

СОГЛАСОВАНО.

Начальник лагеря

СОГЛАСОВАНО.

Директор МКОУ

УТВЕРЖДАЮ.

Индивидуальный предприниматель

Юмагулова Я.С.

2022 г.

Примерное двухнедельное меню оздоровительного лагеря  
возрастной группы 7-11 лет на 2022-2023 учебный год  
на базе МКОУ «Басакинская СШ»

| №<br>рецеп-<br>туры     | Приём пищи,<br>наименование блюда    | Масса<br>порции, г | Пищевые вещества, г |             |              | Энергетич.<br>ценность,<br>Ккал |
|-------------------------|--------------------------------------|--------------------|---------------------|-------------|--------------|---------------------------------|
|                         |                                      |                    | белки               | жиры        | углеводы     |                                 |
| 1                       | 2                                    | 3                  | 4                   | 5           | 6            | 7                               |
| <b>День 1 - ЗАВТРАК</b> |                                      |                    |                     |             |              |                                 |
| 1(1)                    | Бутерброд со сливочным маслом        | 30/20              | 2.4                 | 15.4        | 15.1         | 209                             |
| 384(2)                  | Каша рисовая вязкая на молоке        | 250                | 7.1                 | 12.0        | 57.0         | 369                             |
| 943(3)                  | Чай чёрный с сахаром                 | 180                | 0.2                 | 0           | 13.5         | 52                              |
|                         | Хлеб пшеничный в/с                   | 30                 | 2.5                 | 0.4         | 10.8         | 57                              |
|                         | <b>Всего</b>                         | <b>510</b>         | <b>12.2</b>         | <b>27.8</b> | <b>96.4</b>  | <b>687</b>                      |
| <b>ОБЕД</b>             |                                      |                    |                     |             |              |                                 |
| 751                     | Огурцы свежие (нарезка)              | 60                 | 0.6                 | 0.1         | 2.1          | 12                              |
| ТТК53                   | Борщ по-Украински                    | 200                | 4.9                 | 10.0        | 36.2         | 254                             |
| 591                     | Гуляш                                | 90                 | 11.5                | 24.1        | 5.0          | 283                             |
| 384(2)                  | Каша перловая со сливочным маслом    | 140/10             | 4.6                 | 7.8         | 31.7         | 215                             |
| 868(2)                  | Компот из смеси сухофруктов*         | 180                | 0.6                 | 0           | 32.3         | 132                             |
|                         | Хлеб пшеничный                       | 40                 | 3.3                 | 0.6         | 14.4         | 76                              |
|                         | Хлеб ржаной                          | 40                 | 2.8                 | 0.5         | 17.0         | 84                              |
|                         | <b>Всего</b>                         | <b>760</b>         | <b>28.3</b>         | <b>43.1</b> | <b>138.7</b> | <b>1056</b>                     |
|                         | <b>Итого за день</b>                 | <b>1270</b>        | <b>40.5</b>         | <b>70.9</b> | <b>235.1</b> | <b>1743</b>                     |
| <b>День 2 - ЗАВТРАК</b> |                                      |                    |                     |             |              |                                 |
| 1(1)                    | Бутерброд со сливочным маслом        | 30/20              | 2.4                 | 15.4        | 15.1         | 209                             |
| 384(2)                  | Каша ячневая вязкая на молоке        | 250                | 8.2                 | 12.5        | 39.7         | 348                             |
| 943(3)                  | Чай чёрный с сахаром                 | 180                | 0.2                 | 0           | 13.5         | 52                              |
|                         | Хлеб пшеничный в/с                   | 30                 | 2.5                 | 0.4         | 10.8         | 57                              |
|                         | <b>Всего</b>                         | <b>510</b>         | <b>13.3</b>         | <b>28.3</b> | <b>79.1</b>  | <b>666</b>                      |
| <b>ОБЕД</b>             |                                      |                    |                     |             |              |                                 |
| 79(3)                   | Салат из белокочанной капусты        | 60                 | 1.3                 | 4.1         | 7.5          | 72                              |
| 197                     | Рассольник Петербургский             | 200                | 6.5                 | 6.3         | 18.4         | 155                             |
| 643                     | Филе кур, тушённое в соусе           | 90                 | 16.3                | 6.5         | 6.6          | 151                             |
| 682(2)                  | Рис отварной со сливочным маслом     | 140/10             | 3.9                 | 8.6         | 27.3         | 202                             |
| 944(2)                  | Чай с лимоном                        | 200/7              | 0.5                 | 0.2         | 15.1         | 57                              |
|                         | Хлеб пшеничный                       | 40                 | 3.3                 | 0.6         | 14.4         | 76                              |
|                         | Хлеб ржаной                          | 40                 | 2.8                 | 0.5         | 17.0         | 84                              |
|                         | <b>Всего</b>                         | <b>787</b>         | <b>34.6</b>         | <b>26.8</b> | <b>106.3</b> | <b>797</b>                      |
|                         | <b>Итого за день</b>                 | <b>1297</b>        | <b>50.9</b>         | <b>58.7</b> | <b>196.7</b> | <b>1555</b>                     |
| <b>День 3 - ЗАВТРАК</b> |                                      |                    |                     |             |              |                                 |
| 21                      | Бутерброд с сыром и сливочным маслом | 30/10/25           | 8.3                 | 15.9        | 10.9         | 220                             |
| 235                     | Суп молочный с макаронными изделиями | 250                | 5.8                 | 9.1         | 27.5         | 215                             |
| 943(3)                  | Чай чёрный с сахаром                 | 180                | 0.2                 | 0           | 13.5         | 52                              |
|                         | Хлеб пшеничный в/с                   | 30                 | 2.5                 | 0.4         | 10.8         | 57                              |
|                         | <b>Всего</b>                         | <b>525</b>         | <b>16.8</b>         | <b>25.4</b> | <b>62.7</b>  | <b>544</b>                      |



| 1                       | 2                                               | 3           | 4           | 5           | 6             | 7           |
|-------------------------|-------------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|---------------|-------------|
| <b>ОБЕД</b>             |                                                 |             |             |             |               |             |
| 751                     | Огурцы свежие (нарезка)                         | 60          | 0.6         | 0.1         | 2.1           | 12          |
| 217(3)                  | Суп с макаронными изделиями и картофелем на к/б | 200         | 2.4         | 2.8         | 16.5          | 101         |
| 601                     | Плов из свинины                                 | 200         | 12.0        | 11.4        | 25.4          | 248         |
| 943(3)                  | Чай чёрный с сахаром                            | 180         | 0.2         | 0           | 13.5          | 52          |
|                         | Хлеб пшеничный                                  | 40          | 3.3         | 0.6         | 14.4          | 76          |
|                         | Хлеб ржаной                                     | 40          | 2.8         | 0.5         | 17.0          | 84          |
|                         | <b>Всего</b>                                    | <b>720</b>  | <b>21.3</b> | <b>15.4</b> | <b>88.9</b>   | <b>573</b>  |
|                         | <b>Итого за день</b>                            | <b>1245</b> | <b>38.1</b> | <b>40.8</b> | <b>151.6</b>  | <b>1117</b> |
| <b>День 4 - ЗАВТРАК</b> |                                                 |             |             |             |               |             |
| 1(1)                    | Бутерброд со сливочным маслом                   | 30/20       | 2.4         | 15.4        | 15.1          | 209         |
| 384(2)                  | Каша манная вязкая на молоке                    | 250         | 8.2         | 12.5        | 39.7          | 348         |
| 943(3)                  | Чай чёрный с сахаром                            | 180         | 0.2         | 0           | 13.5          | 52          |
|                         | Хлеб пшеничный в/с                              | 30          | 2.5         | 0.4         | 10.8          | 57          |
|                         | <b>Всего</b>                                    | <b>510</b>  | <b>13.3</b> | <b>28.3</b> | <b>79.1</b>   | <b>666</b>  |
| <b>ОБЕД</b>             |                                                 |             |             |             |               |             |
| ТТК56                   | Салат овощной Свежесть                          | 60          | 1.2         | 8.1         | 3.5           | 92          |
| 204(3)                  | Суп картофельный с рисом на к/б                 | 200         | 2.4         | 3.0         | 18.1          | 109         |
| 488(3)                  | Рыба припущенная*(филе пангасиуса)              | 90          | 12.9        | 10.6        | 4.9           | 166         |
| 299(2)                  | Картофельное пюре со сливочным маслом           | 140/10      | 3.2         | 10.5        | 20.8          | 190         |
| 944(2)                  | Чай с лимоном                                   | 200/7       | 0.5         | 0.2         | 15.1          | 57          |
|                         | Хлеб пшеничный                                  | 40          | 3.3         | 0.6         | 14.4          | 76          |
|                         | Хлеб ржаной                                     | 40          | 2.8         | 0.5         | 17.0          | 84          |
|                         | <b>Всего</b>                                    | <b>787</b>  | <b>26.3</b> | <b>33.5</b> | <b>93.8</b>   | <b>774</b>  |
|                         | <b>Итого за день</b>                            | <b>1297</b> | <b>39.6</b> | <b>61.8</b> | <b>172.9</b>  | <b>1440</b> |
| <b>День 5 - ЗАВТРАК</b> |                                                 |             |             |             |               |             |
| 384(2)                  | Каша пшеничная вязкая на молоке                 | 250         | 8.2         | 12.5        | 39.7          | 348         |
|                         | Батончик вафельный                              | 37          | 1.8         | 8.9         | 22.9          | 178         |
| 943(3)                  | Чай чёрный с сахаром                            | 180         | 0.2         | 0           | 13.5          | 52          |
|                         | Хлеб пшеничный в/с                              | 30          | 2.5         | 0.4         | 10.8          | 57          |
|                         | <b>Всего</b>                                    | <b>497</b>  | <b>12.7</b> | <b>21.8</b> | <b>* 86.9</b> | <b>635</b>  |
| <b>ОБЕД</b>             |                                                 |             |             |             |               |             |
| 59                      | Салат из свежих помидоров и огурцов             | 60          | 0.7         | 4.0         | 2.5           | 50          |
| 206(3)                  | Суп картофельный с горохом на к/б               | 200         | 5.8         | 5.5         | 18.9          | 148         |
|                         | Котлета куриная                                 | 100         | 13.8        | 34.5        | 16.1          | 430         |
| 414(1)                  | Макаронные изделия отварные со сливочным маслом | 140/10      | 5.2         | 7.8         | 32.7          | 222         |
| 883                     | Кисель плодово-ягодный*                         | 180         | 0           | 0           | 28.7          | 114         |
|                         | Хлеб пшеничный                                  | 40          | 3.3         | 0.6         | 14.4          | 76          |
|                         | Хлеб ржаной                                     | 40          | 2.8         | 0.5         | 17.0          | 84          |
|                         | <b>Всего</b>                                    | <b>770</b>  | <b>31.6</b> | <b>52.9</b> | <b>130.3</b>  | <b>1124</b> |
|                         | <b>Итого за день</b>                            | <b>1267</b> | <b>44.3</b> | <b>74.7</b> | <b>217.2</b>  | <b>1759</b> |