



УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения:
В.В. Балакирев

Примерное 10-дневное меню
для детей 12-18 лет
летнего оздоровительного лагеря дневного пребывания
при ГКОУ «Плоскошская специальная школа-интернат»

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,19	6,51	23,55	181,50	93
	Бутерброд с маслом и сыром	65	4,74	12,79	7,83	172,16	7
	Кофейный напиток молоком	200	1,40	2,00	22,40	116,00	951
	Хлеб пшеничный	60	1,89	0,24	11,60	63,84	480
итого за завтрак		575	15,22	21,54	65,38	533,35	
II завтрак	Хлеб пшеничный	40	1,26	0,16	7,73	42,56	480
	Йогурт	200	5,80	5,00	22,60	160,00	966
	Банан	200	3,00	1,00	42,00	192,00	458
итого за II завтрак		440	10,06	6,16	72,33	394,56	
обед	Салат из моркови с яблоками	100	1,08	0,18	8,62	40,40	38
	Суп картофельный	250	2,34	2,82	16,64	101,25	200
	Сосиски отварные	100	10,40	20,00	21,20	224,00	536
	Капуста тушеная	200	3,70	8,64	46,03	284,70	336
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	943
	Хлеб ржано-пшеничный	80	1,78	0,34	15,80	73,56	481
	Хлеб пшеничный	40	1,26	0,16	7,73	42,56	480
итого за обед		970	20,76	32,14	130,02	794,47	
полдник	Молоко ультрапастер.	200	5,60	6,40	9,40	117,60	965
	Пряник	40	1,37	0,80	22,20	134,32	438
итого за полдник		240	6,97	7,20	31,60	251,92	
Итого за день			53,01	67,04	298,79	1974,30	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
завтрак	Каша пшенная молочная	210	3,09	4,07	36,98	197,00	168
	Бутерброд с маслом и сыром	65	4,74	12,79	7,83	172,16	7
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	959
	Хлеб пшеничный	80	2,53	0,32	15,47	85,12	480
итого за завтрак		555	13,88	20,90	85,77	599,48	
II завтрак	Блины с маслом	100/5	5,40	7,60	33,40	226,00	231
	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	92,00	407
итого за II завтрак		305	6,40	7,80	53,60	318,00	
обед	Салат из свеклы	100	1,43	6,09	8,36	93,90	33
	Суп картофельный с бобовыми	200	5,49	5,28	16,33	134,75	206
	Гуляш	100/75	23,80	19,52	5,74	203,00	591
	Картофель отварной	200	3,81	5,76	30,68	189,80	692
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	868
	Хлеб ржано-пшеничный	80	1,78	0,34	15,80	73,56	481
	Хлеб пшеничный	40	1,26	0,16	7,73	42,56	480
итого за обед		995	37,61	37,15	109,40	831,77	
полдник	Йогурт	200	5,80	5,00	22,60	160,00	966
	Хлеб пшеничный	40	1,26	0,16	7,73	42,56	480
	Яблоко	100	0,30	0,30	7,30	47,00	458
итого за полдник		340	7,36	5,46	37,63	249,56	
Итого за день			65,25	71,31	286,40	1998,81	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/20	36,64	23,43	39,47	350,80	469
	Бутерброд с маслом и сыром	65	4,74	12,79	7,83	172,16	7
	Чай с молоком и сахаром	200	1,40	1,60	16,40	86,00	945
	Хлеб пшеничный	80	2,53	0,32	15,47	85,12	480
итого за завтрак		565	45,31	38,14	79,17	694,08	
II завтрак	Пряник	40	1,37	0,80	22,20	134,32	438
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	868
	Яблоко	100	0,30	0,30	7,30	47,00	458
итого за II завтрак		340	1,71	1,10	54,26	275,52	
обед	Салат из белокоч. капусты с морк.	100	1,41	5,08	9,02	87,40	42
	Суп крестьянский	250/35	5,99	7,54	15,53	148,28	201
	Котлеты рубленые из говядины	120	18,66	13,86	18,84	274,50	608
	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,95	6,73	43,00	276,53	679
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	943
	Хлеб ржано-пшеничный	80	1,78	0,34	15,80	73,56	481
	Хлеб пшеничный	40	1,26	0,16	7,73	42,56	480
итого за обед		1005	38,25	33,71	123,92	930,83	
полдник	Молоко ультрапастер.	200	5,60	6,40	9,40	117,60	965
	Печенье	40	2,80	5,39	27,60	168,00	509
итого за полдник		240	8,40	11,79	37,00	285,60	
Итого за день			93,67	84,74	294,35	2186,03	

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Каша молочная из овсяных хлопьев	210	10,21	10,92	36,33	201,14	168
Бутерброд с маслом и сыром	65	4,74	12,79	7,83	172,16	7
Кофейный напиток с молоком	200	1,40	2,00	22,40	116,00	951
Хлеб пшеничный	80	2,53	0,32	15,47	85,12	480
	555	18,88	26,03	82,03	574,42	
Сырники из творога со сгущенным молоком	150/10	28,44	19,51	17,10	357,16	463
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	943
	360	28,64	19,51	31,10	385,16	
Салат из моркови с яблоками	100	1,08	0,18	8,62	40,40	38
Суп фасолевый	250	5,49	5,28	16,33	134,75	206
Мясо духовое	100/250	30,76	23,44	21,26	419,43	588
Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	868
Хлеб ржано-пшеничный	80	1,78	0,34	15,80	73,56	481
Хлеб пшеничный	40	1,26	0,16	7,73	42,56	480
	1020	40,41	29,40	94,50	804,90	
Йогурт	200	5,80	5,00	22,60	160,00	966
Хлеб пшеничный	40	1,26	0,16	7,73	42,56	480
Банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00	458
	340	8,56	5,66	51,33	298,56	
		96,49	80,60	258,96	2063,04	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
завтрак	Омлет натуральный	200/5	18,99	28,32	3,51	345,90	438
	Бутерброд с маслом и сыром	65	4,74	12,79	7,83	172,16	7
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	959
	Хлеб пшеничный	80	2,53	0,32	15,47	85,12	480
итого за завтрак		550	29,78	45,15	52,30	748,38	
II завтрак	Оладьи с молоком сгущеным	180/30	13,10	12,60	82,40	504,00	732
	Молоко ультрапастер.	200	5,60	6,40	9,40	117,60	965
итого за II завтрак		410	18,70	19,00	91,80	621,60	
обед	Салат из свеклы	100	1,43	6,09	8,36	93,90	33
	Суп рыбный	250	8,61	8,40	14,34	167,25	87
	Мясо тушеное с овощами в соусе	280	26,73	21,06	19,11	376,73	274
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	943
	Хлеб ржано-пшеничный	80	1,78	0,34	15,80	73,56	481
	Хлеб пшеничный	40	1,26	0,16	7,73	42,56	480
итого за обед		950	40,01	36,05	79,34	782,00	
полдник	Йогурт	200	5,80	5,00	22,60	160,00	966
	Хлеб пшеничный	40	1,26	0,16	7,73	42,56	480
	Яблоко	100	0,30	0,30	7,35	47,00	458
итого за полдник		340	7,36	5,46	37,68	249,56	
Итого за день			95,85	105,66	261,12	2401,54	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 1							
завтрак	Запеканка из творога со сгущ. молоком	150/20	27,84	18,00	32,40	279,60	469
	Бутерброд с маслом и сыром	65	4,74	12,79	7,83	172,16	7
	Кофейный напиток с молоком	200	1,40	2,00	22,40	116,00	951
	Хлеб пшеничный	40	1,26	0,16	7,73	42,56	480
	Апельсин	100	0,90	0,20	8,55	43,00	458
итого за завтрак		575	36,14	33,15	78,91	653,32	
II завтрак	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	92,00	407
	Хлеб пшеничный	40	1,26	0,16	7,73	42,56	480
	Банан	180	2,70	0,90	37,80	172,80	458
итого за II завтрак		420	4,96	1,26	65,73	307,36	
обед	Винегрет овощной	100	1,35	6,16	7,69	91,60	45
	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,64	101,25	200
	Котлеты рубленные из говядины	100	15,55	11,55	15,70	228,75	608
	Капуста тушеная	200	3,70	8,64	46,03	284,70	336
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	868
	Хлеб ржано-пшеничный	80	1,78	0,34	15,80	73,56	481
	Хлеб пшеничный	40	1,26	0,16	7,73	42,56	480
итого за обед		970	26,02	29,68	134,35	916,62	
полдник	Йогурт	200	5,80	5,00	22,60	160,00	966
	Хлеб пшеничный	40	1,26	0,16	7,73	42,56	480
итого за полдник		240	7,06	5,16	30,33	202,56	
Итого за день			74,18	69,25	309,32	2079,86	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 2							
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,19	6,51	23,55	181,50	93
	Бутерброд с маслом и сыром	65	4,74	12,79	7,83	172,16	7
	Чай с молоком и сахаром	200	1,40	1,60	16,40	86,00	945
	Хлеб пшеничный	40	1,26	0,16	7,73	42,56	480
	Яблоко	100	0,30	0,30	7,35	47,00	458
итого за завтрак		655	14,89	21,36	62,86	529,22	
II завтрак	Оладьи с молоком сгущеным	180/30	13,10	12,60	82,40	504,00	732
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	943
итого за II завтрак		410	13,30	12,60	96,40	532,00	
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	12,53	102,50	170
	Гуляш	100/75	23,80	19,52	5,74	203,00	591
	Каша гречневая рассыпчатая	200	9,94	7,48	47,78	307,26	679
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	943
	Хлеб ржано-пшеничный	80	1,78	0,34	15,80	73,56	481
	Хлеб пшеничный	50	1,58	0,20	9,66	53,20	480
итого за обед		955	39,11	32,45	105,51	767,52	
полдник	Молоко ультрапастер.	200	5,60	6,40	9,40	117,60	965
	Хлеб пшеничный	40	1,26	0,16	7,73	42,56	480
	Яблоко	120	0,36	0,36	8,82	56,40	458
итого за полдник		360	7,22	6,92	25,95	216,56	
Итого за день			74,52	73,33	290,72	2045,30	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 3							
	Омлет натуральный	200/5	18,99	28,32	3,51	345,90	438
	Бутерброд с маслом и сыром	65	4,74	12,79	7,83	172,16	7
	Кофейный напитокс молоком	200	1,40	2,00	22,40	116,00	951
	Хлеб пшеничный	80	2,53	0,32	15,47	85,12	480
итого за завтрак		550	27,66	43,43	49,21	719,18	
II завтрак	Печенье	30	2,10	4,04	20,70	126,00	509
	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	92,00	407
	Яблоко	100	0,30	0,30	7,35	47,00	458
итого за II завтрак		330	3,40	4,54	48,25	265,00	
обед	Салат из моркови с яблоками	100	1,08	0,18	8,62	40,40	38
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	7,29	5,70	16,99	148,50	209
	Сосиски отварные	100	10,40	20,00	21,20	224,00	536
	Каша рисовая рассыпчатая	200	5,82	9,74	50,00	298,47	304
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	868
	Хлеб ржано-пшеничный	80	1,78	0,34	15,80	73,56	481
	Хлеб пшеничный	40	1,26	0,16	7,73	42,56	480
итого за обед		995	27,67	36,12	145,10	921,69	
полдник	Йогурт	200	5,80	5,00	22,60	160,00	966
	Хлеб пшеничный	40	1,26	0,16	7,73	42,56	480
итого за полдник		240	7,06	5,16	30,33	202,56	
Итого за день			65,79	89,25	272,89	2108,43	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 4							
	Каша рисовая молочная	210	3,09	4,07	36,98	197,00	168
	Бутерброд с маслом и сыром	65	4,74	12,79	7,83	172,16	7
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	959
	Хлеб пшеничный	80	2,53	0,32	15,47	85,12	480
итого за завтрак		555	13,88	20,90	85,77	599,48	
II завтрак	Молоко ультрапастер.	200	5,60	6,40	9,40	117,60	965
	Хлеб пшеничный	40	1,26	0,16	7,73	42,56	480
	Банан	200	3,00	1,00	42,00	192,00	458
итого за II завтрак		440	9,86	7,56	59,13	352,16	
обед	Салат из свеклы	100	1,43	6,09	5,02	56,34	33
	Суп рыбный	250	8,61	8,40	14,34	167,25	87
	Птица отварная	100	21,10	13,60	0,00	206,25	637
	Картофельное пюре	200	4,08	6,40	27,26	183,00	694
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	943
	Хлеб ржано-пшеничный	80	1,78	0,34	15,80	73,56	481
	Хлеб пшеничный	50	1,58	0,20	9,66	53,20	480
итого за обед		980	38,78	35,03	86,08	767,60	
полдник	Йогурт	200	5,80	5,00	22,60	160,00	966
	Пряник	40	1,37	0,80	22,20	134,32	438
итого за полдник		240	7,17	5,80	44,80	294,32	
Итого за день			69,69	69,29	275,78	2013,56	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 5							
	Каша манная молочная	210	4,52	4,07	35,46	197,00	168
	Бутерброд с маслом и сыром	65	4,74	12,79	7,83	172,16	7
	Чай с молоком и сахаром	200	1,40	1,60	16,40	86,00	945
	Хлеб пшеничный	80	2,53	0,32	15,47	85,12	480
итого за завтрак		555	13,19	18,78	75,16	540,28	
II завтрак	Блины со слив.маслом	100/5	4,80	12,60	34,55	271,00	459
	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	92,00	407
итого за II завтрак		305	5,80	12,80	54,75	363,00	
обед	Салат из свежей капусты с яблоками	100	1,54	0,11	10,91	48,12	46
	Суп картофельный с рисом	250	1,98	2,74	14,58	90,75	204
	Котлеты рыбные	120	15,96	5,64	11,51	160,50	255
	Рагу из овощей	200	3,05	14,67	19,25	221,33	321
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	868
	Хлеб ржано-пшеничный	80	1,78	0,34	15,80	73,56	481
	Хлеб пшеничный	80	2,53	0,32	15,47	85,12	480
итого за обед		1030	26,88	23,82	112,28	773,58	
полдник	Молоко ультрапастер.	200	5,60	6,40	9,40	117,60	965
	Хлеб пшеничный	40	1,26	0,16	7,73	42,56	480
	Банан	180	2,70	0,90	37,80	172,80	458
итого за полдник		420	9,56	7,46	54,93	332,96	
Итого за день			55,43	62,86	297,12	2009,82	
Итого за весь период			743,88	773,33	2845,45	20880,69	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"ПЛОСКОШСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ", Балакирев Владислав Владимирович,
Директор

13.06.23 10:16
(MSK)

Сертификат 94B479FE8CCD7317F80404D6EE4C5387