

СОГЛАСОВАНО.

Начальник лагеря

Г.Г. Решетникова А.С.
20.10.2022 г.

СОГЛАСОВАНО.

Директор МКОУ

В.А. Вачага С.И.
В.И. Д. Яснова
20.10.2022 г.

УТВЕРЖДАЮ.

Индивидуальный предприниматель

Юмагулова Я.С.



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

№ 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
	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 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
	Всего	760	28.3	43.1	138.7	1056
	Итого за день	1270	40.5	70.9	235.1	1743
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
	Хлеб пшеничный в/с	30	2.5	0.4	10.8	57
	Всего	510	13.3	28.3	79.1	666
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
	Хлеб пшеничный	40	3.3	0.6	14.4	76
	Хлеб ржаной	40	2.8	0.5	17.0	84
	Всего	787	34.6	26.8	106.3	797
	Итого за день	1297	50.9	58.7	196.7	1555
День 3 - ЗАВТРАК						
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
	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 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
	Всего	720	21.3	15.4	88.9	573
	Итого за день	1245	38.1	40.8	151.6	1117
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
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
	Всего	510	13.3	28.3	79.1	666
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 пангазиуса)	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
	Всего	787	26.3	33.5	93.8	774
	Итого за день	1297	39.6	61.8	172.9	1440
День 5 - ЗАВТРАК						
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
	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
	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
	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						