

СОГЛАСОВАНО.

Начальник лагеря

Р.Р. Решетников
20.10.2022 г.

СОГЛАСОВАНО.

Директор МКОУ

Валерия С.И.
В.И. Д. Дендова
20.10.2022 г.

УТВЕРЖДАЮ.

Индивидуальный предприниматель

Юмагулова Я.С.

2022 г.

Примерное двухнедельное меню оздоровительного лагеря
возрастной группы 12-18 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	200	0.22	0	15.0	57.7
	Хлеб пшеничный в/с	50	4.1	0.6	18.0	95
	Всего	550	13.82	28.0	105.1	730.7
ОБЕД						
751	Огурцы свежие (нарезка)	100	0.75	0.12	2.62	15
ТТК53	Борщ по-Украински	250	4.9	10.0	36.2	254
591	Гуляш	100	11.5	24.1	5.0	283
384(2)	Каша перловая со сливочным маслом	170/10	5.1	8.7	35.6	241
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
	Всего	910	28.95	44.0	143.12	1085
	Итого за день	1460	42.77	72.0	248.22	1815.7

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	200	0.22	0	15.0	57.7
	Хлеб пшеничный в/с	50	4.1	0.6	18.0	95
	Всего	550	14.9	28.5	87.8	709.7
ОБЕД						
79(3)	Салат из белокочанной капусты	100	2.1	6.8	12.5	120
197	Рассольник Петербургский	250	6.5	6.3	18.4	155
643	Филе кур, тушённое в соусе	100	18.1	7.2	7.3	167
682(2)	Рис отварной со сливочным маслом	170/10	4.6	10.3	32.7	242
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	917	37.9	31.9	117.4	901
	Итого за день	1467	52.8	60.4	205.2	1610.7
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	200	0.22	0	15.0	57.7
	Хлеб пшеничный в/с	50	4.1	0.6	18.0	95
	Всего	565	18.42	25.6	71.4	587.7

1	2	3	4	5	6	7
ОБЕД						
751	Огурцы свежие (нарезка)	100	0.75	0.12	2.62	15
217(3)	Суп с макаронными изделиями и картофелем на к/б	250	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	810	21.4	15.42	86.8	576
	Итого за день	1375	39.87	41.02	158.2	1163.7

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	200	0.22	0	15.0	57.7
	Хлеб пшеничный в/с	50	4.1	0.6	18.0	95
	Всего	550	14.92	28.5	87.8	709.7

ОБЕД

ТТК56	Салат овощной Свежесть	100	2	13.5	5.8	153
204(3)	Суп картофельный с рисом на к/б	250	2.4	3.0	18.1	109
488(3)	Рыба припущенная (филе пангасиуса)	100	14.3	11.7	5.4	184
299(2)	Картофельное пюре со сливочным маслом	170/10	3.8	12.6	24.9	228
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	917	29.1	42.1	100.7	891
	Итого за день	1467	44.02	70.6	188.5	1600.7

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	200	0.22	0	15.0	57.7
	Хлеб пшеничный в/с	50	4.1	0.6	18.0	95
	Всего	537	14.32	22	95.6	678.7

ОБЕД

59	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1.16	6.6	4.16	83
206(3)	Суп картофельный с горохом на к/б	250	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	170/10	6.2	9.3	39.2	266
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	890	33.06	57.0	138.46	1201
	Итого за день	1427	47.38	79.0	234.06	1879.7

День 6 – не рабочий

День 7 – не рабочий

День 8 - ЗАВТРАК