



Согласовано

директор МБОУ «Некрасовская СШ»

М.М. Борисевич.

«03» 03 2025 г.

Утверждаю:
начальник летнего лагеря
дневного пребывания детей
«Радуга» на базе
МБОУ «Некрасовская СШ»
Советского района
Республики Крым
Фонина О.А.
«03» 03 2025 г.

Примерное цикличное меню для организации питания детей 11 -17 лет
в оздоровительных учреждениях с дневным пребыванием детей в летний
оздоровительный период летних каникул

СОГЛАСОВАНО

Директор

МБОУ "Некрасовская СШ"

Борисевич М.М.

УТВЕРЖДАЮ

Начальник лагеря

МБОУ "Некрасовская СШ"

Фонина О.А.

Примерное циклическое десятидневное меню для организации питания детей 11 - 18 лет в оздоровительных учреждениях с дневным пребыванием детей в летний оздоровительный период летних каникул.

11-18 лет

Дни	№ технологической карты	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			с 11 - 18 лет	Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1 день	ЗАВТРАК	204 Макароны отварные с сыром	200	13,5	15,92	34,1	334,4	0,08	0,224	-	-	295,2	-	14,5	1,23
		338 Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10			16	0	9	2,2
		20 Салат из свежих огурцов	100	0,67	6,09	1,81	64,65	0,151	6,65	-	-	16,15	-	13,3	0,48
		389 Сок фруктовый	200	1	-	20,2	84,8	0,02	4	-	-	14	-	8	2,8
		Хлеб пшеничный в/с	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
		ИТОГО:		18,73	22,81	85,23	539,57	0,301	20,874		0,52	336,55	34,8	50	4,35
	ОБЕД	82 Борщ с капустой и картофелем	300	2,16	5,9	13,11	124,6	0,06	12,81	-	2,75	59,68	54,6	31,4	1,44
		291 Плов из птицы	200	16,94	10,46	35,73	305,3	0,106	6,03	14,6	0,49	46,34	131,5	54,04	1,97
		45 Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,24	6,46	60,4	0,02	17			24,9		15	0,46
		342 Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,012	0,9			14,18		5,14	0,95
		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24
		ИТОГО:		22,81	16,61	116,83	599,76	0,202	33,1	14,6	3,6	132,77	228,5	96,8	5,33
		ВСЕГО:		41,54	39,42	241,86	1139,33	0,503	53,974	14,6	4,12	469,32	263,3	146,8	9,68
2 день	ЗАВТРАК	173 Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	250	9,8	12,6	61,7	400	0,158	1,08	49,8	0,4	167,1	201,2	52,7	2,68
		1 Бутерброд с маслом	40	1,77	5,61	11,16	102	0,02	-	30	0,36	6,3	11,3	4,2	0,27
		338 Бананы свежие	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10			8	-	42	0,6
		382 Какао с молоком	200	4	3,54	17,57	118,6	0,06	1,58			152,2		10,67	0,48
		Хлеб пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24
		ИТОГО:		19,31	18,22	132,69	645,56	0,274	12,45	69,8	1,2	315,3	265,9	72,02	6,25
	ОБЕД	102 Суп картофельный с бобовыми	300	9,4	57,6	19,2	662,8	0,35	1,2	-	2,45	63,6	95,4	42,7	3,2
		44 Салат из овощей с сухофруктами	100	2,01	6,15	22,55	153,5	0,05	17,99			64,35	63,05	41,84	14,38
		229 Рыба, тушеная в томате с овощами	120	11,7	5,94	4,56	126	0,06	4,47	4,65	1,48	46,8	129,7	58,2	1,02
		128 Картофельное пюре	200	4,12	6,4	27,4	184,8	0,18	24,4			49,3		37,2	149,3
		342 Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,012	0,9	-	0,2	14,18	4,4	5,14	0,95
		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24
		ИТОГО:		22,49	67,45	124,51	1106,56	0,562	32,85	4,65	7,44	176,17	315,1	138,44	118,37
		ВСЕГО:		41,8	85,67	257,2	1752,12	0,836	45,3	74,45	8,64	491,47	581	210,46	124,62

3 день	ЗАВТРАК	187	Запеканка рисовая с яблоками	105	2,82	7,16	23,49	170	0,02	0,89			38,71		16,86	0,69
		379	Кофейный напиток с молоком	200	2,95	1,99	20,93	113,4	0,03	0,38			128,78		12,88	0,08
			Хлеб пшеничный в/с	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
			ИТОГО:		9,33	9,95	131,4	423,92	0,12	11,27	0	0,52	192,69	34,8	51,94	3,41
	ОБЕД	88	Щи из свежей капусты с картофелем	300	2,16	5,9	13,11	124,6	0,06	12,81	-	2,38	59,68	47,43	31,4	1,44
		171	Каша рассыпчатая гречневая	200	11,1	11,9	49,8	350	0,26	-	37,5	-	32,98	197,2	175,6	5,91
		279	Тефтели	80	73,2	7,95	9,32	137,2	0,05	0,65	25,4	-	20,3	64,3	12,1	0,79
		23	Салат из свежих помидоров	100	1,11	6,18	4,62	78,56	0,09	20,3			17,21		17,62	0,83
		376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
		338	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10			16	0	9	2,2
			Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24
			ИТОГО:		90,21	32,77	126,41	829,32	0,53	43,76	62,9	2,74	155,37	351,33	255,72	12,41
			ВСЕГО:		99,54	42,72	257,81	1253,24	0,65	55,03	62,9	3,26	348,06	386,13	307,66	15,82
4 день	ЗАВТРАК	121	Суп молочный с крупой	300	4,45	5,35	9,2	106,59	0,06	0,99			191,02		21,17	0,18
		219	Сырники из творога	165	28,32	32,7	18,33	480	0,1	0,39			422,1		11,54	0,35
		386	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102	0,04	0,6			248		28	0,2
			Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24
			ИТОГО:		40,81	43,49	95,49	780,55	0,24	1,98	0	0,36	870,32	42,4	70,71	1,97
	ОБЕД	106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	300	2,63	3,33	18,44	126,95	0,15	13,27			28,96	85,15	35,15	1,32
		268	Котлеты	105	16,5	24,2	14,32	344	0,08	0,34	44,8		43,14	188,8	55,78	2,8
		312	Картофельное пюре	200	4,09	6,41	27,26	183	0,19	24,22			49,3	115,46	37	1,35
		24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,96	6,07	3,05	70,6	0,04	9,44			27,19	30,11	16,51	0,77
		338	Бананы свежие	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10			8	0	42	0,6
		355	Кисель из кураги	200	0,9	0,06	32,76	154,6	0,02	0,49			31,24	25,3	18,38	0,55
			Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24
			ИТОГО:		28,82	41,01	187,09	1067,11	0,56	57,76	44,8	0,36	197,03	487,22	214,82	8,63
			ВСЕГО:		69,63	84,5	282,58	1847,66	0,8	59,74	44,8	0,72	1067,35	529,62	285,53	10,6
5 день	ЗАВТРАК	208	Лапшевник с творогом	200	17,2	16,72	38,96	375,39	0,09	0,34	90,82		132,1	204,08	25,69	1,23
		379	Кофейный напиток с молоком	200	2,95	1,99	20,93	113,4	0,03	0,38			128,78		12,88	0,08
		338	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10			16	0	9	2,2
			Хлеб пшеничный в/с	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
			ИТОГО:		23,71	19,51	129,01	629,31	0,19	10,72	90,82	0,52	286,08	238,88	60,77	3,95
	ОБЕД	104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	300	2,63	3,33	18,44	126,95	0,15	13,27			28,96	85,15	35,15	1,32
		294	Котлеты рубленые из птицы	105	17,44	16,76	16,28	286	0,2	0,9	53,8		49,78	80	22,2	3,62
		24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,96	6,07	3,05	70,6	0,04	9,44			27,19	30,11	16,51	0,77

		389	Сок фруктовый	200	1	-	20,2	84,8	0,02	4	-	-	14	-	8	2,8
			Хлеб пшеничный в/с	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
			ИТОГО:		25,19	26,56	107,29	661,87	0,45	27,61	53,8	0,52	129,13	230,06	95,06	8,95
			ВСЕГО:		48,9	46,07	236,3	1291,18	0,64	38,33	144,62	1,04	415,21	468,94	155,83	12,9
6 день	ЗАВТРАК	203	Макароны отварные с сыром	200	13,5	15,92	34,1	334,4	0,08	0,224	-	-	295,2	-	14,5	1,23
		45	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,24	6,46	60,4	0,02	17			24,9		15	0,46
		376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
	ОБЕД		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24
			ИТОГО:		17,12	19,6	119,56	546,76	0,14	17,03	#ЗНАЧ!	0,36	340,4	5	40,9	3,21
		106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	300	2,63	3,33	18,44	126,95	0,15	13,27			28,96	85,15	35,15	1,32
		376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
		265	Плов	250	27,54	28,21	43,46	537,74	0,1	2,14			23,77	334,24	65,62	4,43
		338	Бананы свежие	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10			8	0	42	0,6
			Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24
			ИТОГО:		33,91	32,48	154,16	852,65	0,33	25,41	0	0,36	69,93	461,79	152,77	7,59
			ВСЕГО		51,03	52,08	273,72	1399,41	0,47	42,44	#ЗНАЧ!	0,72	410,33	466,79	193,67	10,8
7 день	ЗАВТРАК	210	Омлет натуральный	200	13,9	24,8	2,6	289,7	0,17	0,26			103,1		16,14	2,6
		338	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10			16	0	9	2,2
		386	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102	0,04	0,6			248		28	0,2
			Хлеб пшеничный в/с	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	ОБЕД		ИТОГО:		23,26	30,6	115,12	532,22	0,28	10,86	0	0,52	376,3	34,8	66,34	5,44
		81	Борщ	300	1,92	5,82	10,26	109,29	0,04	13,09			62,91	55,21	27,7	1,32
		229	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	11,7	5,94	4,56	126	0,06	4,47	4,65	1,48	46,8	129,7	58,2	1,02
		126	Картофель отварной с луком	200	4,15	9,33	27,81	222,72	0,21	28,75			36,46	122,13	41,57	1,78
		71	Овощи натуральные свежие	100	0,7	0,1	1,9	12	0,04	2,9			17	30	14	0,5
		389	Сок фруктовый	200	1	-	20,2	84,8	0,02	4	-	-	14	-	8	2,8
			Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24
			ИТОГО:		21,71	21,63	124,49	646,77	0,41	53,21	4,65	1,84	186,37	379,44	159,47	8,66
			ВСЕГО:		44,97	52,23	239,61	1178,99	0,69	64,07	4,65	2,36	562,67	414,24	225,81	14,1
8 день	ЗАВТРАК	228	Рыба припущенная в молоке	120	90,16	8,45	3,43	148,8	0,18	1,2	13,27		72,69	183,06	41,75	0,85
		128	Картофельное пюре	200	4,09	6,41	27,26	183	0,19	24,22			49,3	115,46	37	1,35
		71	Овощи натуральные свежие	100	0,7	0,1	1,9	12	0,04	2,9			17	30	14	0,5
		382	Какао с молоком	200	4	3,54	17,57	118,6	0,06	1,58			152,2		10,67	0,48
		338	Бананы свежие	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10			8	0	42	0,6
			Хлеб пшеничный в/с	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
			ИТОГО:		103,61	19,4	141,98	651,92	0,55	39,9	13,27	0,52	308,39	363,32	158,62	4,22
		103	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	2,85	6,08	15,58	140,4	0,135	1,14	-	0,33	32,76	36,78	27,2	0,87
		288	Птица отварная	120	28,18	30,99	0,58	393,6	0,05	2,84	117,84		67,2	200,4	24,34	2,28
		323	Капуста жаренная	200	2,61	5,02	6,35	81	0,03	12	32		38,12	37,49	10,7	1,23

	ОБЕД	45	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,24	6,46	60,4	0,02	17			24,9		15	0,46
		355	Кисель из кураги	200	0,9	0,06	32,76	154,6	0,02	0,49			31,24	25,3	18,38	0,55
			Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24
			ИТОГО:		38,09	45,83	132,49	921,96	0,295	33,47	149,84	0,69	203,42	342,37	105,62	6,63
			ВСЕГО:		141,7	65,23	274,47	1573,88	0,845	73,37	163,11	1,21	511,81	705,69	264,24	10,85
9 день	ЗАВТРАК	181	Каша жидкая молочная из манной крупы	220	6,11	10,72	42,36	291	0,08	1,17	58		134,07	118,19	20,3	0,5
		376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
		15	сыр порциями	30	6,96	8,85	0	108	0,01	0,21	78		264	150	10,5	0,3
			Хлеб пшеничный в/с	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
			ИТОГО:		16,3	19,99	121,28	552,52	0,13	1,41	136	0,52	418,37	305,79	45,4	1,52
	ОБЕД	102	Суп картофельный с бобовыми	300	9,4	57,6	19,2	662,8	0,35	1,2	-	2,45	63,6	95,4	42,7	3,2
		230	Рыба жаренная	120	16,74	16,21	4,82	232,14	0,14	1,71	53,66		47	207,07	46,65	0,92
		127	Картофель в молоке	200	4,36	7,7	21,34	180	0,18	20,12	44	1,48	83,6	123,58	34,64	1,18
		44	Салат из овощей с сухофруктами	100	2,01	6,15	22,55	153,5	0,05	17,99			64,35	63,05	41,84	14,38
		338	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10			16	0	9	2,2
		389	Сок фруктовый	200	1	-	20,2	84,8	0,02	4	-	-	14	-	8	2,8
			Хлеб пшеничный в/с	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
			ИТОГО:		37,07	88,46	157,23	1453,76	0,81	55,02	97,66	4,45	297,75	523,9	196,03	25,12
			ВСЕГО:		53,37	108,45	278,51	2006,28	0,94	56,43	233,66	4,97	716,12	829,69	241,43	26,64
10 день	ЗАВТРАК	210	Омлет натуральный	200	13,9	24,8	2,6	289,7	0,17	0,26			103,1		16,14	2,6
		24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,96	6,07	3,05	70,6	0,04	9,44			27,19	30,11	16,51	0,77
		376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
		338	Бананы свежие	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10			8	0	42	0,6
			Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24
			ИТОГО:		18,67	31,83	132,64	608,26	0,29	19,73		0,36	158,59	75,31	86,05	5,49
		85	Борщ зеленый	300	4,29	6,88	15,71	154,2	0,2	28,6	14,97		103,54	140,93	94,29	3,63
	ОБЕД	265	Плов	250	27,54	28,21	43,46	537,74	0,1	2,14			23,77	334,24	65,62	4,43
		27	Салат из свежих помидоров	100	1,11	6,18	4,62	78,56	0,09	20,3			17,21		17,62	0,83
		389	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	-	0,2	14	14	8	2,8
			Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24
			ИТОГО:		36,18	41,91	123,75	969,06	0,45	55,04	14,97	0,56	167,72	531,57	195,53	12,93
			ВСЕГО:		54,85	73,74	256,39	1577,32	0,74	74,77	14,97	0,92	326,31	606,88	281,58	18,42
			ВСЕГО за 10 дней:			650,11	2598,45	15019,41	7,114	563,454	#ЗНАЧ!	27,96	5318,65	5252,28	2313,01	254,43
			средний показатель за 10 дней		0	65,011	259,845	1501,941	0,7114	56,3454	#ЗНАЧ!	2,796	531,865	525,23	231,301	25,443
							259,8	1546,5								

использованы материалы:

Борник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могилы М.П. 2011 г.в., 2015 г.в.