|  |  |
| --- | --- |
|  Согласовано:Начальник 1 смены школьного лагеря«Бригантина» \_\_\_\_\_\_\_И.В.Клочкова Начальник 2 смены школьного лагеря«Бригантина» \_\_\_\_\_\_\_Т.А.Баранова |  Утверждаю:  Директор  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Э.А.Бухареева Приказ № 94 от «25» 02. 2025 года |

Приложение 2

к МР 2.4. 0179-20

**Примерное 12-дневное меню**

**и пищевая ценность приготовляемых блюд**

**в школьном лагере с дневным пребыванием детей**

**на базе МОУ Охотничьевской СШ**

**в период летних каникул 2025 года**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Рецептурасборника | Наименование  | Выход в гр. | Белки | Жиры | Угле-воды | Кало-рий-ность |
| **1 НЕДЕЛЯ** |
| **Понедельник Завтрак** |
| 71,14 | Каша гречневая молочная | 200 | 9,64 | 13,08 | 38.40 | 380,26 |
| 376 | Чай с лимоном | 200 | 0.2 | 0.05 | 15.01 | 58.0 |
| 14 | Масло сливочное | 10 | 0.1 | 0,72 | 0,14 | 66.5 |
| 3,03 | Сыр (Российский и др.) | 15 | 2,32 | 2,95 | 0 | 36,40 |
| 0,09 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 133,2 |
| 0,08 | Фрукт | 100 | 0,3 | 0 | 8,6 | 38.0 |
|  | **Итого** | 585 | **48.8** | **18** | **91,67** | **702,36** |
| **Обед** |
| 24 | Салат из свежих огурцов с помидорами с раст. маслом | 60 | 0,3 | 2,0 | 1,6 | 25,02 |
| 102,19 | Суп гороховый м/к/ б | 200 | 4,8 | 3.1 | 19.85 | 129,2 |
| 33,1  | Биточки «Детские» п/ф | 80 | 13,79 | 15,01 | 14,92 | 250,85 |
| 489,07 | Овощное рагу | 150 |  |  |  |  |
| 349,10 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,22 | 0 | 19,44 | 76,75 |
| 5,1 | **Хлеб ржано- пшенич.** | 70 | **1,85** | **0,36** | **23,64** | **126,7** |
|  | **Итого** | 760 | **20,96** | **20,47** | **79,45** | **608,52** |
|  | **Итого за 2 приёма пищи** |  | **69,76** | **38,47** | **171,12** | **1310,88** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Рецептурасборника | Наименование  | Выход в гр. | Белки | Жиры | Угле-воды | Кало-рий-ность |
| **1 НЕДЕЛЯ** |
| **Вторник Завтрак** |
| 340,33 | Омлет натуральный | 150 | 10.7 | 36.0 | 15.81 | 349,9 |  |
| 786,04 | Булочка творожная | 50 | 6,69 | 5.77 | 29 | 194,89 |  |
| 303,16 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 5.00 | 3.20 | 24,66 | 141.28 |  |
| 0,09 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 133,2 |  |
|  | Масло сливочное | 10 | 1.1 | 9.0 | 6.8 | 115 |  |
|  | **Итого** | **470** | **28,05** | **54,45** | **105,79** | **934,27** |  |
| **Обед** |  |
| 11.02 | Свежие овощи в нарезке (огурец) | 30 | 0.6 | 0.1 | 1.9 | 40.0 |  |
| 83,03 | Щи из свежей капусты м/к/ б | 200 | 1,37 | 2.12 | 8,76 | 59.65 |  |
| 606,02  | Рыба припущенная | 80 | 10.6 | 5.1 | 5.6 | 112.0 |  |
| 520,08 | Картофель отварной (запечённый) | 150 | 3.25 | 9,25 | 22,02 | 138,76 |  |
| 351,01 | Кисель фруктовый | 200 | 0,03 | 0.02 | 18,62 | 73.23 |  |
| 28,01 | Фрукт | 100 | 0,4 | 0,4 | 10.0 | 42.7 |  |
| 5.10 | Хлеб ржано-пшеничный | 70 | 1,85 | 0,36 | 23,94 | 126,7 |  |
|  | **итого** | **830** | **18,3** | **17,35** | **90,84** | **593,04** |  |
|  | **Итого за 2 приёма пищи** |  | **46,35** | **71,80** | **196,63** | **1527,31** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Рецептурасборника | Наименование  | Выход в гр. | Белки | Жиры | Угле-воды | Кало-рий-ность |
| **1 НЕДЕЛЯ** |
| **СРЕДА Завтрак**  |
| 71,15  | Каша рисовая молочная | 200 | 4,2 | 2.7 | 21.8 | 132,0 |
| 430,0 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,05 | 15.01 | 58 |
| 901,01 | Масло сливочное | 10 | 1.1 | 9.0 | 6.8 | 115 |
| 3,03 | Сыр (Российский и др.) | 15 | 2,32 | 2,95 | 0 | 36,40 |
| 0,09 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 133,2 |
| 28,01 | Фрукт | 100 | 0,3 | 0 | 8,6 | 38.0 |
|  | **Итого** | **585** | **12,68** | **15,18** | **81,73** | **512,6** |
| **Обед** |
| 10,11 | Салат из свежих овощей «Ассорти» р/м | 60 | 0,6 | 3.1 | 2.2 | 38.6 |
| 108 | Суп с клецками м/к/ б | 200 | 5.1 | 4.16 | 19.1 | 156,30 |
| 288,38 | Птица порционная | 80 | 13.89 | 12.37 | 1.38 | 168,97 |
| 332,02 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5.70 | 3.43 | 36.45 | 270,31 |
| 349,10 | Компот из с/фруктов | 200 | 0,22 | 0 | 19,44 | 76,75 |
|  | Шоколад | 45 | 3,0 | 17 | 27 | 275 |
| 5.10 | Хлеб ржано-пшеничный | 70 | 1,85 | 0,36 | 23,94 | 126,7 |
|  | **итого** | **805** | **30,36** | **40,36** | **129,51** | **1112,63** |
|  | **Итого за 2 приёма пищи** |  | **43,04** | **55,54** | **211,24** | **1625,23** |
| Рецептурасборника | **Наименование**  | **Выход в гр.** | **Белки** | **Жиры** | **Угле-воды** | **Кало-рий-ность** |
| **1 НЕДЕЛЯ** |
| **ЧЕТВЕРГ Завтрак** |
| 315,1 | Запеканка творожная со сгущённым молоком | 200/10 | 17,9 | 20,6 | 43,2 | 418,71 |
| 693,08 | Какао с молоком | 200 | 4,68 | 5.15 | 22.58 | 151.5 |
| 901,01 | Масло сливочное | 10 | 1.1 | 9.0 | 6.8 | 115 |
| 0,09 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 133,2 |
|  | **итого** | **480** | **28,24** | **35,23** | **102,1** | **818,41** |
|  **Обед** |
| 11,02 | Помидор свежий в нарезке | 30 | 0,01 | 0 | 0,38 | 2,2 |
| 124,26 | Борщ из св. капусты м/к/ б | 200 | 1,4 | 3.96 | 16,3 | 171.80 |
| 291,33 | Плов из птицы | 200 | 16,15 | 17,02 | 48.46 | 407,63 |
| 519,01  | Компот из ягодной смеси | 200 | 0,2 | 0 | 35,8 | 142.0 |
|  | Шоколад | 45 | 3,0 | 17 | 27 | 275 |
| 5.10 | Хлеб ржано-пшеничный | 70 | 1,85 | 0,36 | 23,94 | 126,7 |
|  | **итого** | **725** | **22,61** | **38,34** | **151,88** | **1125,33** |
|  | **Итого за 2 приёма пищи** |  | **50,85** | **73,54** | **253,98** | **1943,74** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Рецептурасборника | **Наименование**  | **Выход в гр.** | **Белки** | **Жиры** | **Угле-воды** | **Кало-рий-ность** |
| **1 НЕДЕЛЯ** |
| **ПЯТНИЦА Завтрак** |
| 332,02  | Макаронные изделия с тёртым сыром | 180 | 8,1 | 9,3 | 32,0 | 250.5 |
| 303,16 | Кофейный напиток с мол. | 200 | 5.00 | 3.20 | 24,66 | 141.28 |
| 901,01 | Масло сливочное | 10 | 1.1 | 9.0 | 6.8 | 115 |
| 28,01 | Фрукт | 100 | 0,4 | 0.4 | 10,0 | 42.7 |
| 0,09 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 133,2 |
|  | **итого** | **550** | **19,16** | **22,38** | **102,98** | **682,68** |
|  **Обед**  |
| 72,22 | Салат овощной | 60 | 0,95 | 3.10 | 5.17 | 52.68 |
| 514,19 | Суп с фрикадельками м/к/  | 200 | 16,44 | 9,5 | 0,6 | 153,51 |
| 255 | Печень по-строгановски | 80 | 19,05 | 11.83 | 7.18 | 211.28 |
| 520,08 | Картофельное пюре с маслом | 150 | 3.25 | 9,25 | 22.02 | 138,76 |
| 430,0 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,05 | 15.01 | 58 |
| 407 | Сок фруктовый | 200 | 0.2 | 0,26 | 22.2 | 86.4 |
| 5.10 | Хлеб ржано-пшеничный | 70 | 1,85 | 0,36 | 23,94 | 126,7 |
|  | **итого** | **960** | **41,94** | **34,35** | **120,06** | **827,33** |
|  | **Итого за 2 приёма пищи** |  | **61,1** | **56,73** | **223,04** | **1510,01** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Рецептурасборника | **Наименование**  | **Выход в гр.** | **Белки** | **Жиры** | **Угле-воды** | **Кало-рий-ность** |
| **1 НЕДЕЛЯ** |
| **СУББОТА ЗАВТРАК** |
| 28.02 | Фрукт порционно/ апельсин | 250 | 2.25 | 0.5 | 20.25 | 100.0 |
| 345.24 | Каша «Дружба» молочная с маслом сливочным | 200/5 | 6.5 | 7.8 | 38.5 | 249.8 |
| 430 | Чай черный с сахаром | 200 | 0.2 | 0.05 | 15.01 | 58 |
| 0.09 | Хлеб пшеничный | 60 | 4.56 | 0.48 | 29.52 | 133.2 |
| **ИТОГО**  | 13.51 | 8.83 | 103.28 | 541 |
| **ОБЕД** |
| 340.12 | Овощи порционно/Огурец свежий | 30 | 0.24 | 0.03 | 0.75 | 4.04 |
| 151.25 | Суп-лапша с картофелем с курицей | 200/10 | 4.82 | 3.3 | 21.1 | 135.2 |
| 489.07 | Рагу из птицы по-домашнему с овощами | 250 | 15.73 | 14.66 | 28.92 | 236.0 |
| 407 | Сок фруктовый (пакет) | 200 | 0.2 | 0.3 | 22.2 | 86.4 |
| 5.10 | Хлеб ржано-пшеничный | 70 | 1.85 | 0.36 | 23.94 | 126.7 |
| **ИТОГО**  | 22.84 | 18.65 | 96.91 | 588.34 |
| **ИТОГО за 2 приема пищи** | 36.35 | 27.48 | 200.19 | 1129.34 |

**2 НЕДЕЛЯ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Рецептурасборника | **Наименование**  | **Выход в гр.** | **Белки** | **Жиры** | **Угле-воды** | **Кало-рий-ность** |
| **ПОНЕДЕЛЬНИК Завтрак** |
| 2,47 | Каша пшённая молочная | 200 | 7.43 | 8,65 | 46,9 | 258,0 |
| 376 | Чай с лимоном | 200 | 0.2 | 0.05 | 15.01 | 58.0 |
| 901,01 | Масло сливочное | 10 | 1.1 | 9.0 | 6.8 | 115 |
| 3,01 | Сыр (Российский и др.) | 15 | 2,32 | 2,95 | 0 | 36,40 |
| 28,01 | Фрукт | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 40 |
| 0,09 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 133,2 |
|  | **итого** | 585 | 16,54 | 21,33 | 106,33 | 640,6 |
|  **Обед**  |
| 38,26 | Салат из свежих огурцов с помидорами р/м | 60 | 0,3 | 2 | 1,6 | 25,2 |
| 99/288 | Суп овощной «Летний» м/к/б | 200 | 4,98 | 7,69 | 9,46 | 124.6 |
| 378 | Тефтели «Детские» п/ф | 80 | 11.4 | 11.54 | 10.18 | 192,74 |
| 21,0 | Рис отварной | 150 | 5,5 | 10,5 | 50,5 | 366,5 |
| 420,12 | Компот из ягодной смеси | 200 | 0,06 | 0,04 | 13,17 | 51,3 |
| 5.10 | Хлеб ржано-пшеничный | 70 | 1,85 | 0,36 | 23,94 | 126,7 |
|  | **итого** | **690** | **24,09** | **32,13** | **108,85** | **887,04** |
|  | **Итого за 2 приёма пищи** |  | **40,63** | **53,46** | **215,18** | **1527,64** |
| Рецептурасборника | **Наименование**  | **Выход в гр.** | **Белки** | **Жиры** | **Угле-воды** | **Кало-рий-ность** |
| **ВТОРНИК Завтрак** |
| 71.14 | Каша овсяная молочная | 200 | 8,68 | 12,51 | 31,2 | 251.95 |
| 376 | Чай с лимоном | 200 | 0.2 | 0.05 | 15.01 | 58.0 |
| 901,01 | Масло сливочное | 10 | 1.1 | 9.0 | 6.8 | 115 |
| 3,03 | Сыр (Российский и др.) | 15 | 2,32 | 2,95 | 0 | 36,40 |
|  | Шоколад | 45 | 3 | 17 | 24 | 275 |
| 0,09 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 133,2 |
|  | **итого** | **530** | **19,86** | **41,99** | **106,53** | **869,55** |
|  **Обед**  |
| 11,02 | Овощи порционные (огурец) | 60 | 0,6 | 0.1 | 1.9 | 40 |
| 96,35  | Рассольник по-ленинградски м/к/б | 200 | 10,8 | 5.9 | 20.1 | 181,0 |
| 234 | Котлета рыбная п/ф | 80 | 11.93 | 9.5 | 20,22 | 200,86 |
| 520,08 | Картофель отварной | 150 | 3.25 | 9,25 | 22.02 | 138,76 |
| 407 | Сок фруктовый | 200 | 0.2 | 0,26 | 22.2 | 86.4 |
| 5.10 | Хлеб ржано-пшеничный | 70 | 1,85 | 0,36 | 23,94 | 126,7 |
|  | **итого** | **760** | **28,63** | **25,37** | **110,38** | **773,72** |
|  | **Итого за 2 приёма пищи** |  | **48,49** | **67,36** | **216,91** | **1643,27** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Рецептурасборника | **Наименование**  | **Выход в гр.** | **Белки** | **Жиры** | **Угле-воды** | **Кало-рий-ность** |
| **СРЕДА Завтрак** |
| 11.22 | Овощи в нарезке (огурец) | 20 | 0,4 | 0,53 | 2,06 | 14,01 |
| 786,04 | Булочка творожная | 50 | 6,69 | 5,77 | 29 | 194,89 |
| 340,33 | Омлет натуральный | 140 | 10.7 | 36.0 | 15.81 | 349,9 |
| 303,16 | Кофейный напиток с молоком  | 200 | 5.00 | 3.20 | 24,66 | 141.28 |
| 3,03 | Сыр (Российский и др.) | 15 | 2,32 | 2,95 | 0 | 36,40 |
| 0,09 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 133,2 |
|  | **итого** | **480** | **29,67** | **48,93** | **101,05** | **869,68** |
| **Обед** |
| 47 | Овощи в нарезке (помидор) | 40 | 0,8 | 1.06 | 4.12 | 28.02 |
| 108 | Суп картофельный с клецками | 200 | 5.1 | 4.16 | 19.1 | 156,3 |
|  413 | Котлета куриная п/ф | 80  | 5,6 | 12,0 | 0,8 | 133 |
| 332.01 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5.70 | 3.43 | 36,45 | 270,31 |
| 349,1 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,22 | 0 | 19,44 | 76,75 |
| 28,01 | Фрукт | 100 | 0,3 | 0 | 8,6 | 38.0 |
| 5.10 | Хлеб ржано-пшеничный | 70 | 1,85 | 0,36 | 23,94 | 126,7 |
|  | **итого** | **830** | **19,57** | **21,01** | **112,45** | **829,08** |
|  | **Итого за 2 приёма пищи** |  | **59,35** | **73,03** | **213,5** | **1698,76** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Рецептурасборника | **Наименование**  | **Выход в гр.** | **Белки** | **Жиры** | **Угле-воды** | **Кало-рий-ность** |
| **ЧЕТВЕРГ Завтрак** |
| 2,35 | Каша манная молочная | 200 | 7,12 | 11.68 | 31.06 | 257,63 |
| 3,03 | Сыр (Российский и др.) | 10 | 2,32 | 2,95 | 0 | 36,40 |
| 375,01 | Чай с лимоном | 200 | 0,24 | 0.06 | 15,22 | 58,6 |
| 786,04 | Булочка творожная | 50 | 6,69 | 5,77 | 29 | 194,69 |
| 28,01 | Фрукт | 100 | 1.1 | 0 | 14.7 | 62.0 |
| 0,09 | Хлеб пшеничный | 50 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 133,2 |
|  | **итого** | **610** | **22,03** | **20,94** | **119,5** | **742,52** |
|  **Обед**  |
| 11,02 | Помидор свежий в нарезке | 60 | 0,03 | 0 | 1,14 | 6,6 |
| 83, 03 | Щи из свежей капусты | 200 | 1,37 | 2.12 | 8,76 | 59.65 |
| 436,98 | Жаркое по-домашнему | 200 | 11.74 | 13.60 | 31.79 | 304.60 |
| 351,01 | Кисель | 200 | 0,03 | 0.02 | 18,62 | 73.23 |
| 28,01 | Фрукт | 100 | 0,9 | 0,2 | 8.1 | 40.0 |
| 5.10 | Хлеб ржано-пшеничный | 70 | 1,85 | 0,36 | 23,94 | 126,7 |
|  | **итого** | **830** | **15,92** | **16,3** | **92,35** | **610,78** |
|  | **Итого за 2 приёма пищи** |  | **37,95** | **37,24** | **211,85** | **1353,3** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Рецептурасборника | **Наименование**  | **Выход в гр.** | **Белки** | **Жиры** | **Угле-воды** | **Кало-рий-ность** |
| **ПЯТНИЦА Завтрак** |
| 318 | Овощи тушённые в молочном соусе | 200 | 4,12 | 3,76 | 17,66 | 121,2 |
| 693,08 | Какао с молоком | 200 | 4,68 | 5,15 | 22.58 | 151.5 |
| 66037,03 | Печенье ТРИО | 30  | 1,7 | 2,26 | 13,8 | 78,9 |
| 0,09 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 133,2 |
|  | **итого** | **490** | **15,06** | **11,65** | **83,56** | **484,8** |
|  **Обед** |
| 0,09 | Салат «Фасолька» с р/маслом | 40 | 2,78 | 3,91 | 16,25 | 107,30 |
| 99,54 | Суп овощной летний м/к/б | 200 | 4.98 | 7,69 | 9,46 | 124,6 |
| 271 | Котлета Солнечногорская п/ф | 90 | 16,89 | 8,73 | 7,87 | 210,84 |
| 171.05  | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,4 | 10,8 | 41,3 | 303,0 |
| 430,06 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,05 | 15.01 | 58 |
| 28,01 | Фрукт | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 40 |
| 5.10 | Хлеб ржано-пшеничный | 70 | 1,85 | 0,36 | 23,94 | 126,7 |
|  | **итого** | **850** | **36** | **31,74** | **121,93** | **970,44** |
|  | **Итого за 2 приёма пищи** |  | **51,06** | **43,39** | **205,49** | **1455,24** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Рецептурасборника | **Наименование**  | **Выход в гр.** | **Белки** | **Жиры** | **Угле-воды** | **Кало-рий-ность** |  |
| **СУББОТА ЗАВТРАК** |  |
| 28.01 | Фрукт порционно/Яблоко | 150 | 0.6 | 0.6 | 15 | 64.05 |  |
| 2.35 | Каша манная молочная с маслом сливочным | 200 | 7.12 | 11.68 | 31.06 | 257.63 |  |
| 693.08 | Какао с молоком | 200 | 4.68 | 5.15 | 22.58 | 151.5 |  |
| 0.09 | Хлеб пшеничный | 60 | 4.56 | 0.48 | 29.52 | 133.2 |  |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** | 16.96 | 17.91 | 98.16 | 606.38 |  |
| **ОБЕД** |  |
| 53.25 | Салат «Зайчик»( белокачанная капуста, свежий огурец) | 60 | 0.77 | 3.04 | 2.26 | 30.97 |  |
| 138 | Суп картофельный с рисом с курицей | 200/10 | 6.4 | 5.6 | 14.3 | 132.2 |  |
| 401/273 | Макароны отварные с гуляшом из говядины | 200 | 15.34 | 24.23 | 41.15 | 409.11 |  |
| 407 | Сок фруктовый  | 200 | 0.2 | 0.26 | 22.2 | 86.4 |  |
| 66037.03 | Кондитерские изделия / десерт Шокобраун | 30 | 0.15 | 4.5 | 17.4 | 111.0 |  |
| 5.10 | Хлеб ржано-пшеничный | 70 | 1.85 | 0.36 | 23.94 | 126.7 |  |
| **ИТОГО ЗА ОБЕД** | 24.71 | 37.99 | 121.25 | 896.38 |  |
| **ИТОГО за 2 приема пищи** | 41.67 | 55.9 | 219.41 | 1502.76 |  |
| **ИТОГО ЗА 12 ДНЕЙ**  | **576,35** | **654,53** | **2553,4** | **17441,78** |  |