

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МКОУ «Бородинская СОШ»

\_\_\_\_\_ Е. Г. Глебова

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 г.

**Примерное пятидневное  
МЕНЮ  
рационов питания детей и подростков в осеннем  
оздоровительном лагере с дневным пребыванием на  
базе  
МКОУ «Бородинская СОШ»  
(Тульская область, Киреевский район, п.Бородинский,  
ул.Комсомольская д.11)**

2024 год

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ «Липковская СОШ №2»

.....М. В. Галочкина

«.....».....2024 г.

**Примерное пятидневное  
МЕНЮ  
рационов питания детей и подростков в осеннем  
оздоровительном лагере с дневным пребыванием на  
базе  
МКОУ «Липковская СОШ №2»  
(Тульская область, Киреевский район, г.Липки,  
ул.Советская д.40)**

2024 год

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ «Липковский центр образования №1»

.....О. В. Себякина

«.....».....2024 г.

## **Примерное пятидневное МЕНЮ**

**рационов питания детей и подростков в осеннем  
оздоровительном лагере с дневным пребыванием на  
базе**

**МКОУ «Липковский центр образования №1»**  
(Тульская область, Киреевский район, г.Липки,  
ул.Комсомольская д.2а)

2024 г

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ «Липковская ООШ №3»

..... С.А. Кургина

«.....».....2024 г.

## **Примерное пятидневное МЕНЮ**

**рационов питания детей и подростков в осеннем  
оздоровительном лагере с дневным пребыванием на  
базе**

**МКОУ «Липковская ООШ №3»**

**(Тульская область, Киреевский район, г.Липки,  
ул.Лермонтова д.23)**

2024 год



Прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещ-ва			Эн.ценно стьКкал	Витамины				Минеральные вещ-ва			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>День 1</b>															
Завтрак	260	Каша "Дружба"	200	5,00	6,00	24,00	230,00	0,18	0,96	54,80	1,04	149,62	70,82	234,98	1,73
	54-21-гн-2020	Какао с молоком	200	4,68	3,52	12,50	94,00	0,04	1,00	17,25	0,00	168,00	34,00	130,00	1,00
	15	Сыр (порциями)	20	9,28	5,90	0,00	72,00	0,007	0,14	52,00	0,00	176,00	7,00	100,00	0,20
	14	Масло сливочное (порциями)	20	0,32	10,88	0,20	143,36	0,00	0,00	60,00	0,00	3,60	0,00	4,50	0,03
	Пром.	Хлеб пшеничный"Умница"	30	2,37	0,60	14,49	78,60	0,03	0,00	0,00	0,35	6,90	9,90	26,10	0,33
	Пром.	Печенье Чоко-пай	28	1,10	5,10	18,60	124,60	0,00	0,00	26,04	0,00	260,40	0,00	0,00	38,92
			<b>итого завтрак:</b>		<b>22,75</b>	<b>32,00</b>	<b>69,79</b>	<b>742,56</b>	<b>0,26</b>	<b>2,10</b>	<b>210,09</b>	<b>1,39</b>	<b>764,52</b>	<b>121,72</b>	<b>495,58</b>
Обед	31	Салат из свеклы с соленым огурцом	60	0,80	3,70	3,70	73,00	0,045	6,86	0,00	0,30	28,33	18,39	41,61	1,31
	108(109)	Суп картофельный с клецками	250	4,33	7,39	18,79	154,20	0,11	5,75	21,05	1,00	33,40	25,35	72,23	1,18
	202	Каша рассыпчатая (гречневая)	180	10,26	9,41	44,50	303,70	0,28	0,00	53,34	3,40	35,18	187,36	280,46	6,30
	643	Птица тушеная в соусе	150	22,06	18,23	5,88	276,25	0,06	0,03	53,75	0,00	68,13	25,38	166,13	2,03
	54-54хн-2020	Компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,19	11,01	46,70	0,010	3,00	1,58	0,00	64,00	5,00	6,00	1,000
	Пром.	Хлеб ржаной"Украинский"	50	3,30	0,50	24,00	116,00	0,06	0,00	0,00	0,45	11,50	12,50	53,00	1,55
	Пром.	Хлеб пшеничный"Умница"	30	2,37	0,60	14,49	78,60	0,03	0,00	0,00	0,35	6,90	9,90	26,10	0,33
	112	Груша	200	0,80	0,60	20,60	94,00	0,04	10,00	4,00	0,80	38,00	24,00	32,00	4,60
		<b>итого обед:</b>		<b>44,17</b>	<b>40,62</b>	<b>142,97</b>	<b>1142,45</b>	<b>0,63</b>	<b>25,64</b>	<b>133,72</b>	<b>6,30</b>	<b>285,44</b>	<b>307,88</b>	<b>677,53</b>	<b>18,30</b>
Полдник	112	Банан	100	2,25	0,75	315,00	167,04	0,045	13,05	0,00	0,00	7,50	55,50	33,00	0,90
	386	Напиток кисломолочный (ацидофилин)	200	12,00	2,00	8,00	100,00	0,08	1,60	40,00	0,00	240,00	30,00	196,00	0,20
	Пром.	Вафли с помадной и фруктовой начинкой	100	1,68	1,98	46,38	115,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			<b>итого полдник:</b>		<b>15,9</b>	<b>4,7</b>	<b>369,4</b>	<b>382,2</b>	<b>0,1</b>	<b>14,7</b>	<b>40,0</b>	<b>0,0</b>	<b>247,5</b>	<b>85,5</b>	<b>229,0</b>
		<b>Итого за день:</b>		<b>82,85</b>	<b>77,35</b>	<b>582,14</b>	<b>2267,25</b>	<b>1,02</b>	<b>42,39</b>	<b>383,81</b>	<b>7,69</b>	<b>1297,46</b>	<b>515,10</b>	<b>1402,11</b>	<b>61,61</b>

Прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещ-ва			Эн.ценно стьКкал	Витамины				Минеральные вещ-ва			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>День 2</b>															
Завтрак	222	Пудинг из творога (запеченный) со сгущ.молоком	200/20	69,48	28,76	92,84	772,00	0,21	1,24	166,80	5,10	508,04	75,56	562,28	2,28
	54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,87	2,86	11,19	86,00	0,03	1,00	13,29	0,00	149,00	30,00	106,00	1,00
	Пром.	Хлеб пшеничный"Умница"	30	2,37	0,60	14,49	78,60	0,03	0,00	0,00	0,35	6,90	9,90	26,10	0,33
	15	Сыр (порциями)	20	9,28	5,90	0,00	72,00	0,007	0,14	52,00	0,00	176,00	7,00	100,00	0,20
	Пром.	Мармелад фруктово-желейный	40	0,40	0,00	27,20	76,,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		<b>итого завтрак:</b>		<b>85,40</b>	<b>38,12</b>	<b>145,72</b>	<b>1008,60</b>	<b>0,28</b>	<b>2,38</b>	<b>232,09</b>	<b>5,45</b>	<b>839,94</b>	<b>122,46</b>	<b>794,38</b>	<b>3,81</b>
Обед	18	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,10	12,22	4,57	44,00	0,048	18,05	0,00	0,00	17,74	17,46	31,84	0,83
	144	Суп картофельный с бобовыми (фасолевый)	250	6,20	5,60	22,30	108,00	0,23	5,81	0,00	0,80	38,08	35,30	87,18	2,03
	260	Гуляш из говядины	120	20,60	22,00	4,20	442,00	0,280	0,92	0,00	0,00	20,00	22,39	128,62	2,21
	414	Рис отварной	180	4,94	7,88	48,92	245,52	0,03	0,00	0,00	0,00	1,82	21,78	81,26	0,70
	54-3гн-2020	Чай с лимоном	200	0,25	0,05	6,61	27,90	0,00	1,00	0,38	0,00	66,00	5,00	8,00	1,00
	Пром.	Хлеб ржаной"Украинский"	50	3,30	0,50	24,00	116,00	0,06	0,00	0,00	0,45	11,50	12,50	53,00	1,55
	Пром.	Хлеб пшеничный"Умница"	30	2,37	0,60	14,49	78,60	0,03	0,00	0,00	0,35	6,90	9,90	26,10	0,33
			<b>итого обед:</b>		<b>38,76</b>	<b>48,85</b>	<b>125,09</b>	<b>1062,02</b>	<b>0,68</b>	<b>25,78</b>	<b>0,38</b>	<b>1,60</b>	<b>162,04</b>	<b>124,33</b>	<b>416,00</b>
Полдник	112	Яблоко	100	0,80	0,80	19,60	47,00	0,06	20,00	0,00	0,40	32,00	18,00	22,00	4,40
	Пром.	Печенье Чоко-пай	28	1,10	5,10	18,60	124,60	0,00	0,00	26,04	0,00	260,40	0,00	0,00	38,92
	Пром.	Сок	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80
			<b>итого полдник:</b>		<b>2,9</b>	<b>5,9</b>	<b>58,4</b>	<b>256,4</b>	<b>0,1</b>	<b>24,0</b>	<b>26,0</b>	<b>0,6</b>	<b>306,4</b>	<b>26,0</b>	<b>36,0</b>
		<b>Итого за день:</b>		<b>127,06</b>	<b>92,87</b>	<b>329,21</b>	<b>2327,02</b>	<b>1,03</b>	<b>52,16</b>	<b>258,51</b>	<b>7,65</b>	<b>1308,38</b>	<b>272,79</b>	<b>1246,38</b>	<b>58,58</b>

Прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещ-ва			Эн.ценно стьКкал	Витамины				Минеральные вещ-ва			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>День 3</b>															
Завтрак	268	Омлет натуральный	150	13,00	20,00	3,20	246,00	0,14	0,36	458,72	1,04	145,70	22,80	319,10	3,72
	106	Огурец свежий	60	0,48	0,06	1,50	8,40	0,03	10,00	10,00	0,10	23,00	14,00	42,00	0,60
	54-4гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	1,50	1,10	8,60	27,90	0,00	0,00	6,70	0,00	100,00	10,00	40,00	0,00
	15	Сыр (порциями)	20	9,28	5,90	0,00	72,00	0,007	0,14	52,00	0,00	176,00	7,00	100,00	0,20
	14	Масло сливочное (порциями)	20	0,32	10,88	0,20	143,36	0,00	0,00	60,00	0,00	3,60	0,00	4,50	0,03
	Пром.	Печенье штучное	50	2,80	12,00	31,00	219,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Пром.	Хлеб пшеничный"Умница"	30	2,37	0,60	14,49	78,60	0,03	0,00	0,00	0,35	6,90	9,90	26,10	0,33
		<b>итого завтрак:</b>			<b>29,75</b>	<b>50,54</b>	<b>58,99</b>	<b>795,26</b>	<b>0,21</b>	<b>10,50</b>	<b>587,42</b>	<b>1,49</b>	<b>455,20</b>	<b>63,70</b>	<b>531,70</b>
Обед	23	Салат из свежих помидоров	100	1,10	12,22	4,57	77,70	0,048	18,05	0,00	0,00	17,74	17,46	31,84	0,83
	128	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	9,84	10,93	145,30	0,05	10,68	0,00	0,20	49,73	26,13	54,60	1,23
	377	Пюре картофельное	180	4,77	12,15	22,66	217,80	0,18	22,43	63,00	0,00	52,49	34,52	109,66	1,28
	229	Рыба тушеная в томате	100	37,62	18,82	7,60	210,00	0,100	7,46	11,64	0,943	78,14	97,06	324,38	1,700
	348	Компот из кураги	200	0,78	0,09	27,63	114,80	0,02	0,60	0,00	0,00	32,32	17,56	21,90	0,48
	Пром.	Хлеб ржаной"Украинский"	50	3,30	0,50	24,00	116,00	0,06	0,00	0,00	0,45	11,50	12,50	53,00	1,55
	Пром.	Хлеб пшеничный"Умница"	30	2,37	0,60	14,49	78,60	0,03	0,00	0,00	0,35	6,90	9,90	26,10	0,33
	Пром.	Зефир	60	2,00	11,10	61,60	199,00	0,009	0,00	0,00	0,18	24,30	36,90	48,60	2,70
		<b>итого обед:</b>			<b>53,74</b>	<b>65,32</b>	<b>173,48</b>	<b>1159,20</b>	<b>0,49</b>	<b>59,22</b>	<b>74,64</b>	<b>2,12</b>	<b>273,12</b>	<b>252,03</b>	<b>670,08</b>
Полдник	112	Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,08	120,00	16,00	0,20	68,00	26,00	46,00	0,60
	516	Ряженка	200	5,60	5,00	26,00	100,00	0,06	3,20	46,00	0,00	218,00	26,00	170,00	0,20
	540	Ватруша	150/20	9,26	4,25	102,24	485,00	0,24	0,75	32,50	0,00	188,98	55,96	231,00	2,14
		<b>итого полдник:</b>			<b>15,8</b>	<b>9,5</b>	<b>136,3</b>	<b>628,0</b>	<b>0,4</b>	<b>124,0</b>	<b>94,5</b>	<b>0,2</b>	<b>475,0</b>	<b>108,0</b>	<b>447,0</b>
		<b>Итого за день:</b>		<b>99,25</b>	<b>125,31</b>	<b>368,81</b>	<b>2582,46</b>	<b>1,08</b>	<b>193,67</b>	<b>756,56</b>	<b>3,81</b>	<b>1203,30</b>	<b>423,69</b>	<b>1648,78</b>	<b>17,92</b>



Прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещ-ва			Эн.ценно-сть Ккал	Витамины				Минеральные вещ-ва			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>День 4</b>															
Завтрак	203	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7,74	9,00	42,64	274,00	0,08	0,00	40,00	0,00	17,00	11,40	52,60	1,14
	412	Шницель из курицы припущенный	100	14,85	10,56	9,20	186,67	1,142	2,15	0,00	1,50	36,00	78,00	197,00	2,20
	54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,87	2,86	11,19	86,00	0,03	1,00	13,29	0,00	149,00	30,00	106,00	1,00
	15	Сыр (порциями)	20	9,28	5,90	0,00	72,00	0,007	0,14	52,00	0,00	176,00	7,00	100,00	0,20
	14	Масло сливочное (порциями)	20	0,32	10,88	0,20	143,36	0,00	0,00	60,00	0,00	3,60	0,00	4,50	0,03
	Пром.	Хлеб пшеничный "Умница"	30	2,37	0,60	14,49	78,60	0,03	0,00	0,00	0,35	6,90	9,90	26,10	0,33
	Пром.	Конфета штучное	100	5,60	24,00	62,00	124,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			<b>итого завтрак:</b>		<b>44,03</b>	<b>63,80</b>	<b>139,72</b>	<b>965,23</b>	<b>1,29</b>	<b>3,29</b>	<b>165,29</b>	<b>1,85</b>	<b>388,50</b>	<b>136,30</b>	<b>486,20</b>
Обед	76	Винегрет овощной	100	1,40	20,08	7,29	130,00	0,044	9,63	0,00	6,30	31,24	19,53	43,27	8,28
	209	Суп с фрикадельками	250	7,29	5,70	16,99	148,50	0,15	12,34	4,95	0,80	31,90	40,01	129,96	1,61
	534	Капуста тушеная	180	3,67	13,25	14,20	138,60	0,05	30,74	0,00	0,00	105,75	37,53	73,24	1,49
	270	Котлета Московская	100	24,60	35,98	10,26	378,00	0,08	0,24	51,20	0,00	18,92	18,04	125,46	2,18
	348	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив)	200	0,35	0,15	29,85	122,20	0,02	0,00	0,00	0,00	20,32	8,12	19,36	0,45
	Пром.	Хлеб ржаной "Украинский"	50	3,30	0,50	24,00	116,00	0,06	0,00	0,00	0,45	11,50	12,50	53,00	1,55
	Пром.	Хлеб пшеничный "Умница"	30	2,37	0,60	14,49	78,60	0,03	0,00	0,00	0,35	6,90	9,90	26,10	0,33
	Пром.	Мармелад фруктово-желейный	40	0,40	0,00	27,20	76,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		<b>итого обед:</b>		<b>43,38</b>	<b>76,26</b>	<b>144,28</b>	<b>1188,40</b>	<b>0,44</b>	<b>52,95</b>	<b>56,15</b>	<b>7,90</b>	<b>226,53</b>	<b>145,63</b>	<b>470,39</b>	<b>15,89</b>
Полдник	112	Груша	200	0,80	0,60	20,60	94,00	0,04	10,00	4,00	0,80	38,00	24,00	32,00	4,60
	386	Напиток кисломолочный "снежок"	200	5,40	5,00	21,60	100,00	0,06	0,00	44,00	0,00	242,00	30,00	188,00	0,20
	Пром.	Пряник Тульский	75	3,30	2,80	37,50	189,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			<b>итого полдник:</b>		<b>9,5</b>	<b>8,4</b>	<b>79,7</b>	<b>383,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,0</b>	<b>48,0</b>	<b>0,8</b>	<b>280,0</b>	<b>54,0</b>	<b>220,0</b>
		<b>Итого за день:</b>		<b>96,91</b>	<b>148,46</b>	<b>363,70</b>	<b>2537,13</b>	<b>1,82</b>	<b>66,24</b>	<b>269,44</b>	<b>10,55</b>	<b>895,03</b>	<b>335,93</b>	<b>1176,59</b>	<b>25,59</b>

Прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещ-ва			Эн.ценно стьКкал	Витамины				Минеральные вещ-ва			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>День 5</b>															
Завтрак	467	Сырники из творога со сгущ.молоком	200/20	59,94	33,82	48,98	551,42	0,12	0,94	105,42	0,00	402,00	52,40	448,22	1,08
	54-4гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	1,50	1,10	8,60	27,90	0,00	0,00	6,70	0,00	100,00	10,00	40,00	0,00
	14	Масло сливочное (порциями)	20	0,32	10,88	0,20	143,36	0,00	0,00	60,00	0,00	3,60	0,00	4,50	0,03
	Пром.	Хлеб пшеничный"Умница"	30	2,37	0,60	14,49	78,60	0,03	0,00	0,00	0,35	6,90	9,90	26,10	0,33
	Пром.	Печенье Чоко-пай	28	1,10	5,10	18,60	124,60	0,00	0,00	26,04	0,00	260,40	0,00	0,00	38,92
		<b>итого завтрак:</b>		<b>65,23</b>	<b>51,50</b>	<b>90,87</b>	<b>925,88</b>	<b>0,15</b>	<b>0,94</b>	<b>198,16</b>	<b>0,35</b>	<b>772,90</b>	<b>72,30</b>	<b>518,82</b>	<b>40,36</b>
Обед	4	Салат витаминный	100	1,60	10,10	9,60	136,00	0,056	57,45	0,00	0,00	22,71	15,63	22,29	0,78
	144	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	250	6,20	5,60	22,30	108,00	0,23	5,81	0,00	0,80	38,08	35,30	87,18	2,03
	364	Азу	280	22,44	25,20	28,68	422,04	0,196	10,64	33,60	0,84	47,60	61,60	249,20	3,36
	54-34хн-2020	Компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,19	11,01	46,70	0,010	3,00	1,58	0,00	64,00	5,00	6,00	1,000
	Пром.	Хлеб ржаной"Украинский"	50	3,30	0,50	24,00	116,00	0,06	0,00	0,00	0,45	11,50	12,50	53,00	1,55
	Пром.	Хлеб пшеничный"Умница"	30	2,37	0,60	14,49	78,60	0,03	0,00	0,00	0,35	6,90	9,90	26,10	0,33
			<b>итого обед:</b>		<b>36,16</b>	<b>42,19</b>	<b>110,08</b>	<b>907,34</b>	<b>0,58</b>	<b>76,90</b>	<b>35,18</b>	<b>2,44</b>	<b>190,79</b>	<b>139,93</b>	<b>443,77</b>
Полдник	112	Банан	100	1,80	0,60	252,00	115,20	0,04	10,00	4,00	0,80	38,00	24,00	32,00	4,60
	Пром.	Сок	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80
	401	Вафли "Гулливвер"	38	3,60	26,40	43,80	199,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		<b>итого полдник:</b>		<b>6,4</b>	<b>27,0</b>	<b>316,0</b>	<b>399,0</b>	<b>0,1</b>	<b>14,0</b>	<b>4,0</b>	<b>1,0</b>	<b>52,0</b>	<b>32,0</b>	<b>46,0</b>	<b>7,4</b>
		<b>Итого за день:</b>		<b>107,79</b>	<b>120,69</b>	<b>516,95</b>	<b>2232,22</b>	<b>0,79</b>	<b>91,84</b>	<b>237,34</b>	<b>3,79</b>	<b>1015,69</b>	<b>244,23</b>	<b>1008,59</b>	<b>56,81</b>

Картофель,свекла,морковь,лук,капуста - урожай 2024 года

Составила: калькулятор МКОУ "Бородинская СОШ " О.Г. Булавина

Составила: калькулятор МКОУ "Бородинская СОШ " И.В.Романова

Составила: калькулятор МКОУ "Бородинская СОШ " Т.А.Фомина

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий/Авт.-сост.:А.И. Здобнов,В.А. Цыганенко.-К.: ООО "Издательство Арий",М.:ИКТЦ "Лада" 2009

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / под редакцией

В.Т. Лапшиной- м.: Хлебпродинформ, 2004

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях \Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. -М.: ДеЛи плюс2017.-544 с.



























