



**Примерное 14-дневное меню для Летнего оздоровительного лагеря
при МОУ «Щучейская ООШ»**

Сезон: летний

Возрастная категория: 7 – 11 лет, с 12 и старше

Время пребывания: с дневным пребыванием

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
	<i>День № 1 – завтрак:</i>		Возрастная категория: с 7 до 11 лет				Возрастная категория: с 12 и старше				
114	Каша рисовая молочная жидкая	100/5	5,12	6,62	32,61	210,13	200/5	6,12	6,62	32,61	210,13
377	Бутерброд с сыром	30/20/20	6,54	20,6	16,9	229,16	30/20/20	6,54	20,6	16,9	279,16
287	Кофейный напиток с молоком	200	2,01	2,39	25,65	131,87	200	2,01	2,39	25,65	131,87
	Фрукт (яблоко)	100	1,2	-	41,6	42,8	100	1,2	-	41,6	42,8

	<i>День № 1 – обед:</i>										
3	Салат из белокочанной капусты с морковью	80	1,31	8,06	8,49	111,74	80	1,31	8,06	8,49	111,74
48	Суп-лапша домашняя	250	2,45	4,88	13,91	109,37	250	2,45	4,88	13,91	109,37
219	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,37	5,43	45,0	263,81	150	9,37	5,43	45,0	263,81
189	Котлета мясная	70	12,36	1,19	5,90	83,75	70	12,36	1,19	5,90	83,75
280	Компот из сухофруктов	200	0,33	-	22/66	65,5	200	0,33	-	22/66	65,5
	Хлеб ржаной	60	3	0,6	25,5	119,4	60	3	0,6	25,5	119,4
	ИТОГО:					1391,01					1444,01
	<i>День № 2 – завтрак:</i>										
154	Сырники из творога с джемом	150/15	27,12	5,24	44,67	344,32	200/15	28,12	5,24	44,67	394,32
343	Чай с лимоном	20/8	0,07	0,01	15,31	61,62	20/8	0,07	0,01	15,31	61,62
349	Хлеб с маслом	40/20	2,92	16,14	18,66	231,58	40/20	2,92	16,14	18,66	231,58
	<i>День № 2 – обед:</i>										
40	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	9,3	7,31	17,91	174,66	250/25	9,3	7,31	17,91	174,66
227	Макаронные изделия отварные	150	5,52	5,3	35,33	201,49	150	6,52	5,3	35,33	201,49
147	Рыба, припущенная в молоке	95	9,33	2,78	4,77	81,36	95	9,33	2,78	4,77	81,36
280	Компот из сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79	200	0,56	-	27,89	113,79
	Помидор свежий	80	1,28	-	8,16	65,5	80	1,28	-	8,16	65,5
	Хлеб ржаной	60	3	0,6	25,5	119,4	60	3	0,6	25,5	119,4
	ИТОГО:					1347,26					1397,26
	<i>День № 3 – завтрак:</i>										
112	Каша пшеничная молочная жидкая	100/5	6,04	7,27	34,29	277,16	200/5	7,04	7,27	34,29	327,16
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	Хлеб пшеничный	60	4,26	0,66	27,84	134,34	60	4,26	0,66	27,84	134,34
	Сыр	25	5,22	5,9	0,5	76	25	5,22	5,9	0,5	76

	Фрукт (груша)	100	0,4	-	10,7	44,4	100	0,4	-	10,7	44,4
	<i>День № 3 – обед:</i>										
98	Суп картофельный с рыбой	250	14,16	12,16	6,66	192,75	250	14,16	12,16	6,66	192,75
257	Запеканка картофельная с мясом	180/5	23,56	23,8	16,99	376,4	180/5	24,56	23,8	16,99	376,4
	Огурец свежий	60	0,8	-	3,0	37,8	60	0,8	-	3,0	37,8
	Компот из сухофруктов	200	0,33	-	22/66	91,98	200	0,33	-	22/66	91,98
	Хлеб ржаной	60	3	0,6	25,5	119,4	60	3	0,6	25,5	119,4
	ИТОГО:					1504,15					1554,15
	<i>День № 4 – завтрак:</i>										
102	Суп молочный с вермишелью	200/5	6,98	7,65	24,66	195,1	250/5	7,98	7,65	24,66	245,1
270	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64	200	0,12	-	12,04	48,64
377	Бутерброд с сыром	30/20/20	6,54	20,6	16,9	279,16	30/20/20	6,54	20,6	16,9	279,16
	Фрукт (мандарин)	100	08	-	8,6	37,6	100	08	-	8,6	37,6
	<i>День № 4 – обед:</i>										
62	Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	2,2	6,33	10,63	107,83	250/10	2,2	6,33	10,63	107,83
78	Салат из свеклы с чесноком	80	12	8,06	7,37	106,62	80	12	8,06	7,37	106,62
241/284	Картофельное пюре, капуста тушеная	100/50	2,62	3,23	15,45	87,16	100/50	3,62	3,23	15,45	87,16
159	Бифштекс паровой	80	13,28	6,89	0,57	115,76	80	13,28	6,89	0,57	115,76
282	Компот из свежих яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104,47	200	0,25	0,25	25,35	104,47
	Хлеб ржаной	60	3	0,6	25,5	119,4	60	3	0,6	25,5	119,4
	ИТОГО:					1201,74					1251,74
	<i>День № 5 – завтрак:</i>										
132	Омлет натуральный с зеленым горошком	180/5	12,28	15,0	6,0	208,15	200/5	13,28	15,0	6,0	258,15
287	Кофейный напиток на молоке	200	2,01	2,39	25,65	131,87	200	2,01	2,39	25,65	131,87

51	Суп крестьянский с крупой	250/10	2,31	7,7	15,4	140,58	250/10	2,31	7,7	15,4	140,58
219	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45,0	263,81	150	9,73	5,43	45,0	263,81
180	Гуляш	100	18,56	20,72	5,77	283,79	100	18,56	20,72	5,77	283,79
7	Салат из квашеной капусты с луком	80	1,28	8,0	2,86	88,48	80	1,28	8,0	2,86	88,48
254	Компот из свежих яблок	200	0,16	-	14,99	60,64	200	0,16	-	14,99	60,64
	Хлеб ржаной	60	3	0,6	25,5	119,4	60	3	0,6	25,5	119,4
	ИТОГО:					1670,83					1720,83
	<i>День № 8 – завтрак:</i>										
106	Каша ячневая молочная жидкая	150/5	7,23	6,67	39,54	246,87	200/5	8,23	6,67	39,54	296,87
338	Кофейный напиток с молоком	200	2,01	2,39	25,65	131,87	200	2,01	2,39	25,65	131,87
344	Хлеб с маслом	40/20	2,92	16,4	18,66	231,58	40/20	2,92	16,4	18,66	231,58
	Фрукт (груша)	100	0,4	-	10,7	44,4	100	0,4	-	10,7	44,4
	<i>День № 8 – обед:</i>										
42	Рассольник	250/10	5,03	11,3	32,37	149,6	250/10	5,03	11,3	32,37	149,6
20	Салат из свеклы с изюмом и черносливом	80	13	8,04	13,02	129,16	80	13	8,04	13,02	129,16
186	Жаркое по-домашнему	180	19,99	32,36	23,29	464,45	180	20,99	32,36	23,29	464,45
253	Компот из изюма	200	0,33	-	22,66	91,98	200	0,33	-	22,66	91,98
	Хлеб ржаной	60	3	0,6	25,5	119,4	60	3	0,6	25,5	119,4
	ИТОГО:					1740,31					1790,31
	<i>День № 9 – завтрак:</i>										
102	Каша «Дружба»	150/5	6,55	8,33	35,09	241,11	200/5	7,55	8,33	35,09	291,11
270	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64	200	0,12	-	12,04	48,64
377	Бутерброд с сыром	30/25/25	6,54	20,6	16,9	279,16	30/25/25	6,54	20,6	16,9	279,16
	Фрукт (яблоко)	100	1,2	-	41,6	42,8	100	1,2	-	41,6	42,8
	<i>День № 9 – обед:</i>										
45	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,88	13,61	98,78	250	2,34	3,88	13,61	98,78

161	Котлета рыбная	80	11,35	2,11	7,44	94,14	80	11,35	2,11	7,44	94,14
241	Картофельное пюре	150	3,2	6,06	23,29	160,45	150	4,2	7,06	23,29	160,45
16	Салат из свежих огурцов	100	0,57	8,06	2,4	82,88	100	0,57	8,06	2,4	82,88
249	Кисель из клюквы	200	0,11	-	25,83	103,74	200	0,11	-	25,83	103,74
	ИТОГО:					1151,70					1201,70
	<i>День № 10 – завтрак:</i>										
9	Салат из моркови	80	0,91	8,06	8,30	109,44	150	1,91	8,06	8,30	159,44
132	Омлет натуральный с сыром	150/5	16,13	23,34	3,35	288,0	150/5	16,13	23,34	3,35	288,0
	Хлеб пшеничный	60	4,26	0,66	27,84	37,6	60	4,26	0,66	27,84	37,6
335	Кофейный напиток с молоком	200	2,01	2,39	25,65	,131,87	200	2,01	2,39	25,65	,131,87
	Фрукт (мандарин)	100	0,8	-	8,6	37,6	100	0,8	-	8,6	37,6
	<i>День № 10 – обед:</i>										
62	Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	2,08	6,33	10,64	107,83	250/10	2,08	6,33	10,64	107,83
224	Рис отварной	150	5,2	5,08	40,28	225,18	150	6,2	5,08	40,28	225,18
192	Печень по-строгановски	120	23,32	28,95	4,7	370,15	120	23,32	28,95	4,7	370,15
	Помидор свежий	60	0,6	-	4,2	47,7	60	0,6	-	4,2	47,7
	Сок	200	1,0	-	23,4	97,6	200	1,0	-	23,4	97,6
	Хлеб ржаной	60	3,0	0,6	25,5	119,4	60	3,0	0,6	25,5	119,4
	ИТОГО:					1669,11					1719,11
	<i>День № 11 – завтрак:</i>										
100	Каша молочная из геркулеса	150/5	6,33	8,9	25,49	207,38	200/5	7,33	8,9	25,49	257,38
343	Чай с лимоном	200/8	0,07	0,01	15,31	61,62	200/8	0,07	0,01	15,31	61,62
344	Хлеб с маслом	40/20	2,29	16,4	18,66	231,58	40/20	2,29	16,4	18,66	231,58
	Фрукт (груша)	100	0,4	-	10,7	44,4	100	0,4	-	10,7	44,4
	<i>День № 11 – обед:</i>										
95	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,82	2,68	21,76	124,08	250	2,82	2,68	21,76	124,08
159	Бифштекс рубленый	80	13,28	6,89	0,57	115,76	80	13,28	6,89	0,57	115,76

142	Рагу овощное	150	2,79	11,15	16,92	179,24	150	3,79	11,15	16,92	179,24
253	Компот из свежих плодов	200	0,16	-	14,99	60,64	200	0,16	-	14,99	60,64
	Хлеб ржаной	60	3	0,6	25,5	119,4	60	3	0,6	25,5	119,4
	ИТОГО:					1144,10					1194,10
	<i>День № 12 – завтрак:</i>										
191	Запеканка творожная с джемом	150/15	29,22	12,11	29,1	342,23	200/15	30,22	12,11	29,1	392,23
338	Кофейный напиток с молоком	200	2,01	2,39	25,65	131,87	200	2,01	2,39	25,65	131,87
344	Хлеб пшеничный с маслом	40/20	2,92	16,4	18,66	231,58	40/20	2,92	16,4	18,66	231,58
	Фрукт (яблоко)	100	1,2	-	41,6	42,8	100	1,2	-	41,6	42,8
	<i>День № 12 – обед:</i>										
3	Салат из белокочанной капусты с яблоками и морковью	100	1,36	10,14	7,0	121,1	100	1,36	10,14	7,0	121,1
72	Суп из рыбных консервов	250	16,62	37,07	62,44	116,13	250	16,62	37,07	62,44	116,13
251	Тефтели паровые	100	17,99	20,44	12,24	303,8	100	17,99	20,44	12,24	303,8
241	Картофельное пюре	200	3,20	6,06	23,29	160,45	200	4,20	6,06	23,29	160,45
280	Компот из сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79	200	0,56	-	27,89	113,79
	Хлеб ржаной	60	3	0,6	25,5	119,4	60	3	0,6	25,5	119,4
	ИТОГО:					1583,15					1633,15
	<i>День № 13 – завтрак:</i>										
105	Каша рисовая молочная жидкая	150/5	5,12	6,62	32,61	210,13	200/5	6,12	6,62	32,61	260,13
242	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	200	3,77	3,93	25,95	153,92
342	Бутерброд с сыром	30/20/20	6,54	20,6	16,9	279,16	30/20/20	6,54	20,6	16,9	279,16
	<i>День № 13 – обед:</i>										
38	Суп картофельный с клецками	250/25	3,75	3,28	16,83	111,93	250/25	3,75	3,28	16,83	111,93
160	Голубцы ленивые	180	16,83	17,16	12,63	271,80	180	17,83	17,16	12,63	271,80
	Огурец свежий	60	0,8	-	3,0	37,8	60	0,8	-	3,0	37,8

	Хлеб ржаной	60	3	0,6	25,5	119,4	60	3	0,6	25,5	119,4
	ИТОГО:					1336,14					1386,14
	<i>День № 14 – завтрак:</i>										
148	Рыба, запеченная в омлете	180/5	34,86	21,7	10,48	376,62	200/5	35,86	21,7	10,48	426,62
11	Салат из моркови с зеленым горошком	100	1,9	10,12	6,62	123,76	100	1,9	10,12	6,62	123,76
71	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64	200	0,12	-	12,04	48,64
	Хлеб пшеничный	60	4,26	0,66	27,84	134,34	60	4,26	0,66	27,84	134,34
	<i>День № 14 – обед:</i>										
48	Суп-лапша домашняя	250	2,45	4,88	13,91	109,37	250	2,45	4,88	13,91	109,37
180	Гуляш из отварной говядины	100	18,56	20,72	5,77	283,79	100	18,56	20,72	5,77	283,79
241/284	Картофельное пюре. Капуста тушеная	100/50	2,62	3,23	13,45	87,16	100/50	3,62	3,23	13,45	87,16
254	Компот из свежих плодов	200	0,25	0,25	25,35	104,47	200	0,25	0,25	25,35	104,47
	Хлеб ржаной	60	3	0,6	25,5	119,4	60	3	0,6	25,5	119,4
	ИТОГО:					1387,55					1437,55
	Итого за смену Всего		729,48	829,86	2280,8	19772,25		757,48	829,86	2280,8	20472,65
	Итого за смену Соотношение		1	1	4			1	1	4	