Утверждаю

Директор МКОУ «Скуратовская СОШ»

Даниличева Т.Н.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Двухнедельное цикличное меню для воспитанников летнего лагеря
7-11 лет в МКОУ «Скуратовская СОШ»**

**Вариант № 2**

|  |
| --- |
| **Название меню: Единое примерное двухнедельное цикличное меню для обучающихся 7-11 лет в общеобразовательных организациях, расположенных на территории Тульской области (вариант № 2)** |
| **Возрастная категория: от 7 до 11 лет** |  |  |  |  |  |
| **Характеристика питающихся: без особенностей** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюда** | **Масса** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** |
| **г** | **г** | **г** | **г** | **ккал** |
|  | **Понедельник, 1 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 53-19з-2020 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-20з-2020 | Горошек зеленый | 60 | 1,7 | 0,1 | 3,5 | 22,1 |
| 54-1о-2020 | Омлет натуральный | 160 | 13,5 | 19,2 | 3,5 | 240,5 |
| 54-23гн-2020 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,9 | 2,9 | 11,2 | 86 |
| 54-1з-2020 | Сыр | 20 | 7 | 8,9 | 0 | 107,5 |
| Пром. | Батон нарезной | 50 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,5 |
|  | **Итого за завтрак** | **560** | **22,3** | **30,6** | **41,2** | **528,2** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-3з-2020 | Помидор в нарезке | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 12,8 |
| 54-24с-2020 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 4,8 | 2,2 | 15,5 | 100,9 |
| 54-6г-2020 | Рис отварной | 150 | 3,6 | 4,8 | 36,4 | 203,5 |
| 54-25м-2020 | Курица тушеная с морковью | 90 | 12,7 | 5,2 | 4 | 113,7 |
| Пром | Сок | 200 | 2,2 | 0,2 | 25,2 | 111,4 |
| Пром. | батон йодированный | 50 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 |
|  | **Итого за обед** | **760** | **27,5** | **19** | **108,5** | **714,8** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Снежок | 225,0 | 60 | 0,6 | 3,1 | 1,8 |
| Пром. | Груша | 200,0 | 250 | 8,4 | 5,7 | 20,3 |
| Пром. | Вафли «Боярушка» | 20,00 | 150 | 3,1 | 5,3 | 19,8 |
|  | **Итого за день** | **1690** | **61** | **55,7** | **216** | **1609,2** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Вторник, 1 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-13з-2020 | Салат из свеклы отварной | 60 | 0,8 | 2,7 | 4,6 | 45,7 |
| 54-11р-2020 | Рыба тушеная в томате с овощами (минтай) | 100 | 13,9 | 7,4 | 6,3 | 147,3 |
| 54-7г-2020 | Рис припущенный | 150 | 3,5 | 4,8 | 35 | 196,8 |
| 54-21гн-2020 | Чай с сахаром и лимоном | 220 | 5,2 | 3,9 | 13,7 | 110,5 |
| Пром. | Батон нарезной | 50 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,5 |
|  | **Итого за завтрак** | **580** | **16,3** | **12,9** | **81** | **504,6** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-2з-2020 | Огурец в нарезке | 60 | 1,2 | 8,9 | 6,7 | 111,9 |
| 54-2с-2020 | Щи с капустой и картофелем со сметаной | 200 | 4,6 | 3,3 | 11,4 | 93,6 |
| 54-9м-2020  | Жаркое по-домашнему | 240 | 24,1 | 22,5 | 20,7 | 381,5 |
| Пром | Сок | 200 | 1 | 0,1 | 15,6 | 66,9 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 |
| Пром. | Батон нарезной | 60 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,5 |
|  | **Итого за обед** | **800** | **37,5** | **40** | **77** | **816,9** |
| Пром. | Кефир | 135,00 | 0,6 | 7,1 | 5 | 86,7 |
| Пром. | Пряник | 50,0 | 8,3 | 10,1 | 37,6 | 274,9 |
| Пром. | Шоколадный батончик | 50,00 | 3,9 | 2,9 | 11,2 | 86 |
| Пром. | Яблоко | 139,0 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за полдник** | **320** | **21,6** | **18,6** | **41,1** | **417,8** |
|  | **Итого за день** | **1700** | **75,4** | **71,5** | **199,1** | **1739,3** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Среда, 1 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 53-19з-2020 | Суп молочный с гречневой крупой | 200 | 1,1 | 3,6 | 6,1 | 60,9 |
| 53-19з-2020 | Масло сливочное (порциями) | 15 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-21гн-2020 | Какао с молоком | 200 | 4,7 | 3,5 | 12,5 | 100,4 |
| Пром | Мандарин | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 35,0 |
| Пром. | Батон нарезной | 50 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,5 |
|  | **Итого за завтрак** | **550** | **35,7** | **12,4** | **54,9** | **473,3** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-5з-2020 | Салат из свежих помидоров и огурцов | 80 | 0,8 | 4,1 | 2,5 | 49,9 |
| 54-25с-2020 | Суп гороховый | 200 | 6,5 | 2,8 | 14,9 | 110,9 |
| 54-2м-2020 | Гуляш из говядины | 90 | 3,1 | 5,3 | 19,8 | 139,4 |
| 54-1г-2020 | Макароны отварные | 150 | 19 | 22 | 5,5 | 295,6 |
| 54-1хн-2020 | Компот из кураги | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 |
| Пром. | Батон нарезной | 50 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,5 |
|  | **Итого за обед** | **770** | **32,7** | **34,5** | **85,5** | **781,6** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Черешня | 139 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 37,8 |
| Пром. | Йогурт | 135 | 0,1 | 0,1 | 21,8 | 88,4 |
| Пром. | Вафли Гулливер | 40 | 3,9 | 4,1 | 26,2 | 157,2 |
|  | **Итого за полдник** | **340** | **4,9** | **4,4** | **56,1** | **283,4** |
|  | **Итого за день** | **1660** | **73,3** | **51,3** | **196,5** | **1538,3** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Четверг, 1 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-1т-2020  | Запеканка из творога | 150 | 29,7 | 10,7 | 21,6 | 301,3 |
| 54-23гн-2020 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,9 | 2,9 | 11,2 | 86 |
| Пром. | молоко сгущенное с сахаром | 20 | 1,4 | 1,7 | 11,1 | 65,5 |
| Пром. | Батон нарезной | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,5 |
|  | **Итого за завтрак** | **500** | **38,2** | **26,4** | **66,4** | **655,1** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 94 | Салат «Мозаика» | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,5 |
| 54-3с-2020 | Рассольник Ленинградский | 200 | 4,7 | 5,7 | 10,1 | 110,4 |
| 54-4г-2020 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,2 | 6,3 | 35,9 | 233,7 |
| 54-6м-2020 | Биточек из говядины | 90 | 16,4 | 15,7 | 14,8 | 265,7 |
| Пром. | Сок персиковый | 200 | 0,6 | 0 | 33 | 134,4 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 |
| Пром. | Батон нарезной | 50 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,5 |
| 54-3соус-2020 | Соус красный основной | 50 | 1,63 | 1,22 | 4,45 | 35,1 |
|  | **Итого за обед** | **760** | **34,2** | **29,6** | **92,6** | **772** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Ацедофилин | 135,00 | 5,8 | 5 | 8,4 | 101,8 |
| Пром. | Виноград | 139,00 | 0,7 | 0,7 | 16,7 | 75,5 |
| Пром. | Печенье Чоко-пай | 50 | 4 | 7 | 28 | 191 |
|  | **Итого за полдник** | **420** | **10,5** | **12,7** | **53,1** | **368,3** |
|  | **Итого за день** | **1670** | **54,6** | **60,9** | **215,5** | **1624,6** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Пятница, 1 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 53-19з-2020 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 1,6 | 3,9 | 5,6 | 63,8 |
| 54-25.1к-2020 | Каша жидкая молочная рисовая | 200 | 15,2 | 21,6 | 3,9 | 270,6 |
| 54-3гн-2020 | Чай с молоком и сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,6 | 27,2 |
| Пром. | Батон нарезной | 50 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,5 |
| 54-6о-2020 | Яйцо вареное | 40 | 4,8 | 4 | 0,3 | 56,6 |
| Пром. | Банан | 139 | 0,1 | 0 | 18 | 72,4 |
|  | **Итого за завтрак** | **495** | **19,4** | **26,4** | **49,5** | **512,5** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 94 | Салат «Мозаика» | 200 | 4,7 | 5,6 | 5,7 | 92,2 |
| 54-11г-2020 | Картофельное пюре | 200 | 4,8 | 5,8 | 13,6 | 125,5 |
| 54-2м-2020  | Гуляш из куриной грудки | 250 | 23,1 | 9,3 | 41,3 | 341,5 |
| 54-4хн-2020 | Компот из яблок и апельсинов | 200 | 0,4 | 0,1 | 18,3 | 75,9 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 |
| Пром. | Батон нарезной | 50 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,5 |
|  | **Итого за обед** | **790** | **33,7** | **24,6** | **105,3** | **776,8** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок | 200 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 45,5 |
| Пром. | Батончик шоколадный | 50 | 6,8 | 5 | 11 | 116,2 |
| Пром. | Печенье | 30 | 2,3 | 2,9 | 22,3 | 124,7 |
|  | **Итого за полдник** | **330** | **9,5** | **8,2** | **43,6** | **286,4** |
|  | **Итого за день** | **1615** | **62,6** | **59,2** | **198,4** | **1575,7** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Понедельник, 2 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 53-19з-2020 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-3з-2020 | Помидор в нарезке | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 12,8 |
| 54-2о-2020 | Омлет с сыром | 150 | 9,7 | 10,6 | 4,8 | 153,5 |
| 54-45гн-2020 | Какао на молоке | 200 | 0,1 | 0 | 5,2 | 21,4 |
| Пром. | Батон нарезной | 50 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,5 |
| Пром. | Апельсин | 139 | 0,4 | 0,1 | 39,9 | 161,7 |
|  | **Итого за завтрак** | **500** | **13,3** | **19** | **67,7** | **494** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 94 | Салат «Мозаика» | 60 | 1,5 | 6,1 | 6,2 | 85,8 |
| 54-17с-2020 | Суп овощной | 200 | 11,7 | 6,9 | 9,3 | 145,8 |
| 54-1г-2020 | Макароны отварные | 150 | 19 | 22 | 5,5 | 295,6 |
| 54-8м-2020 | Тефтели из говядины паровые | 90 | 12,26 | 10,72 | 7,49 | 175,5 |
| Пром. | Сок абрикосовый | 200 | 1 | 0 | 25,4 | 105,6 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 |
| Пром. | Батон нарезной | 50 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,5 |
|  | **Итого за обед** | **720** | **37** | **21,7** | **101,3** | **747,6** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| 54-2в-2020 | Вафли Ух-ты  | 50 | 3,3 | 4,9 | 26,2 | 162,5 |
| Пром. | Яблоко | 139 | 1,2 | 0,3 | 10,5 | 49,1 |
| Пром. | Снежок | 135 | 5,8 | 5 | 8,4 | 101,8 |
|  | **Итого за полдник** | **380** | **10,3** | **10,2** | **45,1** | **313,4** |
|  | **Итого за день** | **1600** | **60,6** | **50,9** | **214,1** | **1555** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Вторник, 2 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 505 | Вареники ленивые | 110 | 16,9 | 9,9 | 43,2 | 329,4 |
| 54-23гн-2020 | Кофейный напиток с молоком | 50 | 1,5 | 8,2 | 3,3 | 93 |
| Пром. | молоко сгущенное с сахаром | 220 | 0,3 | 0,1 | 7,3 | 30,7 |
| Пром. | Батон нарезной | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,5 |
| Пром | Черешня | 139 | 1,2 | 0,3 | 10,5 | 49,1 |
|  | **Итого за завтрак** | **500** | **21** | **19,1** | **69,2** | **531,6** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-18з-2020 | Огурец в нарезке | 60 | 0,9 | 3,3 | 7,8 | 63,7 |
| 54-1с-2020 | Борщ из свежей капусты со сметаной | 200 | 4,7 | 5,6 | 5,7 | 92,2 |
| 54-11г-2020 | Картофельное пюре | 150 | 3,1 | 5,3 | 19,8 | 139,4 |
| 54-11р-2020 | Гуляш из говядины | 90 | 13,9 | 7,4 | 6,3 | 147,3 |
| 54-1хн-2020 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 |
| Пром. | Батон нарезной | 50 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,5 |
|  | **Итого за обед** | **800** | **27,6** | **22,9** | **110,7** | **757,4** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| 54-1в-2020 | Пряник Тульский | 100 | 9,9 | 12,4 | 18 | 222,8 |
| Пром. | Ацидофилин 3.2% | 135 | 5,4 | 6,4 | 7,6 | 109,6 |
| Пром | Киви | 139 | 1,2 | 0,3 | 10,5 | 49,1 |
|  | **Итого за полдник** | **260** | **15,3** | **18,8** | **25,6** | **332,4** |
|  | **Итого за день** | **1560** | **63,9** | **60,8** | **205,5** | **1621,4** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Среда, 2 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-17з-2020 | Салат из свеклы отварной  | 60 | 0,9 | 0,2 | 12,9 | 56,8 |
| 54-6г-2020 | Макароны отварные | 150 | 3,6 | 4,8 | 36,4 | 203,5 |
| 54-5м-2020 | Биточек из курицы | 90 | 17,2 | 3,9 | 12 | 151,8 |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 |
| Пром. | Батон нарезной | 50 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,5 |
|  | **Итого за завтрак** | **530** | **24,2** | **9,8** | **83,1** | **517,4** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-7с-2020 | Суп картофельный с рыбой | 200 | 5,2 | 2,8 | 18,5 | 119,6 |
| 296 | Голубцы ленивые | 180 | 11,6 | 12,7 | 16,6 | 226,9 |
| 54-4хн-2020 | Компот из изюма | 200 | 1,4 | 0,2 | 26,4 | 113 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 |
| Пром. | Батон нарезной | 50 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,5 |
|  | **Итого за обед** | **780** | **30,3** | **26,1** | **102,3** | **763,9** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Печенье Чоко-пай | 50 | 1 | 1,2 | 27,1 | 122,5 |
| Пром. | Сок | 200 | 5,8 | 6,4 | 8,2 | 113,6 |
| Пром. | Персик | 139 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 45,5 |
|  | **Итого за полдник** | **335** | **7,2** | **7,9** | **45,6** | **281,6** |
|  | **Итого за день** | **1645** | **61,7** | **43,8** | **231** | **1562,9** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Четверг, 2 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 53-19з-2020 | Суп молочный с гречневой крупой | 200 | 1,1 | 3,6 | 6,1 | 60,9 |
| 53-19з-2020 | Масло сливочное (порциями) | 15 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-21гн-2020 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 4,7 | 3,5 | 12,5 | 100,4 |
| Пром. | Батон нарезной | 50 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,5 |
| 54-6о-2020 | Яйцо вареное | 40 | 4,8 | 4 | 0,3 | 56,6 |
| Пром. | Нектарин | 139 | 2,1 | 1,6 | 26,3 | 128,1 |
|  | **Итого за завтрак** | **475** | **22,5** | **24,1** | **59,7** | **545,3** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-5з-2020 | Салат из свежих помидоров и огурцов | 60 | 1,3 | 4,3 | 6,1 | 67,9 |
| 54-11р-2020 | Рыба тушеная в томате с овощами (минтай) | 200 | 4,7 | 5,7 | 10,1 | 110,4 |
| 54-7г-2020 | Рис припущенный | 180 | 11,6 | 12,7 | 16,6 | 226,9 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 |
| Пром. | Батон нарезной | 50 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,5 |
| Пром. | Сок абрикосовый | 200 | 1 | 0 | 25,4 | 105,6 |
|  | **Итого за обед** | **780** | **25** | **28** | **109,3** | **787** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Йогурт | 135 | 5,8 | 6,4 | 9,4 | 118,4 |
| Пром. | Вафли Боярушка | 50 | 3,4 | 3,6 | 23 | 137,6 |
|  | **Итого за полдник** | **235** | **9,2** | **10** | **32,4** | **256** |
|  | **Итого за день** | **1490** | **56,7** | **62,1** | **201,4** | **1588,3** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Пятница, 2 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-12з-2020 | Икра морковная | 100 | 7 | 8,9 | 0 | 107,5 |
| 54-3г-2020 | Макароны отварные с сыром | 170 | 9,5 | 11,8 | 40,8 | 307,6 |
| 54-13хн-2020 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,6 | 0,2 | 15,1 | 65,4 |
| Пром. | Батон нарезной | 50 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,5 |
|  | **Итого за завтрак** | **480** | **19,4** | **21,8** | **71,3** | **559** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-3з-2020 | Помидоры в нарезке | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 12,8 |
| 54-10с-2020 | Суп крестьянский с перловкой | 200 | 5,1 | 5,8 | 10,8 | 115,6 |
| 54-12м-2020 | Плов с курицей | 150 | 4,5 | 5,5 | 26,5 | 173,7 |
| 54-2хн-2020 | Компот из кураги | 200 | 1 | 0,1 | 15,6 | 66,9 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 |
| Пром. | Батон нарезной | 50 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,5 |
|  | **Итого за обед** | **790** | **30,7** | **19,5** | **102,4** | **706,6** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| Пром | Кефир  | 135 | 3,3 | 4,9 | 26,2 | 162,5 |
| Пром. | Пряник Тульский | 100 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86,6 |
| Пром. | Абрикос | 138 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 35 |
|  | **Итого за полдник** | **350** | **5,1** | **5,3** | **53,9** | **284,1** |
|  | **Итого за день** | **1620** | **55,2** | **46,6** | **227,6** | **1549,7** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Масса** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** |
|  | **г** | **г** | **г** | **г** | **ккал** |
|  | **Средние показатели за завтрак** | **513,33** | **21,89** | **19,38** | **65,54** | **523,33** |
|  | **Средние показатели за обед** | **782,5** | **32,95** | **26,99** | **100,98** | **777,39** |
|  | **Средние показатели за полдник** | **329,58** | **10,31** | **9,8** | **46,17** | **313,93** |
|  | **Средние показатели за период** | **1625,4** | **65,2** | **56,2** | **212,7** | **1614,7** |