

СОГЛАСОВАНО.

Начальник лагеря

Полякова А.Н.

20 г.

СОГЛАСОВАНО.

Директор МКОУ «Волоцкая СШ»

Ряснова И.Д.

МКОУ 20 г.

УТВЕРЖДАЮ.

Индивидуальный предприниматель

Юмагулова Я.С.

20 г.

Примерное двухнедельное меню оздоровительного лагеря
возрастной группы 7-11 лет на 2025-2026 год
на базе МКОУ «Волоцкая СШ»

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность, Ккал
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
День 1 - ЗАВТРАК						
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
ТТК78	Хлеб пшеничный в/с	30	2.5	0.4	10.8	57
	Всего	510	12.2	27.8	96.4	687
ОБЕД						
751	Огурцы свежие (нарезка)	60	0.6	0.1	2.1	12
ТТК53	Борщ со свежей капустой, картофелем и фасолью	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
ТТК33	Сок мультифруктовый	200	0	0	23	92
ТТК78	Хлеб пшеничный	40	3.3	0.6	14.4	76
ТТК79	Хлеб ржаной	40	2.8	0.5	17.0	84
	Всего	780	27.7	43.1	129.4	1016
	Итого за день	1290	39.9	70.9	225.8	1703
День 2 - ЗАВТРАК						
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
ТТК36	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44
ТТК78	Хлеб пшеничный в/с	30	2.5	0.4	10.8	57
	Всего	610	13.7	28.7	88.9	710
ОБЕД						
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
ТТК78	Хлеб пшеничный	40	3.3	0.6	14.4	76
ТТК79	Хлеб ржаной	40	2.8	0.5	17.0	84
	Всего	787	34.6	26.8	106.3	797
	Итого за день	1397	51.2	59.1	206.6	1599
День 3 - ЗАВТРАК						
21	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	30/25/10	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
ТТК78	Хлеб пшеничный в/с	30	2.5	0.4	10.8	57
	Всего	525	16.8	25.4	62.7	544

1	2	3	4	5	6	7
ОБЕД						
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	200	12.0	11.4	25.4	248
ТТК33	Сок мультифруктовый	200	0	0	23	92
ТТК78	Хлеб пшеничный	40	3.3	0.6	14.4	76
ТТК79	Хлеб ржаной	40	2.8	0.5	17.0	84
	Всего	740	21.1	15.4	98.4	613
	Итого за день	1245	37.9	40.8	161.1	1157
День 4 - ЗАВТРАК						
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
ТТК78	Хлеб пшеничный в/с	30	2.5	0.4	10.8	57
	Всего	530	16.3	31.0	90.6	751
ОБЕД						
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	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
ТТК78	Хлеб пшеничный	40	3.3	0.6	14.4	76
ТТК79	Хлеб ржаной	40	2.8	0.5	17.0	84
	Всего	787	26.3	33.5	93.8	774
	Итого за день	1317	42.6	64.5	184.4	1525
День 5 - ЗАВТРАК						
384(2)	Каша пшённая вязкая на молоке	250	8.2	12.5	39.7	348
ТТК86	Батончик вафельный	37	1.8	8.9	22.9	178
943(3)	Чай чёрный с сахаром	180	0.2	0	13.5	52
ТТК78	Хлеб пшеничный в/с	30	2.5	0.4	10.8	57
	Всего	497	12.7	21.8	86.9	635
ОБЕД						
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
ТТК78	Хлеб пшеничный	40	3.3	0.6	14.4	76
ТТК79	Хлеб ржаной	40	2.8	0.5	17.0	84
	Всего	770	31.6	52.9	130.3	1124
	Итого за день	1267	44.3	74.7	217.2	1759
День 6 – не рабочий						
День 7 – не рабочий						

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
ТТК36	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44
ТТК78	Хлеб пшеничный в/с	30	2.5	0.4	10.8	57
	Всего	610	12.6	28.2	106.2	731
ОБЕД						
751	Огурцы свежие (нарезка)	60	0.6	0.1	2.1	12
ТТК53	Борщ со свежей капустой, картофелем и фасолью	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
ТТК78	Хлеб пшеничный	40	3.3	0.6	14.4	76
ТТК79	Хлеб ржаной	40	2.8	0.5	17.0	84
	Всего	780	31.1	42.1	142.4	1074
	Итого за день	1390	43.7	70.3	248.6	1805
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
ТТК78	Хлеб пшеничный в/с	30	2.5	0.4	10.8	57
	Всего	510	13.3	28.3	79.1	666
ОБЕД						
59	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.7	4.0	2.5	50
206(3)	Суп картофельный с пшеном на к/б	200	11.0	8.0	16.5	167
ТТК102	Котлета куриная по-домашнему	90	11.4	16.3	18.1	211
414(1)	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	140/10	5.2	7.8	32.7	222
ТТК33	Сок мультифруктовый	200	0	0	23	92
ТТК78	Хлеб пшеничный	40	3.3	0.6	14.4	76
ТТК79	Хлеб ржаной	40	2.8	0.5	17.0	84
	Всего	780	34.4	37.2	110.8	902
	Итого за день	1290	47.7	65.5	189.9	1568
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
ТТК78	Хлеб пшеничный в/с	30	2.5	0.4	10.8	57
	Всего	530	16.3	31.0	90.6	751
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
ТТК78	Хлеб пшеничный	40	3.3	0.6	14.4	76
ТТК79	Хлеб ржаной	40	2.8	0.5	17.0	84

	Всего	797	33.5	30.8	91.2	769
	Итого за день	1327	49.8	61.8	181.8	1520
1	2	3	4	5	6	7
День 11 - ЗАВТРАК						
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
ТТК78	Хлеб пшеничный в/с	30	2.5	0.4	10.8	57
ТТК36	Яблоко	140	0.6	0.6	13.7	62
	Всего	700	13.9	28.9	92.8	728
ОБЕД						
751	Огурцы свежие (нарезка)	60	0.6	0.1	2.1	12
204(3)	Суп картофельный с рисом на к/б	200	2.4	3.0	18.1	109
618	Тефтели из мяса кур с соусом	100/40	23.9	17.2	9.5	289
378	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	140/10	7.4	6.8	35.4	233
ТТК33	Сок мультифруктовый	200	0	0	23	92
ТТК78	Хлеб пшеничный	40	3.3	0.6	14.4	76
ТТК79	Хлеб ржаной	40	2.8	0.5	17.0	84
	Всего	830	40.4	28.2	119.5	895
	Итого за день	1530	54.3	57.1	212.3	1623
День 12 - ЗАВТРАК						
21	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	30/25/10	8.3	15.9	10.9	220
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
ТТК78	Хлеб пшеничный в/с	30	2.5	0.4	10.8	57
	Всего	525	19.2	28.8	74.9	677
ОБЕД						
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 Приоскольская	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
944(2)	Чай с лимоном	200/7	0.5	0.2	15.1	57
ТТК78	Хлеб пшеничный	40	3.3	0.6	14.4	76
ТТК79	Хлеб ржаной	40	2.8	0.5	17.0	84
	Всего	797	32.1	53.1	116.7	1067
	Итого за день	1322	51.3	81.9	191.6	1744
День 13 – не рабочий						
День 14 – не рабочий						

* - блюда обеденного рациона, подлежащие витаминизации.

Номера рецептов указаны по «Сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий» для предприятий общественного питания. Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко. 2009г.