

СОГЛАСОВАНО.

Начальник лагеря

Млад-Тларгова М.П.  
25 05 2023 г.

СОГЛАСОВАНО.

Директор МКОУ

Заскандова С.И.  
25 05 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ.

Индивидуальный предприниматель

Юмагулова Я.С.

25 05 2023 г.

Примерное двухнедельное меню оздоровительного лагеря  
возрастной группы 7-11 лет на июнь-июль 2023 года  
на базе МКОУ «СШ»

№ рецептур	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, 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
	Сок мультифруктовый	200	0	0	23	92
	Хлеб пшеничный	40	3.3	0.6	14.4	76
	Хлеб ржаной	40	2.8	0.5	17.0	84
	<b>Всего</b>	<b>780</b>	<b>27.7</b>	<b>43.1</b>	<b>129.4</b>	<b>1016</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1290</b>	<b>39.9</b>	<b>70.9</b>	<b>225.8</b>	<b>1703</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
	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44
	Хлеб пшеничный в/с	30	2.5	0.4	10.8	57
	<b>Всего</b>	<b>610</b>	<b>13.7</b>	<b>28.7</b>	<b>88.9</b>	<b>710</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>1397</b>	<b>51.2</b>	<b>59.1</b>	<b>206.6</b>	<b>1599</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
	Сок мультифруктовый	200	0	0	23	92
	Хлеб пшеничный	40	3.3	0.6	14.4	76
	Хлеб ржаной	40	2.8	0.5	17.0	84
	<b>Всего</b>	<b>740</b>	<b>21.1</b>	<b>15.4</b>	<b>98.4</b>	<b>613</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1245</b>	<b>37.9</b>	<b>40.8</b>	<b>161.1</b>	<b>1157</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
959	Какао с молоком	200	3.2	2.7	25	137
	Хлеб пшеничный в/с	30	2.5	0.4	10.8	57
	<b>Всего</b>	<b>530</b>	<b>16.3</b>	<b>31.0</b>	<b>90.6</b>	<b>751</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>1317</b>	<b>42.6</b>	<b>64.5</b>	<b>184.4</b>	<b>1525</b>
<b>День 5 - ЗАВТРАК</b>						
384(2)	Каша пшённая 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
ТТК42	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>
<b>День 6 – не рабочий</b>						
<b>День 7 – не рабочий</b>						

День 8 - ЗАВТРАК						
1	2	3	4	5	6	7
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
	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44
	Хлеб пшеничный в/с	30	2.5	0.4	10.8	57
	<b>Всего</b>	<b>610</b>	<b>12.6</b>	<b>28.2</b>	<b>106.2</b>	<b>731</b>
ОБЕД						
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
378	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	140/10	7.4	6.8	35.4	233
868(2)	Компот из смеси сухофруктов*	200	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>780</b>	<b>31.1</b>	<b>42.1</b>	<b>142.4</b>	<b>1074</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1390</b>	<b>43.7</b>	<b>70.3</b>	<b>248.6</b>	<b>1805</b>
День 9 - ЗАВТРАК						
1(1)	Бутерброд со сливочным маслом	30/20	2.4	15.4	15.1	209
384(2)	Каша пшеничная 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>
ОБЕД						
79(3)	Салат из моркови со сметаной	60	1.1	1.7	9.1	56
206(3)	Суп картофельный с пшеном на к/б	200	11.0	8.0	16.5	167
608(1)	Биточки мясные из свинины с соусом	100/20	14.9	21	18.1	321
414(1)	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	140/10	5.2	7.8	32.7	222
	Сок мультифруктовый	200	0	0	23	92
	Хлеб пшеничный	40	3.3	0.6	14.4	76
	Хлеб ржаной	40	2.8	0.5	17.0	84
	<b>Всего</b>	<b>810</b>	<b>38.3</b>	<b>39.6</b>	<b>130.8</b>	<b>1018</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1320</b>	<b>51.6</b>	<b>67.9</b>	<b>209.9</b>	<b>1684</b>
День 10 - ЗАВТРАК						
1(1)	Бутерброд со сливочным маслом	30/20	2.4	15.4	15.1	209
384(2)	Каша овсяная вязкая на молоке	250	8.2	12.5	39.7	348
959	Какао с молоком	200	3.2	2.7	25	137
	Хлеб пшеничный в/с	30	2.5	0.4	10.8	57
	<b>Всего</b>	<b>530</b>	<b>16.3</b>	<b>31.0</b>	<b>90.6</b>	<b>751</b>
ОБЕД						
ТТК56	Салат овощной Свежесть	60	1.2	8.1	3.5	92
217(3)	Суп с макаронными изделиями и картофелем на к/б	200	2.4	2.8	16.5	101
592(2)	Печень, тушённая в соусе	100	20.1	8.1	3.9	169
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>797</b>	<b>33.5</b>	<b>30.8</b>	<b>91.2</b>	<b>769</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1327</b>	<b>49.8</b>	<b>61.8</b>	<b>181.8</b>	<b>1520</b>