

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Борисоглебская средняя общеобразовательная школа №1

УТВЕРЖДАЮ:
Директор школы:
Огурцов А. К.

10 – ти дневное цикличное
М Е Н Ю
для оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей
Борисоглебской средней общеобразовательной школы №1
(2023 год)

Неделя: первая

Сезон: осенний, летний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
Неделя первая: День первый: понедельник							
Завтрак							
№23-1997г	Сыр порционный	15	2,1	2,6	0	34	0,1
№262-1994г	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	220/5	7,92	10,56	37,4	375,7	2,4
№642-1994г	Какао с молоком	200	3,9	3,1	25,2	146	1,3
№109-1986г	Булочка домашняя	90	6,69	12,02	58,14	352,71	0
Сб. рец . 1994г	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	20
	Итого:		21,41	35,08	140,34	654,28	23,8
Обед							
№141,141-1994г	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250/25	7,7	3,35	20,12	122,5	-
№330-1994г	Шницель рыбный натуральный	110	18,94	18,30	11,76	284,41	0,44
№472-1994г.	Пюре картофельное	150	3,3	4,7	11,7	128	4,7
№588-1994г	Компот из смеси сухофруктов с витамином «С»	200	0,6	0,1	31,8	132	1,0
Сб. рец . 1994г	Помидор порционнo	70	0,77	0,14	2,66	16,8	17
-	Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	30,06	156,6	0
	Итого:		37,25	27,67	108,1	732,91	23,14
День второй: вторник							
Завтрак							
№297-1994г	Запеканка из творога	70	12,47	9,38	18,48	206,78	0,28
№550-1994г	Соус молочный сладкий	50	0,95	2,45	6,4	51,5	0,2
№627,628- 1994г	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	0,3	-	15,2	63	2,9
	Итого:		13,72	11,83	40,08	321,28	3,38
Обед							
№110-1994г	Борщ с капустой и картофелем со сметаной, говядиной	250/20	10,5	18,6	9,65	173,75	14,3

№416-1994г	Котлета из говядины	90	15,12	21,47	15,94	315,39	0,99
№465-1994г	Рис отварной	150	4,32	5,22	35	234	0
№528-1994г	Соус красный основной	50	0,4	1,8	3,25	31,5	0,5
№649-1994	Напиток из варенья с витамином «С»	200	0,08	-	25,72	96,88	30,0
-	Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	30,06	156,6	0
	Итого:		36,36	48,17	119,62	851,52	49,17
День третий: среда							
	Завтрак						
№22-1977г	Масло сливочное порционное	10	0,1	8,3	0,1	75	-
№284-1994г	Омлет натуральный	70	6,95	8,82	1,35	112,93	0,14
№762-1997г	Кофейный напиток на молоке	200	2,2	1,4	27,2	130	1,0
-	Хлеб пшеничный	90	6,9	2,7	46,2	237	0
Сб. рец.-1994г	Бананы	200	3	1	42	192	20
	Итого:		19,15	22,22	116,85	746,93	21,14
	Обед						
№148-1994г	Суп с макаронными изделиями с говядиной	250/20	4	3	16,75	102,5	1,2
№416-1994г	Биточки из говядины	90	15,53	20,64	15,94	315,39	0,99
№215-1994г	Рагу из овощей	150	3,2	9,2	21,03	239,84	12,6
Сб.рец.1994г.	Огурец порционно	70	0,49	0,07	1,75	7,7	4,9
№627,628-1994г	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	0,3	-	15,2	63	2,9
-	Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	30,06	156,6	0
	Итого:		29,48	33,99	100,73	885,03	22,59
День четвертый: четверг							
	Завтрак						
№23-1997г	Сыр порционный	15	2,1	2,6	0	34	0,1
№262-1994г	Каша пшённая молочная вязкая с маслом сливочным	220/5	9,68	9,03	48,9	304,3	1,6
№585-1994г	Компот из свежих плодов с витамином «С»	200	0,2	0,2	28,2	114	2
№113-1986г	Булочка «Веснушка»	90	7,38	5,22	44,64	273,6	-
	Итого:		19,36	17,05	121,74	725,9	3,7
	Обед						
№129-1994г	Рассольник ленинградский с говядиной	250/20	8,61	7,72	20	179,58	17

№393-1997г	Сосиски отварные	100	11	23,87	0,37	261,25	0
№482-1994г	Капуста тушёная	150	3,0	3,6	8,4	83	48,0
№646-1994г	Напиток лимонный с витамином «С»	200	0,2	-	25,8	105	13,2
-	Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	30,06	156,6	0
	Итого:		28,75	36,27	84,63	785,43	78,2
	День пятый: пятница						
	Завтрак						
№393-1997г	Сосиски отварные	50	5,5	11,93	0,18	130,6	0
№463-1994г	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,4	5,7	32,9	215	0
-	Сок натуральный	200	1	0,2	20,6	92	4
-	Хлеб пшеничный	90	6,9	2,7	46,2	237	0
Сб. рец.	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	20
	Итого:		21,6	21,33	199,48	768,6	24
	Обед						
№132-1994Г	Суп из овощей со сметаной , говядиной	250/20	10,72	8,95	11,25	165,25	10,75
№422-1994г	Тефтели из говядины с соусом	90/50	14,61	19,26	19,75	309,9	3,6
№465-1994г	Рис отварной	150	3,8	4,4	37,4	206	0
№588-1994г	Компот из смеси сухофруктов с витамином «С»	200	0,6	0,1	31,8	132	1,0
-	Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	30,06	156,6	0
	Итого:		35,67	34,13	130,26	969,75	15,35
	Итого за неделю:		262,75	287,42	1045,83	7441,63	264,47
Неделя вторая. День первый: понедельник							
	Завтрак						
№416-1994г	Котлета из говядины	70	9,24	9,17	11,59	170,8	0,77
№465-1994г	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,4	4,2	29,6	185	0
0№762-1997г	Кофейный напиток на молоке	200	2,2	1,4	27,2	130	1,0
-	Хлеб пшеничный	90	6,9	2,7	46,2	237	0
	Итого:		23,74	17,47	114,5	722,8	1,77
	Обед						
№193-1994г	Свекольник с говядиной	250/20	8,45	7,65	19,0	174,6	9,75
№394-1994г	Жаркое по – домашнему с говядиной	90/150	29,8	34,2	31,32	563,4	18,18
Сб.рец.1994г	Помидор порционно	70	0,77	0,14	2,66	16,8	17,5

№591-1994г	Кисель на плодовых или ягодных экстрактах с витамином «С»	200	0,1	-	12,5	59	0,7
-	Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	30,06	156,6	0
	Итого:		45,06	43,04	05,54	970.4	46,13
День второй: вторник							
	Завтрак						
№262-1994г	Каша «Дружба» молочная вязкая с маслом сливочным	220/5	4,84	9,0	37,5	259,6	1,6
№642-1994г	Какао с молоком	200	3,9	3,1	25,2	146	1,3
№109-1986г	Булочка домашняя	90	6,69	12,02	58,14	352,74	-
Сб. рец.1994г	Груша	200	0,8	0,6	20,6	94	10
	Итого:		16,23	24,72	141.44	852,34	12,9
	Обед						
№148-1994г	Суп с макаронными изделиями с говядиной	250/20	4	3	13,75	102,5	1,2
№416-1994г	Биточки из говядины	90	15,53	20,64	15,94	315,39	0,99
№472-1994г	Картофельное пюре	150	3,0	4,7	12,8	132	5,3
Сб.рец.1994г	Огурец порционно	70	0,49	0,07	1,75	7,7	4,9
№646-1994г	Напиток апельсиновый с витамином «С»	200	0,2	-	25,8	105	13,2
-	Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	30,06	156,6	0
	Итого:		29,16	29,49	103,1	819,19	25,59
День третий: среда							
	Завтрак						
№296,550-1994г	Пудинг из творога (запеченный), соус молочный	70/50	10,52	7,6	18,43	181,65	0,28
№591-1994г	Кисель на плодовых или ягодных экстрактах с витамином «С»	200	0,2	-	25	118	0,14
-	Кондитерское изделие	30	2,25	2,95	22,3	125,1	0
	Итого:		12,97	10,55	65,73	424,75	0,42
	Обед						
№120-1994г	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, говядиной	250/20	6,18	6,9	5,9	118	20
№422-1994г	Тефтели из говядины с соусом	90/50	14,61	19,6	19,75	309,9	3,6
№463-1994г	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,4	5,7	32,9	215	0
№627,628-1944г	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	0,3	-	15,2	63	2,9
	Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	30,06	156,6	0
	Итого:		34,43	33	103,81	862,5	26,5
День четвертый: четверг							

	Завтрак						
№23-1997г	Сыр порционный	15	2,1	2,6	0	34	0,1
№262-1994г	Каша манная молочная вязкая с маслом сливочным	220/5	8,68	7,84	46,8	28,0	1,61
№762-1994г	Кофейный напиток на молоке	200	2,2	1,4	27,2	130	1,0
№113-1986г	Булочка «Веснушка»	90	7,38	5,22	44,64	273,6	-
Сб. рец.-1994г	Бананы	200	3	1	42	192	20,0
	Итого:		23,36	18,06	160,64	657,6	22,71
	Обед						
№140,141-1994г	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250/25	7,7	3,35	20,12	122,5	-
№324-1994г	Котлеты рыбные	110	16,32	18,7	19,49	307,49	0,96
№470-1994г	Картофель отварной с маслом сливочным	150/5	2,9	7,8	16,3	174	21,0
Сб.рец.1994г.	Помидор порционно	70	0,77	0,14	2,66	16,8	17,5
№585-1994г	Компот из свежих плодов с витамином «С»	200	0,2	0,2	28,2	114	2
-	Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	30,06	156,6	0
	Итого:		33,83	27,72	96,71	891,39	41,46
	День пятый: пятница						
	Завтрак						
№416-1994	Биточки из говядины	70	9,24	9,17	11,59	170,8	0,77
№465-1994г	Рис отварной	150	3,8	4,4	37,4	206	0
№528-1994г	Соус красный основной	50	0,4	1,8	3,25	31,5	0,5
№588-1994г	Компот из смеси сухофруктов с витамином «С»	200	0,6	0,1	31,8	132	1,0
	Итого:		14,04	15,47	84,04	540,3	2,27
	Обед						
№138-1994г	Суп картофельный с бобовыми (горохом лущёным) с говядиной	250/20	14	11,45	22,5	218,5	7,5
№393-1997г	Сосиски отварные	100	11	23,87	0,37	261,25	0
№275-1994г	Макаронные отварные с овощами	150	5,1	4,4	26,9	174	3,6
№591-1994г	Кисель на плодовых или ягодных экстрактах с витамином «С»	200	0,1	-	12,5	59	0,7
	Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	30,06	156,6	0
	Итого:		36,14	40,52	92,33	869,35	11,8
	Итого за неделю:		268,96	249,09	1027,84	7637,62	191,55
	Итого среднее за две недели:		531,71	536,51	2073,67	15079,25	454,02

Неделя: первая

Сезон: осенний, летний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
Неделя первая. День первый: понедельник							
	Завтрак						
№23-1997г	Сыр порционный	20	2,8	3,4	0	45,3	0,1
№262-1994г	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	250/5	7,75	4,25	29,25	190	1,75
№642-1994г	Какао с молоком	200	3,9	3,1	25,2	146	1,3
№109-1986г	Булочка домашняя	90	6,69	12,02	58,14	352,71	-
Сб. рец. 1994г	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	20
	Итого:		21,94	23,75	132,19	828,01	23,15
	Обед						
№141,141-1994г	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	350/25	9,57	3,09	30,87	182,39	34,3
№330-1994г	Шницель рыбный натуральный	130	22,39	21,63	13,9	336,1	0,52
№472-1994г	Пюре картофельное	200	4	6,2	17	273	10,92
Сб.рец.1994г	Помидор порционно	80	0,88	0,16	3,04	19,2	1,20
№588-1994г	Компот из смеси сухофруктов с витамином «С»	200	0,6	0,1	31,8	132	1,0
-	Хлеб ржаной	90	6	1,05	30	156	-
	Итого:		43,44	32,23	251,71	825,69	66,74
День второй: вторник							
	Завтрак						
№297-1994г	Запеканка из творога	80	14,25	10,72	21,12	236,32	0,32
№550-1994г	Соус молочный сладкий	50	0,95	2,45	6,4	51,5	0,2
№627,628-1994г	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	0,3	-	15,2	63	2,9
	Итого:		15,5	13,17	42,7	350,82	3,42
	Обед						
№110-1994г	Борщ с капустой и картофелем со сметаной, говядиной	350/20	11,25	10,3	20,7	219,77	15,8
№416-1994г	Котлета из говядины	100	14,2	15,4	31,5	280	1,1

№465-1994г	Рис отварной	200	5	5,7	49,7	274	0
№528-1994г	Соус красный основной	50	0,4	1,8	3,25	31,5	0,5
№649-1994	Напиток из варенья с витамином «С»	200	0,08	-	25,72	96,88	30,0
-	Хлеб ржаной	90	6	1,05	30	156	0
	Итого:		36,9	34,25	160,87	1408,97	47,4
День третий: среда							
	Завтрак						
№22-1977г	Масло сливочное порционное	10	0,1	8,3	0,1	75	-
№284-1994г	Омлет натуральный	80	7,92	11,52	1,56	142	0,16
№762-1997г	Кофейный напиток на молоке	200	2,2	1,4	27,2	130	1,0
-	Хлеб пшеничный	90	6,9	2,7	46,2	237	0
Сб. рец.-1994г	Бананы	200	3	1	30,8	192	20
	Итого:		20,12	24,92	105,86	776	21,16
	Обед						
№148-1994г	Суп с макаронными изделиями с говядиной	350/20	6,72	5,04	28,14	172,2	1,6
№416-1994г	Биточки из говядины	100	14,2	15,4	31,5	280	1,1
№215-1994г	Рагу из овощей	200	4,2	12,28	28	234	16,8
Сб.рец.1994г	Огурец порционно	80	0,65	0,08	2	8,8	5,6
№627,628-1994г	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	0,3	-	15,2	63	2,9
-	Хлеб ржаной	90	6	1,05	30	156	0
	Итого:		31,98	33,85	134,84	914	28
День четвертый: четверг							
	Завтрак						
№23-1997г	Сыр порционный	20	2,8	3,4	0	45,3	0,1
№262-1994г	Каша пшённая молочная вязкая с маслом сливочным	250/5	10,95	10,18	55,2	343	1,75
№585-1994г	Компот из свежих плодов с витамином «С»	200	0,2	0,2	28,2	114	0,8
№113-1986г	Булочка «Веснушка»	90	7,3	5,2	44,2	273	-
	Итого:		21,25	18,98	128	775,3	2,65
№129-1994г	Рассольник ленинградский с говядиной	350/20	12	10,8	28,1	251,4	23,8
№393-1997г	Сосиски отварные	100	11	23,8	0,37	261,25	0
№482-1994г	Капуста тушёная	200	4	4,7	11,2	110	64
№646-1994г	Напиток лимонный с витамином «С»	200	0,1	-	24,4	101	5,6

-	Хлеб ржаной	90	6	1,05	30	156	0
	Итого:		33,1	40,35	94,07	879,65	93,4
	День пятый: пятница						
№393-1997г	Сосиски отварные	50	5,5	11,9	0,18	130,6	0
№463-1994г	Каша гречневая рассыпчатая	200	9,7	7,5	43,7	285	0
-	Сок натуральный	200	1	0,2	20,6	92	4
-	Хлеб пшеничный	90	6,9	2,7	46,2	237	0
Сб.реп. 1994г	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	20
	Итого:		23,9	23,1	130,28	838,6	24
	Обед						
№132-1994Г	Суп из овощей со сметаной, говядиной	250/20	13,44	12,9	22,1	253,4	15,05
№422-1994г	Тефтели из говядины с соусом	100/50	16,2	21,78	21,95	344,3	4
№465-1994г	Рис отварной	180	4,5	5,2	44,8	247	0
№588-1994г	Компот из смеси сухофруктов с витамином «С»	200	0,6	0,1	31,8	132	1,0
-	Хлеб ржаной	90	6	1,05	30	156	0
	Итого:		41,24	41,53	155,55	1159,7	20,05
	Итого за неделю:		289,37	286,13	1336,07	8756,74	329,97
Неделя вторая. День первый: понедельник							
	Завтрак						
№416-1994г	Котлета из говядины	80	10,56	10,48	13,25	195,2	0,88
№465-1994г	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	200	7,2	5,5	39,4	245,5	0
№762-1997г	Кофейный напиток на молоке	200	2,2	1,4	27,2	130	1,0
	Хлеб пшеничный	90	6,9	2,7	46,2	237	0
	Итого:		26,86	20,08	126,05	807,7	1,88
	Обед						
№193-1994г	Свекольник с говядиной	350/20	11,83	10,7	26,6	244,3	13,72
№394-1994г	Жаркое по – домашнему с говядиной	100/200	21	23,57	23,1	400	13,4
Сб.реп. 1994г	Помидор порционно	80	0,88	0,16	3,04	19,2	20
№591-1994г	Кисель на плодовых или ягодных экстрактах с витамином «С»	200	0,1	-	12,5	59	0,7
-	Хлеб ржаной	90	6	1,05	30	156	0
	Итого:		39,81	35,48	95,24	878,5	47,82

День второй: вторник							
	Завтрак						
№262-1994г	Каша «Дружба» молочная вязкая с маслом сливочным	250/5	5,5	8,75	42,6	281,2	1,75
№642-1994г	Какао с молоком	200	3,9	3,1	25,2	146	1,3
№109-1986г	Булочка домашняя	90	6,69	12,02	58,14	352,71	-
Сб. рец.	Груша	200	0,8	0,6	20,6	94	10
	Итого:		16,89	24,47	146,54	873,9	13,05
	Обед						
№148-1994г	Суп с макаронными изделиями с говядиной	350/20	6,72	5,04	28,14	172,2	1,6
№416-1994г	Биточки из говядины	100	14,2	15,4	31,5	280	1,1
№472-1994г	Картофельное пюре	200	4	6,2	17	273,8	10,92
Сб.рец.1994г	Огурец порционно	80	0,56	0,08	2	8,8	5,6
№646-1994г	Напиток апельсиновый с витамином «С»	200	0,2	-	25,8	105	13,2
-	Хлеб ржаной	90	6	1,05	30	156	0
	Итого:		31,68	27,77	294,44	995,8	32,42
День третий: среда							
	Завтрак						
№296,550-1994г	Пудинг из творога (запеченный), соус молочный	80/50	12,03	8,6	21,06	207,9	0,3
№591-1994г	Кисель на плодовых или ягодных экстрактах с витамином «С»	200	0,2	-	25	118	0,14
-	Кондитерское изделие	30	2,25	2,95	22,3	125,1	0
	Итого:		14,48	11,55	68,36	450,7	0,44
	Обед						
№120-1994г	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, говядиной	350/20	11,28	10,69	15,26	199,2	30,8
№422-1994г	Тефтели из говядины с соусом	100/50	16,2	21,78	21,95	344,3	4
№463-1994г	Каша гречневая рассыпчатая	200	9,7	7,5	43,7	285	0
№627,628-1944г	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	0,3	-	15,2	63	2,9
	Хлеб ржаной	90	6	1,05	30	156	0
	Итого:		43,48	41,02	126,11	1047,5	37,7
День четвертый: четверг							
	Завтрак						
№23-1997г	Сыр порционный	20	2,8	3,4	0	45,3	0,1

№262-1994г	Каша манная молочная вязкая с маслом сливочным	250/5	9,78	8,85	52,75	316,66	1,75
№762-1994г	Кофейный напиток на молоке	200	2,2	1,4	27,2	130	1,0
№113-1986г	Булочка «Веснушка»	90	7,38	5,22	44,64	273,6	-
Сб. рец.-1994г	Бананы	200	3	1	42	192	20
	Итого:		25,16	19,28	166,59	957,56	22,85
	Обед						
№140,141-1994г	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	350/25	9,57	3,09	30,87	182,39	34,3
№324-1994г	Котлеты рыбные	130	19,2	22,21	22,9	282,64	1,3
№470-1994г	Картофель отварной с маслом сливочным	200/5	3,7	9,7	21,6	226	28
Сб.рец.1994г	Помидор порционно	80	0,88	0,16	3,04	19,2	20
№585-1994г	Компот из свежих плодов с витамином «С»	200	0,2	0,2	28,2	114	2
-	Хлеб ржаной	90	6	1,05	30	156	0
	Итого:		39,55	36,85	136,61	776,83	85,6
	День пятый: пятница						
	Завтрак						
№416-1994	Биточки из говядины	80	10,56	10,58	13,25	195,2	0,88
№465-1994г	Рис отварной	200	45	5,7	49,7	274	0
№528-1994г	Соус красный основной	50	0,4	1,8	3,25	31,5	0,5
№588-1994г	Компот из смеси сухофруктов с витамином «С»	200	0,6	0,1	31,8	132	1,0
	Итого:		16,56	17,73	98	632,7	2,38
	Обед						
№138-1994г	Суп картофельный с бобовыми (горохом лущёным) с говядиной	350/20	16,82	11,06	31,09	283,62	8,4
№393-1997г	Сосиски отварные	100	11	23,8	0,37	261,25	0
№275-1994г	Макаронные отварные с овощами	200	6,7	5,7	35,7	232,2	4,7
№591-1994г	Кисель на плодовых или ягодных экстрактах с витамином «С»	200	0,1	-	12,5	59	0,7
	Хлеб ржаной	90	6	1,05	30	156	0
	Итого:		40,62	41,61	109,66	992,07	13,8
	Итого за неделю:		295,09	276,43	166,59	7614,33	257,94
	Итого среднее за две недели:		584,46	562,56	2703,67	16371,07	587,9