

**Утверждаю**  
Начальник лагеря  
Сапенкова Е.В.

**Согласовано**  
ИП Антоновская Е.Н.

27.05.2024г.

07.06.2024г.

Возрастная категория 7-11 лет; 11-17 лет

**Примерные варианты горячих завтраков и обедов для детей летнего оздоровительного лагеря МБОУ СШ №4 на 2023 - 2024 учебный год.**  
(Приложение №1 к СанПиН 2.4.4.2599-10)

<b>10 июня 2024г.</b>																
Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	7 - 11 лет					11 - 17 лет					№ рецептуры	
					Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность		
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная пшеничная	200	7,44	8,07	35,28	243,92	250	9,3	10,08	44,11	304,9	108	
				Масло сливочное	20	0,2	0,2	0,26	134,2	20	0,2	0,2	0,26	134,2	14	
			гор.напиток	Чай с лимоном	210	0,05	0	12,13	46,66	210	0,05	0	12,13	46,66	200	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	60	4,56	0,48	29,52	141	122	
			фрукты													
				Сыр	30	6,9	10,2	0	206,4	30	6,9	10,2	0	206,4	15	
				<i>итого</i>			500	17,63	18,79	67,35	725,18	570	21,01	20,96	86,02	833,16
1	1	Обед	закуска	Салат овощной	60	0,58	8,47	1,45	84,85	70	0,69	9,89	1,69	99	.01007	
			1 блюдо	Рассольник	200	11,2	4,32	11,36	140,48	250	14	5,4	14,21	175,6	197	
			2 блюдо	Котлета свиная	50	0	5	2,5	85,8	70	0	7	3,5	120,12	10	
			гарнир	Картофельное пюре	150	0	16,75	20,25	151,25	170	0	18,94	22,95	182,75	694	
			напиток	Компот яблочно-лимонный	200	0,25	0,21	25,35	104,3	200	0,25	0,21	25,35	104,3	523	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	30	0,78	0,24	14,76	70,5	122	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	30	1,98	0,36	10,02	52,2	123	
				<i>итого</i>			700	14,87	35,15	77,43	648,48	820	17,7	42,04	92,48	804,47
1	1	<b>Итого за день:</b>			1200	32,5	53,94	144,78	1373,66	1390	38,71	63	178,5	1637,63		

**11 июня 2024г.**

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	7 - 11 лет					11 - 17 лет					№ рецептуры
					Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка творожная со сгущённым молоком	110	5,68	4,16	20,38	179,94	130	6,8	4,98	24,46	215,93	469
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,69	200	2,79	3,19	19,71	118,69	286
			хлеб												
			фрукты	Фрукт	150	0,9	0,9	22,5	96,07	150	0,9	0,9	22,5	96,07	
			<i>итого</i>			460	9,37	8,25	62,59	394,7	480	10,49	9,07	66,67	430,69
1	2	Обед	закуска	Помидор свежий	60	2,16	6,07	2,07	53,59	70	2,52	7,08	2,42	62,52	20
			1 блюдо	Щи из свежей капусты	200	2,58	2,68	12,8	167,28	250	3,23	3,35	16	209,11	187
			2 блюдо	Куриная грудка запечённая	50	10	2,53	2,07	108,95	60	12	3,04	2,48	130,74	.07003
			гарнир	Макароны отварные	150	0,1	1	14	222,4	180	0,1	2	15	228,4	688
			напиток	Чай с лимоном	210	0,05	0	12,13	46,66	210	0,05	0	12,13	46,66	200
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	30	0,78	0,24	14,76	70,5	122
			хлеб черн.	Хлеб Сила	20	1,32	0,24	6,68	34,8	30	1,98	0,36	10,02	52,2	123
			<i>итого</i>			710	17,73	12,68	59,59	680,68	830	20,66	16,07	72,81	800,13
1	2	<b>Итого за день:</b>			1170	27,1	20,93	122,18	1075,38	1310	31,15	25,14	139,48	1230,82	

**13 июня 2024г.**

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	7 - 11 лет					11 - 17 лет					№ рецептуры
					Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Оладьи со сгущёнкой	160	10,57	16,92	57,12	422,31	180	11,97	19,17	69,73	478,61	449
			гор.напиток	Чай с лимоном	210	0,05	0	12,13	46,66	210	0,05	0	12,13	46,66	200
			хлеб												
			фрукты	Фрукт	150	0,9	0,9	22,5	96,07	150	0,9	0,9	22,5	96,07	
			<i>итого</i>			520	11,52	17,82	91,75	565,04	540	12,92	20,07	104,36	621,34
1	4	Обед	закуска												
			1 блюдо	Суп вермишелевый	200	3,24	7,3	11,52	123,82	250	4,05	9,12	14,4	154,77	.02019
			2 блюдо	Яйцо отварное	100	12,7	11,5	0,7	157	100	12,7	11,5	0,7	157	.05003
			гарнир	Капуста тушёная	170	7,44	4,74	2,26	209,88	200	8,75	5,57	2,65	246,91	321
			напиток	Компот яблочно-лимонный	200	0,25	0,21	25,35	104,3	200	0,25	0,21	25,35	104,3	523
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	30	0,78	0,24	14,76	70,5	122
			хлеб черн.	Хлеб Сила	20	1,32	0,24	6,68	34,8	30	1,98	0,36	10,02	52,2	123
			<i>итого</i>			710	26,47	24,15	56,35	676,8	810	28,51	27	67,88	785,68
1	4	<b>Итого за день:</b>		1230	37,99	41,97	148,1	1241,84	1350	41,43	47,07	172,24	1407,02		

**14 июня 2024г.**

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	7 - 11 лет					11 - 17 лет					№ рецептуры	
					Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность		
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная геркулесовая	250	9,33	0	37,5	246,52	250	9,93	0	37,5	246,52	93	
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,69	200	2,79	3,19	19,71	118,69	286	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	60	4,56	0,48	29,52	141	122	
			фрукты													
				Сыр	15	3,45	5,1	0	103,2	20	4,6	6,8	0	137,6	15	
				Масло сливочное	20	0,2	0,2	0,26	132,2	20	0,2	0,2	0,26	132,2	14	
				<i>итого</i>			525	18,81	8,81	77,15	694,61	550	22,08	10,67	86,99	776,01
1	5	Обед	закуска	Помидор свежий	60	2,16	6,07	2,07	53,59	70	2,52	7,08	2,41	62,52	20	
			1 блюдо	Суп рыбный	200	6,28	3,06	18,52	114,8	250	7,86	3,82	23,15	143,5	150	
			2 блюдо	Ёжик мясной с рисом	50	6,31	5,2	3,18	84,81	60	7,57	6,24	3,81	101,77	.07041	
			гарнир	Макароны отварные	150	0,1	1	14	222,4	180	0,1	2	15	228,4	688	
			напиток	Чай с лимоном	210	0,05	0	12,13	46,66	210	0,05	0	12,13	46,66	200	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	30	0,78	0,24	14,76	70,5	122	
			хлеб черн.	Хлеб Сила	20	1,32	0,24	6,68	34,8	30	1,98	0,36	10,02	52,2	123	
				<i>итого</i>			710	17,74	15,73	66,42	604,06	830	20,86	19,74	81,28	705,55
1	5	<b>Итого за день:</b>			1235	36,55	24,54	143,57	1298,67	1380	42,94	30,41	168,27	1481,56		

**17 июня 2024г.**

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	7 - 11 лет					11 - 17 лет					№ рецептуры	
					Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность		
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка творожная со сгущённым молоком	110	5,68	4,16	20,38	179,94	130	6,8	4,98	24,46	215,93	469	
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,69	200	2,79	3,19	19,71	118,69	286	
			хлеб													
			фрукты	Фрукт	150	0,9	0,9	22,5	96,07	150	0,9	0,9	22,5	96,07		
			<i>итого</i>			460	9,37	8,25	62,59	394,7	480	10,49	9,07	66,67	430,69	
2	1	Обед	закуска	Огурец свежий	60	0,48	0,06	1,56	8,4	60	0,48	0,06	1,56	8,4	.010044	
			1 блюдо	Борщ из свежей капусты	200	3,62	8,26	6,76	134,32	250	4,52	10,32	8,45	167,9	.02001	
			2 блюдо	Котлета мясная	50	7,63	8,37	4,1	126,25	50	7,63	8,37	41	126,25	10	
			гарнир	Картофельное пюре	150	0	16,72	20,25	161,25	170	0	18,94	22,95	182,72	694	
			напиток	Компот фруктовый	200	0,25	0,21	25,35	104,3	200	0,25	0,21	25,35	104,3	523	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	30	0,78	0,24	14,76	70,5	122	
			хлеб черн.	Хлеб Сила	20	1,32	0,24	6,68	34,8	30	1,98	0,36	10,02	52,2	123	
			<i>итого</i>			700	14,82	34,02	74,54	616,32	790	15,64	38,5	124,09	712,27	
2	1	<b>Итого за день:</b>			1160	24,19	42,27	137,13	1011,02	1270	26,13	47,57	190,76	1142,96		

**18 июня 2024г.**

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	7 - 11 лет					11 - 17 лет					№ рецептуры	
					Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность		
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная гречневая	200	10,4	10,54	39,2	294,32	250	13	13,17	49	367,9	173	
			гор.напиток	Чай с лимоном	210	0,05	0	12,13	46,66	210	0,05	0	12,13	46,66	200	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	60	4,56	0,48	29,52	141	122	
			фрукты													
				Сыр	15	3,45	5,1	0	103,2	20	4,6	6,8	0	137,6	15	
				Масло сливочное	20	0,2	0,2	0,26	132,2	20	0,2	0,2	0,26	132,2	14	
	<i>итого</i>			485	17,14	16,16	71,27	670,38	560	22,41	20,65	90,91	825,36			
2	2	Обед	закуска	Салат овощной	60	0,59	8,47	1,44	84,85	70	0,69	9,89	1,69	99	.01007	
			1 блюдо	Рассольник	200	11,2	4,32	11,36	140,48	250	14	5,4	14,21	175,6	197	
			2 блюдо	Куриная грудка запечённая	50	10	2,53	2,07	108,95	60	12	3,04	2,48	130,74	.07003	
			гарнир	Каша гречневая	150	3,82	4,2	11,25	210,03	170	4,32	4,76	12,75	238,03	173	
			напиток	Компот яблочно-лимонный	200	0,25	0,21	25,35	104,3	200	0,25	0,21	25,35	104,3	523	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	30	0,78	0,24	14,76	70,5	122	
			хлеб черн.	Хлеб Сила	20	1,32	0,24	6,68	34,8	30	1,98	0,36	10,02	52,2	123	
				<i>итого</i>			700	28,7	20,13	67,99	730,41	810	34,02	23,9	81,26	870,37
2	2	<b>Итого за день:</b>			1185	45,84	36,29	139,26	1400,79	1370	56,43	44,55	172,17	1695,73		

**19 июня 2024г.**

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	7 - 11 лет					11 - 17 лет					№ рецептуры	
					Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность		
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная рисовая	200	5,2	8,4	28,8	209,87	230	5,98	9,66	33,12	241,35	131	
			гор.напиток	Чай с лимоном	210	0,05	0	12,13	46,66	210	0,05	0	12,13	46,66	200	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	60	4,56	0,48	29,52	141	122	
			фрукты													
				Булочка	50	7,6	23,7	49,4	440	50	7,6	23,7	49,4	440	1	
				Масло сливочное	20	0,2	0,2	0,26	132,2	20	0,2	0,2	0,026	132,2	14	
	<i>итого</i>			520	16,09	32,62	110,27	922,73	570	18,39	34,04	124,2	1001,21			
2	3	Обед	закуска	Помидор свежий	60	2,16	6,07	2,07	53,59	70	2,52	7,09	2,42	62,53	20	
			1 блюдо	Суп гороховый	200	7,23	10	53,75	220,5	250	7,25	11,8	54	225	206	
			2 блюдо	Макароны отварные	150	0,1	1	14	222,4	180	0,1	2	15	228,4	688	
			гарнир	Биточки рыбные	50	7,03	3	6,46	102,65	50	7,03	3	6,46	102,65	.07005	
			напиток	Компот фруктовый	200	0,25	0,21	25,35	104,3	200	0,25	0,21	25,35	104,3	523	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	30	0,78	0,24	14,76	70,5	122	
			хлеб черн.	Хлеб Сила	20	1,32	0,24	6,68	34,8	30	1,98	0,36	10,02	52,2	123	
				<i>итого</i>			700	19,61	20,68	118,15	785,24	810	19,91	24,7	128,01	845,58
2	3	<b>Итого за день:</b>			1220	35,7	53,3	228,42	1707,97	1380	38,3	58,74	252,21	1846,79		

**20 июня 2024г.**

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	7 - 11 лет					11 - 17 лет					№ рецептуры	
					Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность		
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Оладьи со сгущёнкой	160	10,57	16,92	57,12	422,31	170	11,97	19,17	69,73	478,61	449	
			гор.напиток	Чай с лимоном	210	0,05	0	12,13	46,66	210	0,05	0	12,13	46,66	200	
			хлеб													
			фрукты	Фрукт	150	0,9	0,9	22,5	96,07	150	0,9	0,9	22,5	96,07		
			<i>итого</i>		520	11,52	17,82	91,75	565,04	530	12,92	20,07	104,36	621,34		
2	4	Обед	закуска	Огурец свежий	60	0,48	0,06	1,56	8,4	60	0,48	0,06	1,56	8,4	.010044	
			1 блюдо	Щи из свежей капусты	200	2,58	2,68	12,8	167,28	250	3,23	3,35	16	209,11	187	
			2 блюдо	Ёжик мясной с рисом	50	6,31	5,2	3,18	84,81	60	7,57	6,24	3,81	101,77	.07041	
			гарнир	Рис отварной	150	0,1	0,1	9,13	212,84	170	0,11	0,11	10,34	241,21	21	
			напиток	Чай с лимоном	210	0,05	0	12,13	46,66	210	0,05	0	12,13	46,66	200	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	30	0,78	0,24	14,76	70,5	122	
			хлеб черн.	Хлеб Сила	20	1,32	0,24	6,68	34,8	30	1,98	0,36	10,02	52,2	123	
			<i>итого</i>		710	12,36	8,44	55,32	601,79	810	14,2	10,36	68,62	729,85		
2	4	<b>Итого за день:</b>		1230	23,88	26,26	147,07	1166,83	1340	27,12	30,43	172,98	1351,19			



**21 июня 2024г.**

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	7 - 11 лет					11 - 17 лет					№ рецептуры
					Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная геркулесовая	200	7,94	0	30	197,21	250	9,93	0	37,5	246,52	93
			гор.напиток	Какао	200	2,79	3,19	19,71	118,69	200	2,79	3,19	19,71	118,69	286
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	60	4,56	0,48	29,52	141	122
			фрукты												
				Булочка	50	7,6	23,7	49,4	440	50	7,6	23,7	49,4	440	1
				Масло сливочное	20	0,2	0,2	0,26	132,2	20	0,2	0,2	0,26	132,2	14
				<i>итого</i>			510	21,57	27,41	119,05	982,1	580	25,08	27,57	136,39
2	5	Обед	закуска												
			1 блюдо	Суп рыбный	250	7,85	3,82	23,15	143,5	250	7,85	3,82	23,15	143,5	150
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему с мясом	200	24,77	13,29	16,56	313,08	200	24,77	13,29	16,56	313,08	436
			гарнир												
			напиток	Чай с лимоном	210	0,05	0	12,13	46,66	210	0,05	0	12,13	46,6	200
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	30	0,78	0,24	14,76	70,5	122
			хлеб черн.	Хлеб Сила	20	1,32	0,24	6,68	34,8	30	1,98	0,36	10,02	52,2	123
				<i>итого</i>			700	35,51	17,51	68,36	585,04	720	35,43	17,71	76,62
2	5	<b>Итого за день:</b>			1210	57,08	44,92	187,41	1567,14	1300	60,51	45,28	213,01	1704,29	
		<b>Среднее значение за период:</b>			#####	#ССЫЛКА!	#####	#####	#####	#####	#ССЫЛКА!	#####	#####	#####	