



Директор МКОУ «Тарминская СОШ»

С.В. Маринченко

19.05.2021г

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ
МЕНЮ**

ДЛЯ ЛАГЕРЯ ДНЕВНОГО ПРЕБЫВАНИЯ

МКОУ «ТАРМИНСКАЯ СОШ»

2021 год

Примерное перспективное меню для летней площадки 2021 год

Рацион: 7-11 лет

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
завтрак	Шницель кур духовой	50	7	7	8	103		115
	Гарнир каша гречка вязкая	150	5	2	21	125		172
	Сыр порциями	10	3	3		38		Пром
	Масло сливочное	10		7		66		Пром
	Чай с сахаром	200			15	63		282
	Батон	30	2	1	15	79		Пром
	Хлеб ржаной	30	2		10	54		Пром
	Мармелад	20			15	60		Пром
Итого за завтрак			19	20	84	588		
обед	Огурец свежий порционный	60			2	9	12	Пром
	Суп рыбный (консервы)	200	6	10	12	147	1	537
	Котлета по-Хлыновски	90	10	14	11	225	3	49
	Макароны отварные (рожки)	150	5	4	37	182		211
	Сок фруктовый	200	1		25	110	8	Пром
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94		Пром
	Хлеб ржаной	30	2		10	54		Пром
Итого за обед			27	28	117	822	24	
полдник	Йогурт	200	6	3	29	180		Пром
	Печенье затыжное	30	5	8	7	101		Пром
	Мандарины свежие	185	1		14	70	7	Пром
Итого за полдник			12	11	50	352	7	
Итого за день			58	59	251	1762	31	
День 2								
завтрак	Запеканка творожно-вермишелевая с молоком сгущенным	80/5	11	4	22	180	1	156,01
	Каша манная молочная с маслом	200/10	5	8	20	144		187
	Масло сливочное	10		7		66		Пром
	Чай с лимоном и сахар	200			20	82		284
	Батон	30	2	1	15	79		Пром
	Хлеб ржаной	20	1		7	36		Пром
	Итого за завтрак			19	20	84	587	1
обед	Помидор свежий с маслом растительным	50/10		10	1	99	3	431,04
	Суп овощной с тушенкой	200/20	5	9	11	149	2	67
	Тефтели рыбные	90	13	5	16	143		87
	Картофельное пюре	150	3	4	22	128	5	138
	Компот из вишни	200			35	138	26	292
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94		Пром
	Хлеб ржаной	40	3		14	72		Пром
Итого за обед			27	28	118	823	36	
полдник	Молоко свежее	200	6	6	9	116		Пром
	Печенье сливочное	20	3	6	9	64		Пром
	Апельсин свежий	185	2		32	173	13	Пром
Итого за полдник			11	12	50	353	13	
Итого за день			57	60	252	1763	50	

День 3

День 3								
завтрак	Каша пшеничная молочная 200/10 с маслом	7	12	35	277	1	193	
	Омлет	80	6	4	6	76	218	
	Чай с молоком	200	3	3	20	119	283	
	Батон	30	2	1	15	79	Пром	
	Хлеб ржаной	20	1		7	36	Пром	
Итого за завтрак		19	20	83	587	1		
обед	Огурец свежий порционный	60			2	9	12	Пром
	Суп крестьянский с тушеным мясом*	200/20	5	8	7	136	1	65
	Гуляш из курицы с морковью	100	13	13	19	232	1	109 02
	Гарнир Рис отварной	150	4	6	38	210		176
	Сок фруктовый	200	1		25	110	8	Пром
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71		Пром
	Хлеб ржаной	30	2		10	54		Пром
Итого за обед		27	27	117	822	22		
полдник	Снежок	200	5	5	22	158		Пром
	Корж промышленный	75	5	6	10	108		Пром
	Яблоки свежие	185	1	1	18	87	2	Пром
Итого за полдник		11	12	50	353	2		
Итого за день		57	59	250	1753	25		

День 4

День 4								
завтрак	Каша рисовая молочная 220/10 с маслом.	10	12	37	280	1	192	
	Сыр порциями	10	3	3		38	Пром	
	Какао с молоком	200	4	4	25	154	288	
	Батон	30	2	1	15	79	Пром	
	Хлеб ржаной	20	1		7	36	Пром	
Итого за завтрак		20	20	84	587	1		
обед	Помидор свежий порционный	60			2	14	12	Пром
	Суп гороховый с тушенкой	200/20	8	7	20	174		63
	Биточки мясные	90	11	16	25	257		98
	Картофель молочный	150	4	4	19	136	1	137
	Компот из изюма витаминизированный	200			27	116	28	292
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71		Пром
	Хлеб ржаной	30	2		10	54		Пром
Итого за обед		27	27	118	822	41		
полдник	Молоко свежее	200	6	6	9	116		Пром
	Пряники покупные	40	3	5	9	64		Пром
	Апельсин свежий	185	2		32	173	13	Пром
Итого за полдник		11	11	50	353	13		
Итого за день		57	59	252	1762	55		

День 5

завтрак							
Каша дружба молочная с200/10 маслом.		6	11	25	218		195
Яйцо вареное 50		6	6	1	79		193
Кофейный напиток 200		2	2	27	131		286
Батон 40		3	1	21	105		Пром
Хлеб ржаной 30		2		10	54		Пром
Итого за завтрак		19	20	84	587		
обед							
Огурец свежий порционн60		1	4	5	52	2	Пром
Щи из св. капусты с 200/20 картофелем		5	6	7	178	17	53
Ёжики кур 90		11	13	29	191		98
Гарнир сложный картофель+капуста 100/50		3	4	18	125	2	185
Сок фруктовый 200		1		25	110	8	Пром
Хлеб пшеничный 40		3		20	94		Пром
Хлеб ржаной 40		3		14	72		Пром
Итого за обед		27	27	118	822	29	
полдник							
Ряженка 200		6	5	8	108		Пром
Печенье затяжное 30		4	6	24	158	2	Пром
Яблоки свежие 185		1	1	18	87	2	Пром
Итого за полдник		11	12	50	353	2	
Итого за день		57	59	254	1762	33	

День 6

завтрак							
Тефтели в соусе с рисом 60/50		10	15	7	211	4	106
Макароны отварные 150 (рожки)		5	4	37	182		211
Чай с сахар.. лимон. 200				15	61		284
Батон 30		2	1	15	79		Пром
Хлеб ржаной 30		2		10	54		Пром
Итого за завтрак		19	20	84	587	4	
обед							
Огурец свежий порционный 60				2	9	12	Пром
Рассольник Ленинградский с 200/20/10 тушеным мясом, сметаной		5	4	13	150	1	54
Котлета мясная 90		13	12	17	155		98
Картофель тушенный с луком 150		4	11	20	205	1	139
Компот из сухофруктов витаминизированный 200				32	137	27	293
Хлеб пшеничный 40		3		20	94		Пром
Хлеб ржаной 40		3		14	72		Пром
Итого за обед		28	27	118	822	41	
полдник							
Молоко свежее 200		6	6	9	116		Пром
Булочка молочная 50		4	5	20	85		Пром
Апельсин свежий 185		2		32	173	13	Пром
Итого за полдник		12	11	62	374	13	
Итого за день		58	58	252	1761	58	

День 7

завтрак							
Залеканка "Белоснежка" 80/5 из творога		13	10	24	254		223
Каша манная молочная с маслом	150/5	3	8	18	137	1	
Чай с сахаром	200			15	63		282
Батон	30	2	1	15	79		Пром
Хлеб ржаной	30	2		10	54		Пром
Итого за завтрак		20	19	82	587	1	
обед							
Помидор свежий с маслом растительным	50/10		10	1	99	3	431 04
Борщ с картофелем, тушеной, сметаной.	250/20/10	7	11	22	176	3	56
Биточки рыбные паровые.	90	10	2	16	134		83
Картофель пюре	150	4	4	19	136	5	138
Компот из чернослив витаминизированный	200			26	111	28	292
Хлеб пшеничный	40	3		20	94		Пром
Хлеб ржаной	40	3		14	72		Пром
Итого за обед		27	27	118	822	39	
полдник							
Молоко свежее	200	6	6	9	116		Пром
Булочка слоённая с фруктовой начинкой	50	4	4	23	150		Пром
Яблоки свежие	185	1	1	18	87	2	Пром
Итого за полдник		11	11	50	352	2	
Итого за день		58	58	250	1761	42	

День 8

завтрак							
Омлет	80	6	4	10	76		218
Каша рассыпчатая Исландская (куры, рис)	160	6	11	29	259	1	168 01
Чай с молоком	200	3	3	20	119		284
Батон	30	2	1	15	79		Пром
Хлеб ржаной	30	2		10	54		Пром
Итого за завтрак		19	19	84	587	1	
обед							
Огурец свежий порционный	60			2	9	12	Пром
Суп крестьянский с тушеным мясом	200/20	5	7	7	125	1	65
Котлета мясная	90	12	17	35	305	1	98
Картофель молочный	150	4	4	19	136	1	137
Напиток из шиповника	200			20	82	33	301
Хлеб пшеничный	40	3		20	94		Пром
Хлеб ржаной	40	3		14	72		Пром
Итого за обед		27	28	117	823	48	
полдник							
Снежок	200	5	5	22	158		Пром
Слойка с яблоками	50	5	5	11	108	1	Пром
Яблоки свежие	185	1	1	18	87	2	Пром
Итого за полдник		11	11	51	353	3	
Итого за день		57	58	252	1762	52	

День 9

завтрак							
Котлеты кур (духовые)	50	8	5	12	96		96
Гарнир каша гречка вязкая	180	4	2	21	138		172
Масло сливочное	10		7		66		Пром
Какао с молоком	200	4	4	25	154		288
Батон	30	2	1	15	79		Пром
Хлеб ржаной	30	2		10	54		Пром
Итого за завтрак		20	19	83	587		
обед							
Помидор свежий порционный	60			2	14	12	Пром
Щи из св. капусты с картофелем	200/20	5	6	7	173	17	53
Печень в соусе молочном	90	11	15	11	140	3	88,01
Гарнир Рис отварной	150	4	6	39	219	1	176
Сок фруктовый	200	1		25	110	8	Пром
Хлеб пшеничный	40	3		20	94		Пром
Хлеб ржаной	40	3		14	72		Пром
Итого за обед		27	27	118	822	41	
полдник							
Молоко свежее	200	6	6	9	116		Пром
Корж молочный	40	3	5	9	64		Пром
Апельсин свежий	185	2		32	173	13	Пром
Итого за полдник		11	11	50	353	13	
Итого за день		58	58	251	1762	54	

День 10

завтрак							
Каша геркулес молочная с маслом.	200/10	5	11	21	200	1	191
Яйцо вареное	50	6	6	1	79		193
Кофейный напиток	200	2	2	27	131		286
Батон	40	3	1	21	105		Пром
Хлеб ржаной	40	3		14	72		Пром
Итого за завтрак		19	20	84	587	1	
обед							
Огурец свежий порционный	60			2	9	12	Пром
Суп овощной с тушенкой	250/20	8	9	17	159	3	67
Котлета по-Хлыновски	90	10	14	11	225	4	49
Гарнир сложный картофель+капуста	100/50	3	4	18	125	2	185
Компот из вишни витаминизированный	200			35	138	26	292
Хлеб пшеничный	40	3		20	94		Пром
Хлеб ржаной	40	3		14	72		Пром
Итого за обед		27	27	117	822	47	
полдник							
Снежок	200	5	5	22	158		Пром
Булочка с повидлом	50	5	5	10	107		Пром
Яблоки свежие	187	1	1	18	88	2	Пром
Итого за полдник		11	11	50	353	2	
Итого за день		57	58	251	1762	50	
Итого среднее значение за период 10 дней		852	875	3857	26558	382	

Составил _____ Администратор

Утвердил _____

Примерное перспективное меню для летней площадки 2021 год

Рацион: 12-18 лет

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
завтрак	Шницель кур духовой	80	9	10	10	166		115
	Гарнир каша гречка вязкая	250	8	5	36	208		172
	Чай с сахаром	200			15	63		282
	Масло сливочное	10		7		66		Пром
	Батон	40	3	1	21	105		Пром
	Хлеб ржаной	40	3		14	72		Пром
	Итого за завтрак			23	23	96	680	
обед	Огурец свежий порционный	100	1		3	15	20	Пром
	Суп рыбный (консервы)	250	6	11	13	169	1	537
	Котлета по-Хлыновски	100	11	16	12	250	4	49
	Макароны отварные (рожки)	180	6	5	42	218		211
	Сок фруктовый	200	1		25	110	8	Пром
	Хлеб пшеничный	50	4		25	118		Пром
	Хлеб ржаной	40	3		14	72		Пром
Итого за обед			32	32	134	952	33	
полдник	Йогурт	200	6	3	29	180		Пром
	Печенье затыжное	40	6	11	14	158		Пром
	Мандарины свежие	185	1		14	70	7	Пром
Итого за полдник			13	14	57	408	7	
Итого за день			68	69	287	2040	40	
День 2								
завтрак	Запеканка творожно - вермишелевая с молоком сгущенным	80/10	11	7	34	211	1	158.02
	Каша манная молочная с маслом	200/10	5	8	20	144		187
	Масло сливочное	10		7		66		Пром
	Чай русский (карамель)	200			20	82		284
	Батон	40	3	1	21	105		Пром
	Хлеб ржаной	40	3		14	72		Пром
	Итого за завтрак			22	23	98	680	1
обед	Помидор свежий с маслом растительным	90/10	1	10	2	126	5	431.03
	Суп овощной с тушенкой	250/20	5	11	12	163	3	67
	Тефтели рыбные	100	14	6	17	159	1	87
	Картофельное пюре	180	4	5	24	153	6	138
	Компот из вишни	200			35	138	26	292
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141		Пром
	Хлеб ржаной	40	3		14	72		Пром
Итого за обед			32	32	134	952	41	
полдник	Молоко свежее	200	6	6	9	116		Пром
	Язычок слоеный с сахаром	30	6	7	30	205		Пром
	Яблоки свежие	185	1	1	18	87	2	Пром
Итого за полдник			13	14	57	408	2	
Итого за день			67	69	289	2040	44	

День 3

завтрак							
Каша пшеничная молочная 250/10 с маслом.		8	15	35	308	1	193
Омлет	80	6	4	6	76		218
Чай с молоком	200	3	3	20	119		283
Батон	40	3	1	21	105		Пром
Хлеб ржаной	40	3		14	72		Пром
Итого за завтрак		23	23	96	680	1	
обед							
Огурец свежий порционный	100	1		3	15	20	Пром
Суп крестьянский с тушеным мясом.	250/20	5	12	8	153	1	65
Гуляш из курицы с морковью	100	13	13	19	232	1	109 02
Гарнир Рис отварной	180	4	7	40	252		176
Сок фруктовый	200	1		25	110	8	Пром
Хлеб пшеничный	50	4		25	118		Пром
Хлеб ржаной	40	3		14	72		Пром
Итого за обед		31	32	134	952	30	
полдник							
Молоко свежее	200	6	6	9	116		Пром
Кексик мини	40	6	7	30	205		Пром
Яблоки свежие	185	1	1	18	87	2	Пром
Итого за полдник		13	14	57	408	2	
Итого за день		67	69	287	2040	33	

День 4

завтрак							
Каша рисовая молочная с250/10 маслом		10	15	38	311	1	192
Сыр порциями	10	3	3		38		Пром
Какао с молоком	200	4	4	25	154		288
Батон	40	3	1	21	105		Пром
Хлеб ржаной	40	3		14	72		Пром
Итого за завтрак		23	23	98	680	1	
обед							
Помидор свежий порционный	100	1		4	23	20	Пром
Суп гороховый с тушеным мясом	250/20	8	9	23	209		63
Биточки мясные	100	12	18	28	285		98
Картофель молочный	180	5	5	23	163	2	137
Компот из изюма витаминный	200			27	116	28	292
Хлеб пшеничный	30	2		15	71		Пром
Хлеб ржаной	40	3		14	72		Пром
Итого за обед		31	32	134	952	50	
полдник							
Йогурт	200	6	3	29	180		Пром
Булочка с повидлом	70	6	11	14	158		Пром
Мандарины свежие	185	1		14	70	7	Пром
Итого за полдник		13	14	57	408	7	
Итого за день		67	69	289	2040	58	

День 5

завтрак							
Каша дружба молочная с250/10 маслом		8	14	28	267	1	195
Яйцо вареное	50	6	6	1	79		193
Кофейный напиток	200	2	2	27	131		286
Батон	50	4	1	26	131		Пром
Хлеб ржаной	40	3		14	72		Пром
Итого за завтрак		23	23	96	680	1	
обед							
Огурец свежий порционный	100	1		3	15	20	Пром
Щи из св. капусты с картофелем,	250/20	5	7	10	211	18	53
Ёжики кур	100	12	20	32	236		98
Гарнир сложный картофель+капуста.	100/80	4	5	20	167	3	185 01
Сок фруктовый	200	1		25	110	8	Пром
Хлеб пшеничный	60	5		30	141		Пром
Хлеб ржаной	40	3		14	72		Пром
Итого за обед		31	32	134	952	49	
полдник							
Ряженка	200	6	5	8	108		Пром
Печенье затяжное	80	6	7	31	213	4	Пром
Яблоки свежие	185	1	1	18	87	2	Пром
Итого за полдник		13	13	57	408	6	
Итого за день		67	68	287	2040	56	

День 6

завтрак							
Тефтели в соусе с рисом 60/50		10	15	7	211	4	106
Макароны отварные (рожки)	180	7	7	39	231		211
Чай с сахар, лимоном	200			15	61		284
Батон	40	3	1	21	105		Пром
Хлеб ржаной	40	3		14	72		Пром
Итого за завтрак		23	23	96	680	4	
обед							
Огурец свежий порционный	100	1		3	15	20	Пром
Рассольник ленинградский с говядиной тушеной	250/20/10	5	7	15	189	1	54
Котлета мясная	100	13	12	18	175		98
Картофель тушенный с луком	180	5	13	27	246	2	139
Компот из сухофруктов витаминизированный	200			32	137	27	293
Хлеб пшеничный	50	4		25	118		Пром
Хлеб ржаной	40	3		14	72		Пром
Итого за обед		31	32	134	952	50	
полдник							
Молоко свежее	200	6	6	9	116		Пром
Булочка молочная	80	5	7	22	152		Пром
Апельсин свежий	150	2		26	140	11	Пром
Итого за полдник		13	14	57	408	11	
Итого за день		67	69	287	2040	65	

День 7

завтрак							
Запеканка "Белоснежка" из творога	80/5	13	10	24	254		223
Каша манная молочная с маслом.	250/10	4	12	22	186	1	
Чай с сахаром	200			15	63		282
Батон	40	3	1	21	105		Пром
Хлеб ржаной	40	3		14	72		Пром
Итого за завтрак		23	23	96	680	1	
обед							
Помидор свежий с маслом растительным	90/10	1	10	2	106	5	431 02
Борщ с картофелем, тушеной, сметаной.	250/20/10	7	11	22	176	3	56
Биточки рыбные паровые.	100	11	6	18	192		83
Картофельное пюре	180	4	5	22	154	6	138
Компот из чернослив витаминизированный	200			26	111	28	292
Хлеб пшеничный	60	5		30	141		Пром
Хлеб ржаной	40	3		14	72		Пром
Итого за обед		31	32	134	952	41	
полдник							
Молоко свежее	200	6	6	9	116		Пром
Булочка молочная	40	7	7	30	205		Пром
Яблоки свежие	185	1	1	18	87	2	Пром
Итого за полдник		13	14	57	408	2	
Итого за день		67	69	287	2040	45	

День 8

завтрак							
Омлет	80	6	4	10	76		218
Каша рассыпчатая Исландская (куры, рис)	200	8	15	31	308	1	168,01
Чай с молоком	200	3	3	20	119		284
Батон	40	3	1	21	105		Пром
Хлеб ржаной	40	3		14	72		Пром
Итого за завтрак		23	23	96	680	1	
обед							
Огурец свежий порционный	100	1		3	15	20	Пром
Суп крестьянский с тушеным мясом.	250/20	5	10	8	132	1	65
Котлета мясная	100	13	17	36	338	1	98
Картофель молочный	180	5	5	23	172	2	137
Напиток из шиповника	200			20	82	33	301
Хлеб пшеничный	60	5		30	141		Пром
Хлеб ржаной	40	3		14	72		Пром
Итого за обед		32	32	134	952	57	
полдник							
Снежок	200	5	5	22	158		Пром
Круасан с повидлом	70	6	8	17	163		Пром
Яблоки свежие	185	1	1	18	87	2	Пром
Итого за полдник		13	14	57	408	2	
Итого за день		67	69	287	2040	60	

День 9

завтрак	Котлеты кур (духовые)	50	8	5	12	96		96
	Гарнир каша гречка вязкая	200	5	6	24	187		172
	Масло сливочное	10		7		66		Пром
	Какао с молоком	200	4	4	25	154		288
	Батон	40	3	1	21	105		Пром
	Хлеб ржаной	40	3		14	72		Пром
	Итого за завтрак			23	23	96	680	
обед	Огурец свежий порционный	100	1		3	15	20	Пром
	Щи из св. капусты с картофелем	250/20	5	7	8	211	18	53
	Печень в соусе молочном	100	12	18	11	156	6	88 01
	Гарнир Рис отварной	180	4	7	43	247		176
	Сок фруктовый *	200	1		25	110	8	Пром
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141		Пром
	Хлеб ржаной	40	3		14	72		Пром
Итого за обед			31	32	134	952	52	
полдник	Молоко свежее	200	6	6	9	116		Пром
	Корж молочный	40	5	8	16	119		Пром
	Апельсин свежий	185	2		32	173	13	Пром
Итого за полдник			13	14	57	408	13	
Итого за день			67	69	287	2040	65	

День 10

завтрак	Каша геркулес молочная с маслом	250/10	6	11	33	255	1	191
	Яйцо вареное	50	6	6	1	79		193
	Сыр порциями	10	3	3		38		Пром
	Кофейный напиток	200	2	2	27	131		286
	Батон	40	3	1	21	105		Пром
	Хлеб ржаной	40	3		14	72		Пром
	Итого за завтрак			23	23	96	680	1
обед	Огурец свежий порционный	100	1		3	15	20	Пром
	Суп овощной с тушенкой	250/20	8	12	17	159	3	67
	Котлета по- Хлыновски	100	12	15	12	250	4	49
	Гарнир сложный картофель+капуста.	100/100	4	5	33	224	3	185 01
	Компот из вишни витаминизированный	200			35	138	26	292
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94		Пром
	Хлеб ржаной	40	3		14	72		Пром
Итого за обед			31	32	134	952	56	
полдник	Снежок	200	5	5	22	158		Пром
	Булочка с повидлом	70	7	8	17	163		Пром
	Яблоки свежие	185	1	1	18	87	2	Пром
Итого за полдник			13	14	57	408	2	
Итого за день			67	69	287	2040	59	
Итого среднее значение за период 10 дней							525	