

«СОГЛАСОВАНО»
Начальник летнего оздоровительно-
го лагеря с дневным пребыванием
детей на базе МБОУ «Глинкинская
ОШ» Т.В.Фесенко
«13» мая 2024 г.

«УТВЕРЖДЕНО»
Директор МБОУ «Глинкинская ОШ»
Т.В.Фесенко
«13» мая 2024 г.



МЕНЮ
для организации питания детей
в летних оздоровительных лагерях с дневным пребыванием детей
на базе образовательных учреждений
Павлоградского муниципального района Омской области

2024 г.

**Первая неделя
понедельник, день первый**

№ п/п	№ техн карт	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак							
1.	25	Каша рисовая рассыпчатая с изюмом (паровая)	200	4,4	13,6	67,4	406
2	5	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,0	58,0
3		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10	47,4
Обед							
1		Помидор свежий порционный	20	0,2	0,03	0,77	1,0
2	15	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	250/5	2,25	3,75	16,25	119,25
3	30	Котлеты, биточки, шницели	100	14,20	11,40	13,00	214,00
4	37	Каша рассыпчатая (гречневая)	100	4,97	3,74	23,89	153,63
5	45	Соус сметанный с томатом	50	0,8	2,5	3,51	40,05
6		Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96
7	11	Компот из смеси сухофруктов с витамином «С»	200	0,04	0,00	24,76	94,20
8		Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	94,0
9		Бутилированная вода	100				

**Первая неделя
Вторник, день второй**

№ п/п	№ техно карт	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углево-ды	Энергетическая ценность
Завтрак							
1	19	Суп молочный с макаронными изделиями	250	8,25	11,25	25,8	233,8
2	8	Кофейный напиток на молоке сгущённом	200	1,7	1,4	16,1	81,00
3		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10	47,4
Обед							
1	13	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250/5	1,82	4,91	12,74	102,50
2	27	Рыба, тушенная в томатном соусе с овощами	75/75	13,87	7,85	6,53	150,00
3	41	Пюре картофельное	150	3,15	7,95	22,05	112,50
4		Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96
5	10	Кисель с витамином «С»	200	-	-	19,6	80,0
6		Бутилированная вода	100				

**Первая неделя
Среда, день третий**

№ п/п	№ техн ол карты	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак							
1	26	Запеканка из творога со сгущенным молоком	160/40	32,57	9,36	37,91	327,13
2	5	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,0	58,0
3		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10	47,4
Обед							
1		Огурец свежий порционный	20	0,2	0,03	1,0	1,53
2	17	Суп картофельный с бобовыми	250	5,66	5,46	26,16	167,88
3	36	Плов из птицы	150	22,5	28,97	40,89	426,94
4		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10	47,4
5		Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96
6		Сок	200	1,0	-	27,4	110,0
7		Бутилированная вода	100				

**Первая неделя
Четверг, день четвертый**

№ п/п	№ техн ол карты	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак							
1	23	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	250/5	6,24	6,10	19,70	158,64
2	5	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,0	58,0
3		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10	47,4
Обед							
1		Помидор свежий порционный	20	0,2	0,03	0,77	1,0
2	14	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	2,5	21,0	120
3	33	Гуляш из курицы	50	13,3	9,2	6,0	244,0
4	41	Пюре картофельное	150	3,15	7,95	22,05	112,50
5		Хлеб пшеничный	30	2,21	0,28	22,35	91,28
6		Хлеб ржаной	30	2,97	0,54	15,03	78,30
7	9	Компот из свежих плодов (яблоки) с витамином С	200	0,20	0,20	22,30	110,00
8		Бутилированная вода	100				

**Первая неделя
Пятница, день пятый**

№ п/п	№ техно л карты	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак							
1	40	Макаронны отварные	200	12,84	13,3	30,28	290,66
2	2	Бутерброд с джемом или повидлом	40 20/5/15	1,8	2,86	21	117,1
3	6	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,3	-	15,2	60,0
4		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10	47,4

Обед

1		Огурец свежий порционный	20	0,2	0,03	1,0	1,53
2	15	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	250/5	2,25	3,75	16,25	119,25
3	32	Тефтели (2 вариант)	80	14,9	10,5	13,1	209
4	37	Каша рассыпчатая (гречневая)	100	4,97	3,74	23,89	153,63
5		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10	47,4
6		Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96
7		Сок	200	1,0	-	27,4	110,0
8		Бутилированная вода	100				

**Первая неделя
Суббота, день шестой**

№ п/п	№ техно л карты	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
-------	-----------------	------	-------	-------	------	----------	-------------------------

Завтрак

1		Вареники с картофелем и маслом	150/10	6,9	19,9	39,75	280,5
2	5	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,0	58,0
3		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10	47,4

Обед

1		Огурец свежий порционный	20	0,2	0,03	1,0	1,53
2	21	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	5,30	4,14	12,35	108,00
3	29	Жаркое по-домашнему	50/250	30,5	7,87	23,4	269,56
4		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10	47,4
5		Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96
6		Компот	200	1,0	-	27,4	110,0
7		Бутилированная вода	100				

**Вторая неделя
Понедельник, день седьмой**

№ п/п	№ технол карты	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
-------	----------------	------	-------	-------	------	----------	-------------------------

Завтрак

1	22	Каша манная жидкая	200/5	6,24	6,10	19,70	158,64
2	5	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,0	58,0
3		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10	47,4

Обед

1		Помидор свежий порционный	20	0,2	0,03	0,77	1,0
2	15	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	250/5	2,25	3,75	16,25	119,25
3	33	Гуляш из курицы	50	13,3	9,2	6,0	244,0
4	37	Каша рассыпчатая (гречневая)	100	4,97	3,74	23,89	153,63
5	10	Компот из смеси сухофруктов с витамином «С»	200	0,04	-	24,76	94,20
6		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10	47,4
7		Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96
8		Бутилированная вода	100				

**Вторая неделя
Вторник, день восьмой**

№ п/п	№ технол карты	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
-------	----------------	------	-------	-------	------	----------	-------------------------

Завтрак

1	42	Вареники с маслом	150/10	17,7	16,2	22,6	287
2	5	Чай с сахаром	200\15	0,2		15	58
3		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10	47,4

Обед

1		Огурец свежий порционный	20	0,2	0,03	1,0	1,53
2	18	Суп с рыбными консервами	250	8,6	8,4	14,3	167,3
3	30	Котлеты, биточки, шницели	80	14,20	11,40	13,00	214,00
	44	Соус томатный	75	0,87	3,15	6,0	55,88
4	41	Пюре картофельное	150	3,15	7,95	22,05	112,50
5		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10	47,4
6		Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96
7	5	Чай с сахаром	200\15	0,2		15	58
8		Бутилированная вода	100				

**Вторая неделя
Четверг, день девятый**

№ п/п	№ техн ол карты	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
-------	-----------------	------	-------	-------	------	----------	-------------------------

Завтрак

1	38	Макаронные изделия отварные с маслом	150\5	5,1	7,5	28,5	202,5
3		Хлеб пшеничный	20	2,21	0,28	22,35	91,28
4	8	Кофейный напиток на молоке сгущённом	200	1,7	1,4	16,1	81,00

Обед

1		Помидор свежий порционный	20	0,2	0,03	0,77	1,0
2	20	Суп-лапша на курином бульоне	250/5	37,5	2,5	77,0	179,0
3	31	Азу	200	17,8	9,6	19,4	242
5		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10	47,4
6		Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96
7		Сок	200	1,0	-	27,4	110,0
8		Бутилированная вода	100				

**Вторая неделя
Пятница, день десятый**

№ п/п	№ техн ол карты	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углев оды	Энергетическая ценность
-------	-----------------	------	-------	-------	------	-----------	-------------------------

Завтрак

1.	22	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	200/5	6,24	6,10	19,70	158,64
2.	2	Бутерброд с джемом или повидлом	40 20/5/15	1,8	2,86	21	117,1
3.	5	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,0	58,0
4		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10	47,4

Обед

1		Огурец свежий порционный	20	0,2	0,03	1,0	1,53
2	21	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	5,30	4,14	12,35	108,00
3	41	Пюре картофельное	150	3,15	7,95	22,05	112,5
4		Голень куриная	100	29,2	6,8	0,5	186
5		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10	47,4
6		Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96
7	11	Компот из смеси сухофруктов с витамином «С»	200	0,04	-	24,76	94,20
8		Бутилированная вода	100				

Вторая неделя
Суббота, день одиннадцатый

№ п/п	№ тех. карты	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
-------	--------------	------	-------	-------	------	----------	-------------------------

Завтрак

1.		Вареники с картофелем	150/10	6,9	19,9	39,75	290,5
2	5	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,0	58,0
3		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10	47,4

Обед

1		Огурец свежий порционный	20	0,2	0,03	1,0	1,53
2	17	Суп картофельный с бобовыми	250	22,5	28,97	40,89	426,94
3	36	Гречка отварная, Голень куриная	100 100	4,97 29,2	3,74 6,8	23,89 0,5	153,63 186
4	44	Соус томатный	75	0,87	3,15	6,0	55,88
5		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10	47,4
6		Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96
7		Сок	200	1,0	-	27,4	110,0
8		Бутилированная вода	100				

Третья неделя
Понедельник, день двенадцатый

№ п/п	№ технол. карты	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
-------	-----------------	------	-------	-------	------	----------	-------------------------

Завтрак

1	19	Суп молочный с макаронными изделиями	250	8,25	11,25	25,8	233,8
2	5	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,0	58,0
3		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10	47,4

Обед

1		Помидор свежий порционный	20	0,2	0,03	1,0	1,53
2	16	Суп картофельный с крупой	250	5,66	5,46	26,16	167,88
3	33	Гуляш из курицы	50	13,3	9,2	6,0	244,0
4	39	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,7	209,7
5		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10	47,4
6		Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96
7		Сок	200	1,0	-	27,4	110,0
8		Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	94,0
9		Бутилированная вода	100				

**Третья неделя
Вторник, день тринадцатый**

№ п/п	№ технол. карты	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак							
1	28	Каша молочная пшеничная жидкая с маслом	150/10	11,2	13,8	48,8	366,0
2		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10	47,4
3	7	Какао с молоком	200	4,2	3,6	17,28	118,66
Обед							
1		Помидор свежий порционный	20	0,2	0,03	0,77	1,0
2	16	Суп картофельный с крупой	250	1,76	2,18	15,78	82,61
3	41	Пюре картофельное	150	3,15	7,95	22,05	112,5
4	30	Котлеты, биточки, шницели	80	14,20	11,40	13,00	214,00
5		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10	47,4
6		Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96
7	9	Компот из свежих плодов (яблоки) с витамином С	200	0,2	0,2	22,30	110,00
8		Бутилированная вода	100				

**Третья неделя
Среда, день четырнадцатый**

№ п/п	№ технол. карты	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак							
1	23	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	250/5	6,24	6,10	19,70	158,64
2	4	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,0	58,0
3		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10	47,4
Обед							
1		Огурец свежий порционный	20	0,2	0,03	1,0	1,53
2	15	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	250/5	2,25	3,75	16,25	119,25
3	32	Тефтели (2 вариант)	80	14,9	10,5	13,1	209
4	38	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,10	7,50	28,50	202,50
5		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10	47,4
6		Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96
7		Сок	200	1,0	-	27,4	110,0
8		Бутилированная вода	100				

Третья неделя							
Четверг, день пятнадцатый							
№ п/п	№ техн ол карты	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак							
1	40	Макароны отварные	200	12,38	13,34	30,28	290,66
	3	Бутерброд с маслом и повидлом	40 15/5/20	1,8	2,86	21	117,1
2	6	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,3	-	15,2	60,0
3		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10	47,4
Обед							
1		Свежий огурец порционный	20	0,2	0,03	1,0	1,53
2	18	Суп с рыбными консервами	250	8,6	8,4	14,3	167,3
3	33	Гуляш из курицы	50	13,3	9,2	6,0	244,0
4	39	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,7	209,7
5	11	Компот из смеси сухофруктов с витамином «С»	200	0,04	-	24,76	94,20
6		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10	47,4
7		Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96
8		Бутилированная вода	100				
Третья неделя							
Пятница, день шестнадцатый							
№ п/п	№ техн ол карты	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Энерге - тическ ая ценнос ть
Завтрак							
1	24	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	200/10	11,2	13,8	48,8	366,0
2		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10	47,4
3	7	Какао с молоком	200	4,2	3,6	17,28	118,66
Обед							
1		Помидор свежий порционный	20	0,2	0,03	0,77	1,0
2	13	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250/5	1,82	4,91	12,74	102,50
3	27	Рыба тушеная с овощами	50/50	13,87	7,85	6,53	150
4	41	Пюре картофельное	150	3,15	7,95	22,05	112,5
5		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10	47,4
6		Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96
7		Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,0	58,0
8		Бутилированная вода	100				

Третья неделя Суббота, день семнадцатый							
№ п/п	№ техно л карты	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углев оды	Энергетическая ценность
Завтрак							
1	28	Запеканка картофельная с мясом	150	8,25	8,69	9,44	146,79
2		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10	47,4
3		Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,0	58,0
Обед							
1		Свежий огурец порционный	20	0,2	0,03	1,0	1,53
2	17	Суп картофельный с бобовыми	250	5,66	5,46	26,16	167,88
3	31	Азу	200	17,8	9,6	19,4	242
5		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10	47,4
6		Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96
7	10	Кисель с витамином С	200	-	-	19,6	80,0
9		Бутилированная вода	100				
Четвертая неделя Понедельник, день восемнадцатый							
№ п/п	№ техно л карты	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углев оды	Энергетическая ценность
Завтрак							
1	26	Запеканка из творога со сгущенным молоком	160/40	32,57	9,36	37,91	327,13
2	6	Чай с сахаром	200/15	0,3	-	15,2	60,0
3		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10	47,4
Обед							
1		Помидор свежий порционный	20	0,2	0,03	0,77	1,0
2	13	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250/5	1,82	4,91	12,74	102,50
3	48	Котлета рыбная из минтая с соусом томатным	80/30	28,32	7,85	6,53	178,5
4	41	Пюре картофельное	150	3,15	7,95	22,05	112,50
5		Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96
6		Сок	200	1,0	-	27,4	110,0
7		Бутилированная вода	100				
Четвертая неделя Вторник, день девятнадцатый							
Завтрак							
1.	23	Каша рисовая молочная с маслом	200/5	6,4	13,6	67,4	158,64
2.	5	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,0	58,0
3		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10	47,4
Обед							
1		Помидор свежий порционный	20	0,2	0,03	0,77	1,0
2	15	Рассольник «Ленинградский» со	250/5	2,25	3,75	16,25	119,25

		сметаной					
3	32	Тефтели (2 вариант)	80	14,9	10,5	13,1	209
4	37	Каша рассыпчатая (гречневая)	100	4,97	3,74	23,89	153,63
5	45	Соус сметанный с томатом	50	0,8	2,5	3,51	40,05
6		Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96
7	11	Компот из смеси сухофруктов с витамином «С»	200	0,04	0,00	24,76	94,20
8		Бутилированная вода	100				
Четвертая неделя							
Среда, день двадцатый							
Завтрак							
1	19	Суп молочный с макаронными изделиями	250	8,25	11,25	25,8	233,8
2	3	Бутерброд с сыром	40 15/5/20	4,6	9,9	10,7	152,0
3	5	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,0	58,0
4		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10	47,4
Обед							
1	13	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250/5	1,82	4,91	12,74	102,50
2	27	Голень куриная	100	29,2	6,8	0,5	186
3	41	Пюре картофельное	150	3,15	7,95	22,05	112,50
4		Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96
5		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10	47,4
6	10	Кисель с витамином «С»	200	-	-	19,6	80,0
7		Бутилированная вода	100				
Четвертая неделя							
Четверг, день двадцать первый							
Завтрак							
1	38	Макаронные изделия отварные с маслом	150\5	5,1	7,5	28,5	202,5
2	3	Бутерброд с маслом и повидлом	40 15/5/20	1,8	2,86	21	117,1
3	5	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,0	58,0
3		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10	47,4
Обед							
1		Огурец свежий порционный	20	0,2	0,03	1,0	1,53
2	17	Суп картофельный с бобовыми	250	5,66	5,46	26,16	167,88
3	33	Гуляш	50	13,3	9,2	6,0	244,0
4	39	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,7	209,7
5		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10	47,4
6		Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96
7		Сок	200	1,0	-	27,4	110,0
8		Бутилированная вода	100				
9		Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	94,0
		Бутилированная вода	100				

