак | Омлет натуральный, с маслом | 180 | 13 | 20 | 3 | 245 |  |
|  | Какао на цельном молоке | 200 | 4 | 3 | 25 | 144 |  |
|  | Батон нарезной с маслом сливочным | 20/15 | 5 | 2 | 31 | 157 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Овощи свежие порционно | 100 | 3,3 | 16,5 | 5,1 | 182 |  |
|  | Щи со свежей капустой, со сметаной | 250 | 3 | 4 | 21 | 132 |  |
|  | Плов с курой | 250 | 25,5 | 24,7 | 18,43 | 400 |  |
|  | Фрукты свежие | 100 | 2 |  | 16 | 86 |  |
|  | Напиток из шиповника | 180 | 0,68 |  | 21,01 | 46,87 |  |
| Хлеб на весь день | Пшеничный  Рж-пшеничный | 30  30 | 9  9 | 1  1 | 52  52 | 109  109 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого: |  | 1355 | 74,48 | 72,2 | 244,54 | 1610,87 |  |

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

**2 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Завтрак | Пудинг творожный, запеченный со сгущенным молоком | 180 | 24 | 15 | 30 | 305 |  |
|  | Чай с молоком | 180 | 2 | 1 | 16 | 81 |  |
|  | Батон нарезной с сыром | 20/15 | 4 | 2 | 16 | 95 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Овощи свежие порционно | 100 | 0,49 | 0,7 | 1,33 | 7,7 |  |
|  | Свекольник | 250 | 5 | 6 | 21 | 162 |  |
|  | Кнели из говядины с/с с картофельным пюре | 100/  150 | 21/  4 | 17/  6 | 7/  34 | 276/  205 |  |
|  | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 1 |  | 23 | 97 |  |
|  | Фрукты свежие | 100 | 1 | 1 | 20 | 94 |  |
| Хлеб на весь день | Пшеничный  Рж-пшеничный | 30  30 | 9  4,70 | 1  0,30 | 52  14,25 | 60  60 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого: |  | 1335 | 76,19 | 50 | 234,58 | 1442,70 |  |

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

**3 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Завтрак | Каша пшеничная вязкая | 200 | 11 | 15 | 48 | 367 |  |
|  | Батон нарезной с маслом сливочным | 45 | 0,12 | 10,08 | 0,19 | 99,15 |  |
|  | Кофейный напиток с молоком | 180 | 3,77 | 3,93 | 25,96 | 153,92 | 242 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Овощи свежие порционно | 100 | 0,49 | 0,7 | 1,33 | 7,7 |  |
|  | Суп картофельный с клецками | 250 | 2 | 3 | 14,5 | 93,3 | 62 |
|  | Шницель из курицы припущенный с тушеной капустой | 100  150 | 19  5 | 14  13 | 12  21 | 245  223 |  |
|  | Компот из свежих фруктов | 180 | 1 |  | 23 | 97 |  |
|  | Фрукты свежие | 100 | 1 | 1 | 21 | 94 |  |
| Хлеб на весь день | Пшеничный  Рж-пшеничный | 30  30 | 9  4,70 | 1  0,30 | 52  14,25 | 60  60 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого: |  | 1365 | 57,08 | 62,01 | 233,23 | 1500,07 |  |

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

**4 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Макароны отварные с тертым сыром и маслом | 150/20/10 | 7.851 | 11.173 | 32,29 | 252,026 |  |
|  | Батон нарезной | 20 | 0,12 | 10,08 | 0,19 | 99,15 |  |
|  | Чай с сахаром | 180 | 2 | 12,575 | 44,319 | 81 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Овощи свежие порционно | 100 | 0,49 | 0,7 | 1,33 | 7,7 |  |
|  | Суп овощной | 250 | 1,51 | 2,857 | 11,206 | 72,561 |  |
|  | Рыба запеченная с картофелем по-русски | 250 | 15,533 | 11 | 11,813 | 28,891 |  |
|  | Сок фруктовый | 180 | 0,74 |  | 21,56 | 88,48 |  |
|  | Фрукты свежие | 100 | 1 | 1 | 21 | 94 |  |
| Хлеб на весь день | Пшеничный  Рж-пшеничный | 30  30 | 9  4,70 | 1  0,30 | 52  14,25 | 60  60 |  |
| Итого: |  | 1270 | 42,824 | 40,605 | 209,768 | 744,658 |  |

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

**5 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Завтрак | Каша молочная манная жидкая | 200 | 9,05 | 9,01 | 50,92 | 321,04 |  |
|  | Яйцо вареное | 40 | 5,08 | 4,06 | 0,28 | 62,8 |  |
|  | Батон нарезной | 20 | 0,12 | 10,08 | 0,19 | 99,15 |  |
|  | Чай с сахаром с молоком | 180 | 0,12 |  | 12,04 | 48,64 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Овощи свежие порционно | 100 | 0,49 | 0,7 | 1,33 | 7,7 |  |
|  | Рассольник ленинградский | 250 | 7,04 | 15,82 | 45,33 | 209,44 |  |
|  | Тефтели из говядины с/с | 100 | 10,68 | 11,72 | 5,74 | 176,75 |  |
|  | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,55 | 4,95 | 29,55 | 184,5 |  |
|  | Компот из свежих фруктов | 180 | 0,16 |  | 14,99 | 60,64 |  |
|  | Фрукты свежие | 100 | 1 | 1 | 20 | 94 |  |
| Хлеб на весь день | Пшеничный  Рж-пшеничный | 30  30 | 9  4,70 | 1  0,30 | 52  14,25 | 60  60 |  |
| Итого: |  | 1360 | 52,87 | 48,56 | 232,18 | 1285,51 |  |

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

**6 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Завтрак | Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком | 180 | 10,1 | 4,6 | 39,4 | 239 | 828 |
|  | Какао на цельном молоке | 180 | 45 | 0,12 | 10,08 | 0,19 |  |
|  | Батон с маслом сливочным (порционно) | 20/15 | 180 | 3,77 | 3,93 | 25,96 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Овощи свежие порционно | 100 | 0,49 | 0,7 | 1,33 | 7,7 |  |
|  | Суп-лапша домашняя | 250 | 7,04 | 15,82 | 45,33 | 209,44 |  |
|  | Рагу из птицы | 250 | 10,68 | 11,72 | 5,74 | 176,75 |  |
|  | Компот из свежих яблок | 180 | 0,16 |  | 14,99 | 60,64 |  |
|  | Фрукты свежие | 100 | 1 | 1 | 20 | 94 |  |
| Хлеб на весь день | Пшеничный  Рж-пшеничный | 30  30 | 9  4,70 | 1  0,30 | 52  14,25 | 60  60 |  |
| Итого: |  | 2610 | 268,17 | 39,03 | 207,05 | 933,68 |  |

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

**7 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Завтрак | Каша пшенная с маслом | 200 | 7,55 | 9,09 | 42,86 | 283,95 |  |
|  | Батон с сыром твердым порционно | 35 | 5,52 | 6,96 |  | 86,40 |  |
|  | Чай с сахаром | 180 | 0,12 |  | 12,04 | 48,64 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Овощи свежие порционно | 100 | 0,49 | 0,7 | 1,33 | 7,7 |  |
|  | Суп картофельный с овощами | 250 | 1,5 | 3,5 | 3 | 60,75 |  |
|  | биточки из говядины с тушеными овощами | 100  150 | 9,16 | 13,53 | 9,44 | 196,14 |  |
|  | Компот из кураги | 180 | 0,33 |  | 22,66 | 91,98 |  |
|  | Помидоры свежие (порционно) | 30 | 3,33 | 16,50 | 5,1 | 182,60 |  |
| Хлеб на весь день | Пшеничный  Рж-пшеничный | 30  30 | 9  4,70 | 1  0,30 | 52  14,25 | 60  60 |  |
| Итого: |  | 1285 | 41,7 | 51,58 | 162,68 | 1078,16 |  |

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

**8 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Завтрак | Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» | 200 | 29,22 | 12,11 | 29,10 | 342,23 |  |
|  | Батон с маслом сливочным (порционно) | 20/15 | 0,12 | 10,80 | 0,19 | 99,15 |  |
|  | Кофейный напиток на цельном молоке | 180 | 2,79 | 3,19 | 19,72 | 118,69 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Овощи свежие порционно | 100 | 0,49 | 0,7 | 1,33 | 7,7 |  |
|  | Суп картофельный с горохом | 250 | 3,28 | 5,44 | 19,05 | 138,31 |  |
|  | Птица отварная с маслом | 100 | 18,22 | 18,22 | 0,97 | 242,60 |  |
|  | Картофельное пюре | 150 | 4,26 | 8,08 | 31,06 | 213,94 |  |
|  | Кисель фруктовый | 180 | 0,33 |  | 22,06 | 91,98 |  |
| Хлеб на весь день | Пшеничный  Рж-пшеничный | 30  30 | 9  4,70 | 1  0,30 | 52  14,25 | 60  60 |  |
| Итого: |  | 1255 | 72,41 | 59,84 | 189,73 | 1374,60 |  |

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

**9 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Завтрак | Каша гречневая с маслом | 200 | 11,91 | 121,32 | 43,91 | 307,71 |  |
|  | Яйцо вареное | 40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 62,80 |  |
|  | Батон нарезной | 20 | 0,12 | 10,08 | 0,19 | 99,15 |  |
|  | Чай с сахаром | 180 | 0,12 |  | 12,04 | 48,64 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Овощи свежие порционно | 100 | 0,49 | 0,7 | 1,33 | 7,7 |  |
|  | Суп картофельный с крупой и рыбными консервами | 250 | 8,70 | 11,49 | 25,75 | 239,37 |  |
|  | Котлета куриная, с макаронами | 100/150 | 10,68 | 11,72 | 5,74 | 176,75 |  |
|  | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,56 |  | 27,89 | 113,79 |  |
| Хлеб на весь день | Пшеничный  Рж-пшеничный | 30  30 | 9  4,70 | 1  0,30 | 52  14,25 | 60  60 |  |
| Итого: |  | 1260 | 51,24 | 51,13 | 183,19 | 1076,76 |  |

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

**10 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Завтрак | Омлет натуральный, с маслом | 180 | 10,90 | 10,90 | 1,70 | 195,60 |  |
|  | Какао с молоком сгущённым | 200 | 3,77 | 3,77 | 25,96 | 153,92 |  |
|  | Батон с маслом сливочным (порционно) | 20/15 | 0,12 | 0,12 | 0,19 | 99,15 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Овощи свежие порционно | 100 | 0,49 | 0,7 | 1,33 | 7,7 |  |
|  | Борщ со свежей капустой, со сметаной | 250  10 | 2,66 | 2,66 | 15,13 | 155,55 |  |
|  | Котлета рыбная в соусе | 100 | 10,68 | 10,68 | 5,74 | 176,75 |  |
|  | Пюре картофельное | 150 | 4,26 | 4,26 | 31,06 | 213,94 |  |
|  | Компот из свежих яблок | 180 | 0,16 | 0,16 | 14,99 | 60,64 |  |
|  | огурец свежий (порционно) | 30 | 0,49 | 0,49 | 1,33 | 7,70 |  |
| Хлеб на весь день | Пшеничный  Рж-пшеничный | 30  30 | 9  4,70 | 1  0,30 | 52  14,25 | 60  60 |  |
| Итого: |  | 1295 | 47,23 | 35,04 | 163,68 | 1190,95 |  |

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

**11 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Завтрак | Каша рисовая молочная жидкая | 200 | 6,40 | 8,28 | 40,76 | 262,66 | 105 |
|  | Батон с маслом сливочным (порционно) | 20/15 | 0,12 | 10,80 | 0,19 | 99,15 |  |
|  | Какао с молоком | 180 | 3,77 | 3,93 | 25,96 | 153,92 | 242 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Овощи свежие порционно | 100 | 0,49 | 0,7 | 1,33 | 7,7 |  |
|  | Щи со свежей капустой с картофелем, со сметаной | 250 | 3,30 | 8,96 | 14,90 | 150,96 | 55 |
|  | Биточки куриные с гречей | 100  150 | 21,68 | 24,21 | 6,74 | 331,53 | 171 |
|  | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,56 |  | 27,89 | 113,79 | 255 |
| Хлеб на весь день | Пшеничный  Рж-пшеничный | 30  30 | 9  4,70 | 1  0,30 | 52  14,25 | 60  60 |  |
| Итого: |  | 1590 | 45,32 | 57,25 | 169,77 | 1588,71 |  |

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

**12 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Завтрак | Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком | 180 | 13 | 20 | 3 | 245 | 301 |
|  | Бутерброд с сыром | 20  30 | 4 | 3 | 25 | 144 |  |
|  | Кофейный напиток | 180 | 5 | 2 | 31 | 157 | 111 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Овощи свежие порционно | 100 | 0,49 | 0,7 | 1,33 | 7,7 |  |
|  | Солянка сборная рыбная | 250 | 3 | 4 | 21 | 132 |  |
|  | Печень говяжья по-строгановски с овощами отварными | 10  150 | 25,53 | 24,78 | 18,43 | 400,75 | 167 |
|  | Компот из изюма | 180 | 2 |  | 16 | 86 |  |
| Хлеб на весь день | Пшеничный  Рж-пшеничный | 30  30 | 9  4,70 | 1  0,30 | 52  14,25 | 60  60 |  |
| Итого: |  | 1190 | 76,24 | 82,58 | 206,79 | 1690,22 |  |