

Согласовано
С членом родительского комитета
О.А. Шарыгина

Утверждаю: начальник лагеря:



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

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

центур	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	50/10	7,27	12,76	38,54	299
382	Какао с молоком	200	6.56	1.34	26	125,11
2	Бутерброд с повидлом	55	3,78	12,64	60,11	394,35
	Хлеб пшеничный	50	3.38	0.41	25.03	117,33
		550	10,99	52,26	149,68	935,79
	<i>День № 1 – обед:</i>					
87	Суп с рыбными консервами	250	8.61	8.4	14.34	167,25
312	Пюре картофельное	200	4.16	4.66	25.5	146,3
294	Котлеты рубленные из птицы	125	8.38	20,73	12,35	323,52
332	Кисель	200	0	0	39,4	160
	Хлеб ржаной	50	2.78	0.56	24,4	113,86
		825	15,94	34,35	115,99	910,93
	ИТОГО:	1375	16,93	86,61	265,67	1846,72
	<i>День № 2 – завтрак:</i>					
204	Макароны отварные с сыром	250	4.82	17	106,08	653,38
1	Бутерброд с маслом	50	3	9,4	18,6	170
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,4	2,66	20,54	110,7
	Хлеб ржаной	50	2.78	0.56	24,4	113,86
		550	33	29,62	169,62	1047,94
	<i>День № 2 – обед:</i>					
50	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1	0,175	7,55	34,1
309	Макароны отварные	200	7,54	18,7	115,86	673,02
243	Сосиски, сардельки отварные	125	9,75	51,9	4,09	617,8
376	Чай с сахаром	00/15	0,53	0	9,47	40
	Хлеб ржаной	50	2.78	0,56	24,4	113,66
71	Овощи натуральные свежие помидоры и огурцы.	100	1	0,4	2,3	21
		925	42,6	71,73	163,67	1499,58
	ИТОГО:	1475	75,6	101,35	333,29	2547,52
	<i>День № 3 – завтрак:</i>					
182	Каша жидкая молочная (пшеничная)	210/5	7,51	11,72	37,05	285
8	Бутерброд с сыром	100	32	2	140	670,98
376	Чай с сахаром	00/15	0,53	0	9,47	40
	Хлеб ржаной	50	2.78	0,56	24,4	113,66
		560	12,82	14,28	210,92	1109,64
	<i>День № 3 – обед:</i>					
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75
304	Рис отварной	200	1,64	19,48	100,00	598,47
98	Колбаса вареная отварная	100	17,2	15,6	0,2	209
376	Чай с сахаром	200/5	0,53	0	9,47	40
	Хлеб ржаной	50	2.78	0,56	24,4	113,66
		800	14,84	38,48	151,21	1065,88
	ИТОГО:	1360	7,66	52,76	362,13	2175,52
	<i>День № 4 – завтрак:</i>					
182	Каша жидкая молочная (рисовая)	250/5	6,07	12,76	39,78	298,8
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,4	2,66	20,54	110,7
3	Бутерброд с маслом и сыром	50	3,78	12,64	60,11	394,35
	Хлеб пшеничный	50	3.38	0,41	25,03	117,33
		550	15,63	28,47	145,46	921,18
	<i>День № 4 – обед:</i>					
96	Рассольник «Ленинградский»	250	0,85	1,6	4,88	36,38
302	Гречка отварная рассыпчатая	200	0,76	128,32	1,24	1162,76
279	Тефтели	100	1,93	14,38	12	225
376	Чай с сахаром	200/5	0,53	0	9,47	40
	Хлеб ржаной	50	2.78	0,56	24,4	113,66
		800	6,85	144,86	51,99	1577,8
	ИТОГО:	1350	12,48	173,33	197,45	2499,18
	<i>День № 5 – завтрак:</i>					
173	Каша на молоке из овсяных хлопьев «Геркулес» с маслом	250	0,76	16	47,8	378,57
3	Бутерброд с маслом и сыром	50	3,78	12,64	60,11	394,35
382	Какао с молоком	200	6,56	1,34	26	125,11
	Хлеб пшеничный	50	3,38	0,41	25,03	117,33
		550	14,48	30,39	158,94	1015,36
	<i>День № 5 – обед:</i>					

50	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1	0.18	7.55	34.1
309	Макароны отварные	200	7.54	18.7	115.86	673.02
294	Котлета рубленая из птицы	125	8.38	20.73	12.35	324.26
376	Чай с сахаром	200	0.53	0	9.47	40
	Хлеб ржаной	25	1.39	0.28	12.2	56.83
71	Овощи натуральные свежие(огурцы)	100	1	0.4	2.3	21
	ИТОГО:	900	9.31	40.29	173.56	1171.11
	День № 6 – завтрак:					
382	Каша жидкая молочная(рисовая)	250/5	6.07	12.76	39.78	298
3	Бутерброд с маслом и сыром	50	3.78	12.64	60.11	394.35
382	Какао с молоком	200	6.56	1.34	26	125.11
	Хлеб пшеничный	50	3.38	0.41	25.03	117.33
	ИТОГО:	550	9.79	27.15	150.92	934.79
	День №6 обед					
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5.02	0.4	13.58	74.8
312	Пюре картофельное	200	4.16	2.66	25.5	146.3
294	Котлета рубленая из птицы	125	8.38	20.73	12.35	324.26
332	Сисель на плодовых или ягодных экстрактах	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
	ИТОГО:	900	9.95	24.47	105.33	857.99
	ИТОГО:	1450	9.74	51.62	256.25	1792.78
	День № 7 – завтрак:					
383	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	250	4.20	6.56	22.35	159.81
379	Кофейный напиток с молоком	200	2.4	2.66	20.54	110.5
3	Бутерброд с маслом и сыром	50	3.78	12.64	60.11	394.35
	Хлеб пшеничный	50	3.38	0.41	25.03	117.33
	ИТОГО:	550	3.76	22.27	128.03	781.99
	День №7 – обед:					
96	Рассольник Ленинградский»	250	0.85	1.6	4.88	36.38
304	Рис отварной	200	1.64	19.48	100	596.94
294	Котлета рубленая из птицы	125	8.38	20.73	12.35	324.26
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				
	ИТОГО:	900	3.79	42.49	141.2	1075.41
	ИТОГО:	1450	7.55	64.76	269.23	1857.4
	День № 8 – завтрак:					
375	Каша жидкая молочная из риса и пшена с маслом и сахаром.	250/5	3.07	6.15	21.01	146.47
376	Чай с сахаром	200/15	0.53	0	9.47	40
2	Бутерброд с повидлом	55	3.78	12.64	60.11	394.35
	Хлеб пшеничный	50	3.38	0.41	25.03	117.33
	ИТОГО:	555	4.76	19.2	115.62	698.15
	День № 8 – обед:					
87	Суп с рыбными консервами	250	8.61	8.4	14.34	167.25
312	Пюре картофельное	200	4.16	2.66	25.5	146.3
243	Сосиски , сардельки отварные	120	8.96	49.83	3.9	539.23
332	Сисель на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0	39.4	160
71	Овощи натуральные свежие	100	1	0.4	2.3	21
	Хлеб ржаной	50	2.78	0.56	14.4	113.66
	ИТОГО:	920	4.51	61.85	99.84	1147.44
	ИТОГО:	1475	5.27	81.05	215.46	1845.59
	День № 9-завтрак					
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5	3.7	30.32	167.05
	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	9.4	18.6	170
	ИТОГО:	550	7.94	14.85	99.95	579.49
	День №9-обед					
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1	0.175	7.55	34.1
302	Гречка отварная рассыпчатая	200	0.76	128.32	1.24	162.76
98	Колбаса вареная 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
	ИТОГО:	800	2.27	144.66	42.86	1519.52
	ИТОГО:	1350	10.21	159.51	142.81	2099.01
	День № 10-завтрак					
382	Каша жидкая молочная (пшеница)	250/5	8.94	13.95	44.11	339.29
376	Чай с сахаром	200/15	0.53	0	9.47	40
3	Бутерброд с маслом и сыром	50	3.78	12.64	60.11	394.35
	Хлеб пшеничный	50	3.38	0.41	25.03	117.33
	ИТОГО:	550	6.63	27	138.72	890.97
	День №10-обед					
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.69	2.84	17.14	104.75

304	Рис отварной	180	0.48	17.53	90.00	537.25
243	Сосиски , сардельки отварные	120	8.96	49.83	3.9	539.24
376	Чай с сахаром	00/15	0.53	0	9.47	40
	Хлеб ржаной	50	2.78	0.56	24.4	113.66
		800	5.44	70.76	144.94	1976.9
	Итого	1350	2.07	97.76	365.05	2867.87
	<i>День № 11 – завтрак:</i>					
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	50/10	7.27	12.76	38.54	299
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,4	2,66	20.54	110.7
1	Бутерброд с маслом	50	3	9.4	18.6	170
	Хлеб пшеничный	50	3.38	0.41	25.03	117.33
		550	6.05	37.99	102.71	697.03
	<i>День № 11 – обед:</i>					
87	Суп с рыбными консервами	250	8.61	8.4	14.34	167.25
309	Макароны отварные	200	7.54	18.7	115.86	673.02
279	Тефтели	120	4.32	17.27	14.4	216
376	Чай с сахаром	200/5	0.53	0	9.47	40
	Хлеб ржаной	50	2.78	0.56	24.4	113.66
		820	3.78	44.93	178.47	1209.93
	ИТОГО:	1370	9.83	82.92	281.18	1906.96
	<i>День № 12– завтрак:</i>					
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	250	4.2	6.56	22.35	159.84
1	Бутерброд с маслом	50	3	9.4	18.6	170
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,4	2,66	20.54	110.7
	Хлеб пшеничный	50	3.38	0.41	25.03	117.33
		550	2.98	19.03	86.52	557.87
	<i>День № 12– обед:</i>					
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.69	2.84	17.14	104.75
312	Пюре картофельное	200	4.16	4.66	25.4	146.3
279	Тефтели	120	4.33	17.26	14.4	270
376	Чай с сахаром	200/5	0.53	0	9.47	40
	Хлеб ржаной	50	2.78	0.56	24.4	113.66
		820	4.49	25.32	90.81	674.71
	ИТОГО:	1370	7.47	44.35	177.33	1232.58
	<i>День № 13 – завтрак:</i>					
173	Каша на молоке из овсяных хлопьев «Геркулес» с маслом	250	0.76	16	47.8	378.57
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	3.38	0.41	25.03	117.33
		550	7.96	17.41	152.3	871.32
	<i>День № 13 – обед:</i>					
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5.02	0.4	13.58	74.8
304	Рис отварной	200	1.64	19.48	100	596.94
243	Сосиски , сардельки отварные	120	2.11	27.70	1.53	307.64
332	Кисель на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0	39.4	160
	Хлеб ржаной	50	2.78	0.56	24.4	113.66
		870	1.55	48.14	178.91	1253.04
	ИТОГО:	1420	20.18	82.96	483.51	2995.68
	<i>День № 14 – завтрак:</i>					
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5.0	3.7	30.32	167.05
382	Какао с молоком	200	6.56	1.34	26	125.11
2	Бутерброд с повидлом	55	3,78	12,64	60,11	394,35
	Хлеб пшеничный	50	3.38	0.41	25.03	117.33
		555	8.72	18.09	141.46	803.84
	<i>День № 14 – обед:</i>					
96	Рассольник Ленинградский»	250	0.85	1.6	4.88	36.38
302	Гречка отварная рассычатая	200	0.76	128.32	1.24	1162.76
98	Колбаса отварная 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	22.45	146.08	40.19	1561.8
	ИТОГО:	1355	31.17	164.17	181.69	2365.64