

Утверждаю:

И.О. Директора

МУП «Столовая № 7»



В. Карцева

Согласовано:

Директор МБОУ



МЕНЮ

для лагерей с дневным
пребыванием детей – 2024г
(7-11 лет)

Меню для лагерей с дневным пребыванием детей - 2024г

Возрастная категория от 7 до 11 лет

Средств на питание на одного ребенка в день

Примечание:

Меню составлено в программе национального проекта «Демография». Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов образовательных организаций/ Москва, 2022г

Сборник типовых меню и рецептур блюд для организации питания детей школьного возраста в организациях с круглосуточным режимом пребывания и иными режимами функционирования/ Новосибирск, 2020г

Организация работы оздоровительных учреждений с дневным пребыванием осуществляется с 8.30 до 18.00 часов, с организацией 3 – разового питания (завтрак, обед, полдник).

Рацион питания предусматривает формирование набора продуктов, предназначенных для питания детей в течение дня возрастом от 7 до 11 лет.

Сметана используется только после термической обработки.

рецептура	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	ккал
	Меню № 1 Понедельник					
	Завтрак					
54-16	Сырники с сахаром	70	2,3	3	0	353
54-16а	Сметана	10	0,1	0,1	0	16,3
54-16б	Сахар	10	0	0	25	100
Пром.	Итого за завтрак	90	2,4	3,1	25	469
Пром.	Рекомендуемая величина		29,525	30,415	128,975	837,7-1110
	Обед					
54-17	Борщ	100	2,5	9,3	21	94,8
Пром.	Печенье	50	3,8	4,9	37,2	207,4
Пром.	Сок томатный	200	0,6	0	33	134,4
	Итого за обед	350	6,9	14,2	91,2	436,6
	Рекомендуемая величина		12,703	11,015	51,375	367,6-504,3
	Полдник					
Пром.	Белки	100	2,5	9,3	21	94,8
Пром.	Печенье	50	3,8	4,9	37,2	207,4
Пром.	Сок томатный	200	0,6	0	33	134,4
	Итого за полдник	350	6,9	14,2	91,2	436,6
	Рекомендуемая величина		12,703	11,015	51,375	367,6-504,3
	Ужин					
	Итого за день	1700	58,1	67,4	410,3	2073,3
	Меню № 1 Вторник					
	Завтрак					
54-23	Огурец в маринованном соусе	50	0,5	0,1	1,5	8,5
54-13	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,6	301,3
54-8а	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Батон зерновой	30	9	2,3	41,1	209,4
Пром.	молоко стуженное с сахаром	30	2,2	1,8	16,7	98,2
	Итого за завтрак	360	40	16,8	89,5	683,3
	Рекомендуемая величина		19,04	17,38	73,7	513,6-743,2
	Обед					
54-18а	Салат из овощей с растительным маслом	50	0,9	3,1	11,5	63,7

Меню для лагерей с дневным пребыванием детей - 2024г

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
Неделя 1 Понедельник						
Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5.9	24	168.9
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Вафли с жиросодержащими начинками	40	1.6	12.2	25	216.4
Пром.	Батон нарезной	100	7.5	2.9	51.4	261.7
Итого за Завтрак		550	16.6	24.1	107	710.7
Рекомендуемая величина			16.94	17.38	73.7	612.6-743.2
Процентное соотношение БЖУ			1	1.15	6.45	
Обед						
54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0.7	5.4	4	67.1
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	5.8	6.8	9.2	121
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
2	Котлета "Московская"	75	10.9	14.2	7.1	200
54-1соус	Соус сметанный	50	0.7	4.1	1.6	46.5
54-5хн	Компот из яблок и вишни	200	0.2	0.1	10.1	42.5
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
Итого за Обед		885	33.6	37.9	112.3	925.8
Рекомендуемая величина			29.645	30.415	128.975	857.7-1140
Процентное соотношение БЖУ			1	1.13	3.34	
Полдник						
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	Печенье	50	3.8	4.9	37.2	207.9
Пром.	Сок персиковый	200	0.6	0	33	134.4
Итого за Полдник		350	5.9	5.4	91.2	436.8
Рекомендуемая величина			12.705	13.035	55.275	367.6-504.1
Процентное соотношение БЖУ			1	0.2	15.46	
Итого за день		1785	56.1	67.4	310.5	2073.3
Неделя 1 Вторник						
Завтрак						
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-1т	Запеканка из творога	150	29.7	10.7	21.6	301.3
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Батон нарезной	80	6	2.3	41.1	209.4
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	30	2.2	2.6	16.7	98.2
Итого за Завтрак		520	40	16.8	89.5	668.3
Рекомендуемая величина			16.94	17.38	73.7	612.6-743.2
Процентное соотношение БЖУ			1	0.32	2.24	
Обед						
54-18з	Салат из свеклы с черносливом	60	0.9	3.3	7.8	63.7

с	Суп с рыбными консервами (сайра)	250	7.4	8.4	15.7	168.3
г	Капуста тушеная	150	3.6	4.5	14.6	113.5
	Котлеты (биточки) куриные по-домашнему	100	19.3	4.6	8.6	153.3
4-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
Пром.	Мармелад фруктово-ягодный формовой	30	0.5	2.8	19.3	103.7
	Итого за Обед	890	39.4	24.8	125.5	882.9
	Рекомендуемая величина		29.645	30.415	128.975	857.7-1140
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.63	3.19	
	Полдник					
424	Булочка домашняя	75	5.8	10.2	46.2	299.8
Пром.	Молоко 2.5%	200	5.8	5	9.6	106.6
Пром.	Груша	100	0.4	0.3	10.3	45.5
	Итого за Полдник	375	12	15.5	66.1	451.9
	Рекомендуемая величина		12.705	13.035	55.275	367.6-504.1
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.29	5.51	
	Итого за день	1785	91.4	57.1	281.1	2003.1
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8.6	11.3	34.3	272.8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Повидло яблочное	25	0.1	0	16.3	65.4
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Батон нарезной	100	7.5	2.9	51.4	261.7
	Итого за Завтрак	625	16.8	14.6	118.2	671.1
	Рекомендуемая величина		16.94	17.38	73.7	612.6-743.2
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.87	7.04	
	Обед					
58	Салат "Закусочный"	60	2.7	8.2	2.3	94
54-19с	Борщ с фасолью	250	3.9	6.4	15.4	134.4
54-2г	Макаронные отварные с овощами	150	4.7	6.2	26.5	180.7
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	80	13.4	12.7	5.3	189.2
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
	Итого за Обед	840	32.8	34.5	119.3	918.9
	Рекомендуемая величина		29.645	30.415	128.975	857.7-1140
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.16	3.64	
	Полдник					
406, 470	Пирожки печеные из дрожжевого теста с яблоками	75	4.4	4.2	38.3	208.1
Пром.	Фруктовое пюре	125	0	0	18.8	75
Пром.	Йогурт 3.2%	200	10	6.4	7	125.6
	Итого за Полдник	400	14.4	10.6	64.1	408.7
	Рекомендуемая величина		12.705	13.035	55.275	367.6-504.1
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.73	4.45	

	Итого за день	1865	64	59.7	301.6	1998.7
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
4-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-1о	Омлет натуральный	200	16.9	24	4.3	300.7
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Батон нарезной	80	6	2.3	41.1	209.4
	Итого за Завтрак	540	28.1	29.9	59.4	619
	Рекомендуемая величина		16.94	17.38	73.7	612.6-743.2
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.38	2.11	
	Обед					
54-23з	Маринад овощной с томатом	100	1.5	8.9	9.7	124.5
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6.5	3.5	23.1	149.5
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-5р	Котлета рыбная с морковью (горбуша)	100	17.7	8.3	5	165.4
Пром.	Сок ананасовый	200	0.6	0.2	23.6	98.6
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
	Итого за Обед	900	36.5	27.2	125.6	892.4
	Рекомендуемая величина		29.645	30.415	128.975	857.7-1140
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.75	3.44	
	Полдник					
54-6гн	Чай со смородиной и сахаром	200	0.3	0.1	7.2	30.9
54-1в	Ватрушка творожная	85	14	17.5	25.5	315.6
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
	Итого за Полдник	385	15.2	17.8	40.8	384.3
	Рекомендуемая величина		12.705	13.635	55.275	367.6-504.1
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.37	2.68	
	Итого за день	1825	79.8	74.9	225.8	1895.7
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-7к	Каша вязкая молочная пшеничная с изюмом	200	8.1	9.7	41.6	285.8
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Батон нарезной	100	7.5	2.9	51.4	261.7
	Итого за Завтрак	520	24.1	21.4	104.2	705.2
	Рекомендуемая величина		16.94	17.38	73.7	612.6-743.2
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.75	4.32	
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5.1	3.1	62.4
54-8с	Суп гороховый	250	8.4	5.7	20.3	166.4
54-12м	Плов с курицей	220	30	8.9	36.5	346.1
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Обед	870	47	20.7	124.1	870.9

	Рекомендуемая величина		29.645	30.415	128.975	857.7-1140
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.44	2.64	
	Полдник					
Пром.	Молоко 2.5%	200	5.8	5	9.6	106.6
Пром.	Слойка с повидлом	75	6	10.5	42	286.5
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
	Итого за Полдник	375	12.6	15.7	59.1	428.1
	Рекомендуемая величина		12.705	13.035	55.275	367.6-504.1
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.25	4.69	
	Итого за день	1765	83.7	57.8	287.4	2004.2
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-26к	Каша жидкая молочная рисовая	200	4.6	5.8	24.3	167.2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Печенье	40	3	3.9	29.8	166.3
Пром.	Батон нарезной	80	6	2.3	41.1	209.4
	Итого за Завтрак	530	13.9	19.4	101.9	636.9
	Рекомендуемая величина		16.94	17.38	73.7	612.6-743.2
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.03	7.33	
	Обед					
64	Салат "До-ре-ми"	80	2.8	8.9	6.4	117.3
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	250	6.4	7.2	13.5	144.5
54-1г	Макароньы отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
3	Биточки "Нежные"	75	11.3	13.1	7.1	191.8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.7	0.3	9.9	48.9
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6
	Итого за Обед	830	32.3	34.8	119.7	922.1
	Рекомендуемая величина		29.645	30.415	128.975	857.7-1140
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.03	3.71	
	Полдник					
Пром.	Пирожки с картофелем	80	5.4	1.6	44.7	214.2
Пром.	Груша	110	0.4	0.3	11.3	50.1
Пром.	Молоко 2.5%	200	5.8	5	9.6	106.6
	Итого за Полдник	390	11.6	6.9	65.6	370.9
	Рекомендуемая величина		12.705	13.035	55.275	367.6-504.1
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.03	5.66	
	Итого за день	1750	57.8	61.1	287.2	1929.9
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-3г	Макароньы отварные с сыром	130	6.9	5.0	24.8	180
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Масса творожная	100	7.1	2.3	27.1	343.8
Пром.	Батон нарезной	50	3.8	1.5	25.7	130.9
	Итого за Завтрак	540	20.1	31.6	88.5	718.4
	Рекомендуемая величина		16.94	17.38	73.7	612.6-743.2

	Процентное соотношение БЖУ			1.57	4.4	
	Обед					
4-16з	Винегрет с растительным маслом	80	0.9	7.2	5.3	89.5
4-6с	Суп картофельный с клецками	250	5.8	4.1	14.2	117
54-10м	Капуста тушеная с мясом	200	22	22	13.3	339.4
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Мармелад фруктово-ягодный формовой	30	0.5	2.8	19.3	103.7
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
	Итого за Обед	860	37.3	37.2	112.1	931.5
	Рекомендуемая величина		29.615	30.415	128.975	857.7-1140
	Процентное соотношение БЖУ		1	1	3.01	
	Полдник					
Пром.	Сок виноградный	200	0.6	0.4	32.6	136.4
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	сдоба обыкновенная	75	6.1	4	41.2	224.8
	Итого за Полдник	375	7.1	4.8	83.6	405.6
	Рекомендуемая величина		12.705	13.015	55.275	367.6-504.1
	Процентное соотношение БЖУ			0.6	11.77	
	Итого за день	1775	64.5	73.5	284.2	2055.5
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-4з	Перец болгарский в нарезке	60	0.1	0.1	2.9	15.4
54-1о	Омлет натуральный	200	16.5	24	4.3	300.7
54-23хн	Кисель из смородины	200	0.2	0.2	12.2	50.6
Пром.	Батон нарезной	80	6	2.5	41.1	209.4
	Итого за Завтрак	555	27.4	30.0	60.5	629.8
	Рекомендуемая величина		16.74	17.38	73.7	612.6-743.2
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.13	2.21	
	Обед					
54-9з	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	60	0.8	6.1	3.6	72.5
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5.5	7.2	17	156.9
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.2	19.8	139.4
54-8р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	80	18.3	21.6	4.4	287.5
Пром.	Сок яблочный	200		0.2	20.2	86.6
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.2	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.1	0.1	9.9	48.9
	Итого за Обед	815	38.1	41.1	99.5	909
	Рекомендуемая величина		29.615	30.415	128.975	857.7-1140
	Процентное соотношение БЖУ			1	2.83	
	Полдник					
Пром.	Фруктовое пюре	125	0	0	18.8	75
Пром.	Печенье	45	3	4.4	33.5	187.1
Пром.	Йогурт 3.2%	200	1	6	7	125.6
	Итого за Полдник	370	1	10.4	59.3	387.7

	Рекомендуемая величина		12.705	13.035	55.275	367.6-504.1
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.81	4.43	
	Итого за день	1740	75.9	82.8	219.3	1926.5
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-6т	Сырники	120	23.6	6.9	19.7	234.9
54-11соус	Соус вишневый	30	0.1	0	15.1	61
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Батон нарезной	80	6	2.3	41.1	209.4
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
	Итого за Завтрак	540	30.9	16.7	90.5	636
	Рекомендуемая величина		16.94	17.38	73.7	612.6-743.2
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.51	2.93	
	Обед					
63	Салат "Рыжик"	80	5.1	12.4	4.6	149.7
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5.9	7.1	12.7	138
54-22м	Рагу из курицы	200	21	7	17.5	217.3
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
Пром.	Конфеты с начинками между слоями вафель	20	1.3	6.2	11.3	106.4
	Итого за Обед	850	41	33.9	105.6	891.8
	Рекомендуемая величина		29.645	30.415	128.975	857.7-1140
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.81	2.58	
	Полдник					
406, 470	Пирожки печеные из дрожжевого теста с яблоками	75	4.4	4.2	38.3	208.1
Пром.	Молоко 3.2%	200	5.8	6.4	9.4	118.4
Пром.	Зефир	30	0.2	0	23.9	97
	Итого за Полдник	305	10.4	10.6	71.6	423.5
	Рекомендуемая величина		12.705	13.035	55.275	367.6-504.1
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.02	6.88	
	Итого за день	1695	82.3	61.2	267.7	1951.3
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
173	Каша вязкая молочная из пшена и гречки	200	8	9.8	36.2	265.5
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Батон нарезной	100	7.5	2.9	51.4	261.7
Пром.	Повидло абрикосовое	30	0.1	0	19.2	77.2
	Итого за Завтрак	530	19.5	15.6	118	690.4
	Рекомендуемая величина		16.94	17.38	73.7	612.6-743.2
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.51	6.05	
	Обед					
69	Салат "Здоровье"	60	0.8	3.8	17.6	107.3
54-9с	Суп фасолевый	250	8.5	5.7	18	157.4
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	150	4.4	5.3	30.5	187.1

	Тефтели "Хабаровские"	60	6	9.5	6.9	137
54-3соус	Соус красный основной	50	1.6	1.2	4.5	35.3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
	Итого за Обед	870	28.9	26.5	141.7	920.1
	Рекомендуемая величина		29.6	30.4	128.975	857.7-1140
	Процентное соотношение БЖУ				4.9	
	Полдник					
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
Пром.	Печенье шоколадное	60	3.3	13.1	29.6	248.8
Пром.	Сок ананасовый	200	0.8	0.2	23.6	98.6
	Итого за Полдник	360	4.9	13.5	60.7	382.4
	Рекомендуемая величина		12.7	12.7	55.275	367.6-504.1
	Процентное соотношение БЖУ				12.91	
	Итого за день	1760	53	55.8	320.4	1992.9

Итого за период	Выход	Белки	Жиры	Углеб.	Энергетическая ценность
Средние показатели за Завтрак	545	23.74	22.1	93.1	668.58
Средние показатели за Обед	861	36.39	31.86	118.1	996.54
Средние показатели за Полдник	368.5	10.73	11.16	66.8	407.99

Показатели	Среднее значение за период
Витамин С(мг)	9.59
Витамин В1(мг)	0.1
Витамин В2(мг)	0.28
Витамин А(мкг рет.экв)	321.34
Кальций(мг)	59.84
Фосфор(мг)	193.19
Магний(мг)	24.18
Железо(мг)	1.81
Калий(мг)	265.55
Йод(мкг)	53.04
Селен(мкг)	7.96