

Согласовано:
С членом родительского комитета
О.А. Шарыгина

Утверждаю: начальник лагеря

Шарыгина О.А.

Примерное 14-дневное меню летнего лагеря при МБОУ Климовская ООШ. 2025г.

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	са порции	Пищевые вещества (г)			етическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	День № 1– завтрак:					
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	00/10	82	.21	.83	239
382	Какао с молоком	200	56	34	26	125.11
	Хлеб пшеничный	50	38	41	.03	117.33
2	Бутерброд с повидлом	55	.78	.64	.11	394.35
	Итого	505	,76	,96	,86	481,44
	День № 1– обед:					
87	Суп с рыбными консервами	250	61	.4	.34	167.25
312	Пюре картофельное	150	12	.5	.13	109.73
294	Котлеты рубленые из птицы	100	.55	.55	.70	228.75
332	исель из плодовых или ягодных экстрактов	200	0	0	9.4	160
	Хлеб ржаной	25	39	28	2.2	56.83
	итого	725	,67	,73	0,77	555,31
	ИТОГО:	1230	.43	,69	2,63	1204
	День № 2 – завтрак:					
204	Макароны отварные с сыром	200/5	45	.9	.81	117.18
1	Бутерброд с маслом	50	.7	.5	.25	155
379	Кофейный напиток с молоком	200	04	.66	.54	110.7
	Хлеб ржаной	50	78	56	4.4	113.86
	Итого	500	19	,06	3,6	382,88
	День № 2 – обед:					
50	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1	18	55	34.1
309	Макароны отварные	150	155	025	895	504.765
243	Сосиски , сардельки отварные	100	69	.84	80	247.15
376	Чай с сахаром	00/15	53	-	47	40
	Хлеб ржаной	25	39	28	2.2	56.83
71	Овощи натуральные свежие	100	1	.4	.3	21
		825	,57	,69	8,71	897.03
	ИТОГО:	1275	.76	.75	2,31	1279.91
	День № 3 – завтрак:					
182	Каша жидкая молочная (пшенная)	200/5	15	.16	.29	271
8	Бутерброд с сыром	50	.6	.0	70	335.49
376	Чай с сахаром	00/15	53	0	47	40
	Хлеб ржаной	50	78	56	4.4	133.66
		500	,68	,16	4,76	646.49
	День № 3 – обед:					
103	уп картофельный с макаронными изделиями	250	69	84	.14	104.75
304	Рис отварной	150	73	.61	75	447.71
98	Колбаса вареная отварная	100	7.2	5.6	.2	209
376	Чай с сахаром	200/5	53	0	47	40
	Хлеб ржаной	25	39	28	2.2	56.83
		725	,54	,33	4,01	858.29
	ИТОГО:	1225	,22	,49	8,77	1504,78
	День № 4 – завтрак:					
182	Каша жидкая молочная(рисовая)	200/5	86	.21	.83	239.05
379	Кофейный напиток с молоком	200	.4	.66	.54	110.7
3	Бутерброд с маслом и сыром	50	.78	.64	.11	394.35
	Хлеб пшеничный	50	38	41	.03	117.33
		500	,64	,28	7,4	467,08
	День № 4 – обед:					
96	Рассольник Ленинградский«»	250	53	.6	88	36.38
302	Гречка отварная рассыпчатая	150	68	.24	093	387.59
279	Тефтели	100	16	08	96	75.91
376	Чай с сахаром	200/5	53	0	47	40
	Хлеб ржаной	25	39	28	2.2	56.83

		725	29	3,2	3,6	596,71
	ИТОГО:	1225	93	6,48	41	1063,79
	<i>День № 5 – завтрак:</i>					
173	вязкая на молоке из овсяных хлопьев «Геркулес» с маслом	200	6	2,8	2,25	302,86
3	Бутерброд с маслом и сыром	50	78	64	11	394,35
382	Какао с молоком	200	56	34	26	125,11
	Хлеб пшеничный	50	38	41	03	117,33
		500	94	78	4,36	822,32
	<i>День № 5 – обед:</i>					
50	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1	18	55	34,1
309	Макароны отварные	150	155	025	895	504,765
294	Котлета рубленая из птицы	100	2,3	19	90	83,75
376	Чай с сахаром	200	53	0	47	40
	Хлеб ржаной	25	39	28	2,2	56,83
71	Овощи натуральные свежие	100	1	4	3	21
		825	85	08	3,15	793,35
	ИТОГО:	1325	79	86	2,51	1615,67
	<i>День № 6 – завтрак:</i>					
182	Каша жидкая молочная (рисовая)	200	1	72	42	251
3	Бутерброд с маслом и сыром	50	78	64	11	394,35
382	Какао с молоком	200	56	34	26	125,11
	Хлеб пшеничный	50	38	41	03	117,33
		500	95	4,7	9,53	770,46
	<i>День № 6 – обед:</i>					
102	Суп картофельный с бобовыми	200	02	32	86	59,84
312	Пюре картофельное	150	68	24	09	387,59
294	Котлеты рубленые из птицы	100	4,7	58	9	259,41
332	Кисель на плодовых и ягодных экстрактах	200/5	0	0	9,4	160
	Хлеб ржаной	25	39	28	2,2	56,83
71	Овощи натуральные свежие	100	1	4	3	21
		775	79	3,82	5,75	944,67
		1225	74	3,52	5,8	1715,13
	<i>День № 7 – завтрак:</i>					
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	200	36	25	88	127,85
379	Кофейный напиток с молоком	200	04	66	54	110,7
3	Бутерброд с маслом и сыром	50	78	64	11	394,35
	Хлеб пшеничный	50	38	41	03	117,33
		500	74	11	2,23	698,7
	<i>День № 7 – обед:</i>					
96	Рассольник Ленинградский«о»	250	53	6	88	36,38
304	Рис отварной	150	73	61	75	447,71
294	Котлета рубленая из птицы	100	2,3	19	90	83,75
376	Чай с сахаром	200/5	53	0	47	40
	Овощи натуральные свежие	100	1	4	3	21
	Хлеб ржаной	25	39	28	2,2	56,83
		825	48	68	7,45	664,67
	ИТОГО:	1325	22	79	9,68	1363,37
	<i>День № 8 – завтрак:</i>					
175	вязкая молочная из риса и пшена с маслом и сахаром.	200/5	45	9	81	117,18
376	Чай с сахаром	200/15	53	0	47	40
2	Бутерброд с повидлом	55	78	64	11	394,35
	Хлеб пшеничный	50	38	41	03	117,33
		505	36	31	3,31	274,51
	<i>День № 8 – обед:</i>					
87	Суп с рыбными консервами	250	61	4	34	167,25
312	Пюре картофельное	150	12	5	13	109,73
243	Сосиски, сардельки отварные	100	69	84	80	247,15
332	Кисель на плодовых и ягодных экстрактах	200	0	0	9,4	160
71	Овощи натуральные свежие	100	1	4	3	21
	Хлеб ржаной	25	39	28	2,2	56,83
		825	81	02	8,7	740,96
	ИТОГО:	1330	17	33	3,18	1015,47

	День № 9-завтрак					
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200/5	4	96	.26	133.64
	Хлеб пшеничный	50	38	41	.03	117.33
382	Какао с молоком	200	56	34	.26	125.11
1	Бутерброд с маслом	50	3	.4	8.6	170
		500	.94	.71	.29	376.08
	День №9-обед					
50	Щи из свежей капусты с картофелем	250	80	14	04	27.28
302	Гречка отварная рассыпчатая	150	57	.24	93	872.02
198	Колбаса вареная отварная	100	7.2	5.6	.2	209
376	Чай с сахаром	200	53	0	47	40
	Хлеб ржаной	25	39	28	2.2	56.83
		725	.49	2.26	.84	1205.13
		1225	.43	6.97	4.13	1581.21
	День № 10-завтрак					
182	Каша жидкая молочная (пшенная)	200/5	15	.16	.29	271
376	Чай с сахаром	00/15	53	0	47	40
3	Бутерброд с маслом и сыром	50	.78	.64	.11	394.35
	Хлеб пшеничный	50	38	41	.03	117.33
		500	.06	.57	.79	428.33
	День №10-обед					
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	69	84	.14	104.75
304	Рис отварной	150	73	.61	.75	447.71
243	Сосиски, сардельки отварные	110	.38	.68	60	494.3
376	Чай с сахаром	00/15	56	0	47	40
	Хлеб ржаной	25	39	28	2.2	56.83
		735	.19	.41	0.24	1196.49
	Итого	1235	.25	.98	0.03	1624.82
	День № 11 – завтрак:					
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	00/10	82	.21	.83	239
379	Кофейный напиток с молоком	200	.04	.66	.54	110.7
1	Бутерброд с маслом	50	.7	.5	.25	155
	Хлеб пшеничный	50	38	41	.03	117.33
		500	.56	.37	.62	504.7
	День № 11 – обед:					
87	Суп с рыбными консервами	250	.61	.4	.34	167.25
309	Макароны отварные	150	.16	.03	6.9	504.77
279	Тефтели	100	.16	.08	96	75.91
376	Чай с сахаром	200/5	53	0	47	40
	Хлеб ржаной	25	39	28	2.2	56.83
		725	.85	.79	8.87	844.76
	ИТОГО:	1225	.41	.16	6.49	1349.46
	День № 12 – завтрак:					
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	200	36	25	.88	127.85
1	Бутерброд с маслом	50	3	.4	8.6	170
379	Кофейный напиток с молоком	200	.04	.66	.54	110.7
	Хлеб пшеничный	50	38	41	.03	117.33
		500	.1	.41	.67	393.55
	День № 12 – обед:					
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	69	84	.14	104.75
312	Пюре картофельное	150	12	.5	.13	109.73
279	Тефтели	100	.16	.08	96	75.91
376	Чай с сахаром	200/5	53	0	47	40
	Хлеб ржаной	25	39	28	2.2	56.83
		725	.89	1.7	8.9	387.22
	ИТОГО:	1225	.99	.11	8.57	780.77
	День № 13 – завтрак:					
173	Овсяная каша на молоке из овсяных хлопьев «Геркулес» с маслом	200	.6	2.8	.25	302.86
8	Бутерброд с сыром	50	.6	.0	.70	335.49
376	Чай с сахаром	200/5	53	0	47	40
	Хлеб пшеничный	50	38	41	.03	117.33
		500	.13	3.8	7.72	678.35
	День № 13 – обед:					
102	Суп картофельный с бобовыми	250	.02	12	.58	74.8

Возрастная

304	Рис отварной	150	73	.61	75	447.71
243	Сосиски , сардельки отварные	110	.38	.68	.6	494.3
332	Джем на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0	9.4	160
	Хлеб ржаной	25	39	.28	2.2	56.83
		735	.52	.69	7.68	1166.54
	ИТОГО:	1235	.65	.49	5.4	1844.89
	<i>День № 14 – завтрак:</i>					
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	.0	.96	.26	123.64
382	Какао с молоком	200	56	34	26	125.11
2	Бутерброд с повидлом	55	.78	.64	.11	394.35
	Хлеб пшеничный	50	38	41	.03	117.33
		505	.94	.71	.29	366.08
	<i>День № 14 – обед:</i>					
96	Рассольник Ленинградский»	250	53	.6	.88	36.38
302	Гречка отварная рассыпчатая	150	68	.24	.09	387.59
98	Колбаса вареная отварная	100	7.2	5.6	.2	209
376	Чай с сахаром	200/5	53	0	47	40
	Хлеб ржаной	25	39	.28	2.2	56.83
		725	.33	3.72	.84	729.8
	ИТОГО:	1230	.83	3.99	5.83	1161.68

категория: 7 – 11 лет