

Согласовано
с членом родительского комитета
_____ О.А. Шарыгина

Утверждаю: начальник лагеря:
_____ Е.В. Каткова

Примерное 14-дневное меню летнего лагеря при МБОУ Климовская ООШ.2024 г.

Возрастная категория: 12 лет и старше.
Время пребывания: с дневным пребыванием

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<i>День № 1 – завтрак:</i>					
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	250/10	6.11	10.72	32.38	251
382	Какао с молоком	200	6.56	1.34	26	125.11
6	Бутерброд с повидлом	55	13,78	12,64	60,11	394,35
	Хлеб пшеничный	50	3.38	0.41	25.03	117.33
		550	16.05	12.47	83.41	493.44
	<i>День № 1 – обед:</i>					
87	Суп с рыбными консервами	250	8.61	8.4	14.34	167.25
312	Пюре картофельное	200	3.74	4.20	22.95	131.67
608	Котлеты рубленые из птицы	125	18.82	11.55	15.70	228.75
332	Кисель	200	0	0	39.4	160
	Хлеб ржаной	50	2.78	0.56	24.4	113.86
		825	33.95	24.71	116.79	801.53
	ИТОГО:	1375	50	37.18	202.2	1294.97
	<i>День № 2 – завтрак:</i>					
18	Макароны отварные с сыром	250	24.82	17	106.08	653.38
1	Бутерброд с маслом	50	3.7	8.5	26.25	155
379	Кофейный напиток с молоком	200	2.04	2.66	20.54	110.7
	Хлеб ржаной	50	2.78	0.56	24.4	113.86
		550	8.19	16.06	63.6	382.88
	<i>День № 2 – обед:</i>					
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1	0.18	7.55	34.1

309	Макароны отварные	200	14.59	16.83	104.27	605.72
243	Сосиски , сардельки отварные	125	15.8	45.68	3.60	494.3
376	Чай с сахаром	200/15	0.53	-	9.47	40
	Хлеб ржаной	25	1.39	0,28	12.2	56.83
71	Овощи натуральные свежие помидоры и огурцы.	100	1	0.4	2.3	21
		900	27.2	40.53	137.59	1004.8
	ИТОГО:	1450	35.39	56.59	201.19	1387.68
	<i>День № 3 – завтрак:</i>					
182	Каша жидкая молочная (пшенная)	250/5	7.51	11.72	37.05	285
8	Бутерброд с сыром	50	16	1.0	70	335.49
376	Чай с сахаром	200/15	0.53	0	9.47	40
	Хлеб ржаной	50	2.78	0.56	24.4	113.86
		550	24.04	12.72	116.52	660.49
	<i>День № 3 – обед:</i>					
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.69	2.84	17.14	104.75
304	Рис отварной	200	10.48	17.53	90.00	447.71
98	Колбаса отварная	100	24.6	22.28	0.57	298.57
376	Чай с сахаром	200/5	0.53	0	9.47	40
	Хлеб ржаной	50	1.39	0.28	12.2	56.83
		800	31,29	36,25	134,01	858,29
	ИТОГО:	1350	54,97	48,41	248,77	1504,78
	<i>День № 4 – завтрак:</i>					
102	Каша жидкая молочная(рисовая)	250/5	4.86	10.21	31.83	239.05
379	Кофейный напиток с молоком	200	2.4	2.66	20.54	110.7
3	Бутерброд с маслом и сыром	50	13.78	12.64	60,11	394,35
	Хлеб пшеничный	50	3.38	0.41	25.03	117.33
		550	10.64	13.28	77.4	467.08
	<i>День № 4 – обед:</i>					
96	Рассольник Ленинградский«»	250	1.53	1.6	4.88	36.38
302	Гречка отварная рассыпчатая	200	0,76	128.32	1.24	1162.76
	Гейтели мясные	100	4.51	7.25	8.51	108.44

376	Чай с сахаром	200/5	0.53	0	9.47	40
	Хлеб ржаной	50	1.39	0.28	12.2	56.83
		800	7,12	92,51	33,34	984,29
	ИТОГО:	1250	17,76	105,79	110,74	1451,37
	<i>День № 5 – завтрак:</i>					
173	Каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев «Геркулес» с маслом	250	8.6	12.8	38.25	302.86
3	Бутерброд с маслом и сыром	50	13.78	12.64	60.11	394.35
382	Какао с молоком	200	6.56	1.34	26	125.11
	Хлебпшеничный	50	1.39	0.28	12.2	56.83
		550	28,94	26,78	124,36	822,32
	<i>День № 5 – обед:</i>					
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1	0.18	7.55	34.1
309	Макароны отварные	200	14.59	16.83	104.27	605.72
189	Котлета мясная	125	15.55	1,7	8.42	119.64
344	Компот из свежих плодов	200	0	0	23.3	92.9
	Хлеб ржаной	25	1.39	0.28	12.2	56.83
71	Овощи натуральные свежие(огурцы)	100	1	0.4	2.3	21
		900	30,28	18,88	155,52	894,3
	ИТОГО:	1450	59,22	45,66	279,88	1716,62
	<i>День № 6 – завтрак:</i>					
102	Каша жидкая молочная(рисовая)	250/5	5.1	10.72	33.42	251
3	Бутерброд с маслом и сыром	50	13.78	12.64	60.11	394.35
382	Какао с молоком	200	6.56	1.34	26	125.11
	Хлеб пшеничный	50				
		550	25.44	24.7	119.53	770.46
	<i>День №6 обед</i>					
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5.02	0.4	13.58	74.8
312	Пюре картофельное	200	3.74	4.20	22.95	131.67
189	Котлета мясная	125	17.57	1,7	8.42	119.64
332	Кисель	200	0	0	39.4	160
	Хлеб ржаной	25	1.39	0.28	12.2	56.83

71	Овощи натуральные свежие	100	1	0,4	2,3	21
		900	28,72	7,7	98,85	563,94
	ИТОГО:	1450				
	<i>День № 7 – завтрак:</i>					
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	250	3,36	5,25	17,88	127,85
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,04	2,66	20,54	110,7
3	Бутерброд с маслом и сыром	50	13,78	12,64	60,11	394,35
	Хлеб пшеничный	50				
		550	19,74	21,11	112,23	698,7
	<i>День №7 – обед:</i>					
96	Рассольник Ленинградский»	250	1,53	1,6	4,88	36,38
304	Рис отварной	200	10,48	17,53	90,00	447,71
189	Котлета мясная	125	17,57	1,7	8,42	119,64
376	Чай с сахаром	200/5	0,53	0	9,47	40
71	Овощи натуральные свежие (томаты)	100	1	0,4	2,3	21
	Хлеб ржаной	25				
		900	26,23	20,6	122,45	664,67
	ИТОГО:	1450	45,97	41,71	234,68	1363,37
	<i>День № 8– завтрак:</i>					
175	Каша вязкая молочная из риса и пшеница с маслом и сахаром.	250/5	2,45	4,9	16,81	117,18
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40
6	Бутерброд с повидлом	55	13,78	12,64	60,11	394,35
	Хлеб пшеничный	50	3,38	0,41	25,03	117,33
		555	6,36	5,31	51,31	274,51
	<i>День № 8 – обед:</i>					
87	Суп с рыбными консервами	250	8,61	8,4	14,34	167,25
312	Пюре картофельное	200	3,74	4,20	22,95	131,67
243	Сосиски , сардельки отварные	120	17,38	44,96	3,6	494,3
332	Кисель	200	0	0	39,4	160
71	Овощи натуральные свежие	100	1	0,4	2,3	21
	Хлеб ржаной	50	1,39	0,28	12,2	56,83
		920	22,43	35,72	90,69	762,9
	ИТОГО:	1475	28,79	41,03	142,0	1037,41

	День № 9-завтрак					
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	4.0	2.96	24.26	123.64
	Хлеб пшеничный	50	3.38	0.41	25.03	117.33
382	Какао с молоком	200	6.56	1.34	26	125.11
1	Бутерброд с маслом	50	3.7	8.5	26.25	155
		550	13.94	4.71	72.29	366.08
	День №9-обед					
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1	0.18	7.55	34.1
302	Гречка отварная рассыпчатая	200	0.76	128,32	1.24	1 162.76
98	Колбаса отварная	100	17.2	15.6	0.2	209
376	Чай с сахаром	200	0.53	0	9.47	40
	Хлеб ржаной	50	2.78	0.56	24.4	113.66
		800	22.27	144.66	42.86	1519.52
	ИТОГО:	1250	36.21	149.37	115.15	1885.6
	День № 10-завтрак					
182	Каша жидкая молочная (пшенная)	250/5	7.15	11.16	35.29	271
376	Чай с сахаром	200/15	0.53	0	9.47	40
3	Бутерброд с маслом и сыром	50	13.78	12.64	60.11	394.35
	Хлеб пшеничный	50	3.38	0.41	25.03	117.33
		450	11,06	11,57	69,79	428,33
	День №10-обед					
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.69	2.84	17.14	104.75
304	Рис отварной	180	10.48	17.53	90.00	447.71
243	Сосиски , сардельки отварные	120	17.38	45.68	3.6	494.3
344	Компот из свежих плодов	200	0	0	23.3	92.9
	Хлеб ржаной	50	2.78	0.56	24.4	113.66
		800	33.33	66.61	158.44	1253.32
	Итого	1250	44.39	78.18	226.33	1377,67
	<i>День № 11 – завтрак:</i>					
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	250/10	5.82	10.21	30.83	239
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,04	2,66	20.54	110.7
1	Бутерброд с маслом	50	3,7	8,5	26,25	155
	Хлеб пшеничный	50				

		550	11,56	21,37	77,62	504,7
	<i>День № 11 – обед:</i>					
87	Суп с рыбными консервами	250	8.61	8.4	14.34	167.25
309	Макароны отварные	200	14.59	16.83	104.27	605.72
	Тефтели мясные	120	3,16	5,08	5,96	75,91
376	Чай с сахаром	200/5	0.53	0	9.47	40
	Хлеб ржаной	50	2.78	0.56	24.4	113.66
		820	31,28	30,59	146,24	945,71
	ИТОГО:	1370	42,84	51,96	223,86	1450,41
	<i>День № 12 – завтрак:</i>					
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	4.0	2.96	24.26	123.64
382	Какао с молоком	200	6.56	1.34	26	125.11
6	Бутерброд с повидлом	55	13,78	12,64	60,11	394,35
	Хлеб пшеничный	50	3.38	0.41	25.03	117.33
		555	14,5	5,27	88,99	431,88
	<i>День № 12 – обед:</i>					
96	Рассольник Ленинградский«»	250	1.53	1.6	4.88	36.38
302	Гречка отварная рассыпчатая	200	0,51	85,55	0,83	775,17
98	Колбаса отварная	100	17.2	15.6	0.2	209
376	Чай с сахаром	200/5	0.53	0	9.47	40
	Хлеб ржаной	50	3.38	0.56	24.4	113.66
		800	21,16	103,03	27,58	1117,38
	ИТОГО:	1355	35,66	108,3	116,57	1549,26
	<i>День № 13 – завтрак:</i>					
173	Каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев «Геркулес» с маслом	250	8.6	12.8	38.25	302.86
8	Бутерброд с сыром	50	16	1.0	70	335.49
376	Чай с сахаром	200/5	0.53	0	9.47	40
	Хлеб пшеничный	50				
		550	25,13	13,8	117,72	678,35
	<i>День № 13 – обед:</i>					

102	Суп картофельный с бобовыми	250	5.02	1.12	13.58	74.8
304	Рис отварной	200	10.48	17.53	90.00	447.71
243	Сосиски , сардельки отварные	120	17.38	45.68	3.60	494.3
344	Компот из свежих плодов	200	0	0	23.3	92.9
	Хлеб ржаной	50	3.38	0.56	24.4	113.66
		870	36.26	64.89	154.88	1223.37
	ИТОГО:	1420	61.39	78.69	272,6	1901.72
	<i>День № 14 – завтрак:</i>					
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	250	3.36	5.25	17.88	127.85
1	Бутерброд с маслом	50	3,7	8,5	26,25	155
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,04	2,66	20,54	110,7
	Хлеб пшеничный	50				
		550	9,1	16,41	64,67	393,55
	<i>День № 14 – обед:</i>					
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.69	2.84	17.14	104.75
312	Пюре картофельное	200	3.74	4.20	22.95	131.67
	Тфтели мясные	120	3,16	5,08	5,96	75,91
376	Чай с сахаром	200/5	0.53	0	9.47	40
	Хлеб ржаной	50	1.39	0.28	12.2	56.83
		820	11,51	12,4	67,72	409,16
	ИТОГО:	1370	20,61	28,81	132,39	802,71