

СОГЛАСОВАНО

Начальник лагеря
при МБОУ СОШ №5

С.Ю.Телеп

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ №5

Ж.В.Суходильская

**Примерное меню
ЛЕТНЕГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ
ПРИ МБОУ СОШ №5**

на 10 дней

(летний период)

Возраст: с 11 лет и старше

2025 год

№ рецеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества(г)			Энергети- ческая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1 день						
	Завтрак					
185	Каша жидкая молочная геркулесовая с маслом сливочным	250/5	3,93	4,85	10,47	82,73
376	Чай с сахаром	200	0,19	-	2,14	157,1
	Хлеб пшеничный	30	3,31	0,37	35,11	166,78
	Обед					
81	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	2,4	3,12	9,66	111,31
268	Котлета мясная	100	12,31	16,35	9,36	48,78
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150	9,85	8,04	7,13	190,3
71	Помидоры свежие порционные	80	1,82	0,32	6,32	35,44
349	Компот из сухофруктов	200	0,18	-	14,09	57,08
	Хлеб дарницкий	50	6,62	1,2	40	204,56
	Полдник					
430	Булка российская	50	9,05	10,79	64,31	390,52
389	Сок фруктовый	200	-	-	11,3	46
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,3	-	8,6	35,6
			49,96	45,04	218,49	1526,20
2 день						
	Завтрак					
168	Каша вязкая рисовая с маслом	250/5	4,1	6,27	186,15	65,77
2	Хлеб пшеничный с маслом	60	3,7	8,5	26,25	155
382	Какао	200	0,6	7,0	23,32	182
	Обед					
94	Рассольник со сметаной	250/20	1,23	1,3	8,05	48,78
246	Гуляш из курицы	100	1,72	4,14	2,84	55,49
312	Картофельное пюре	180	14,31	7,49	42,13	277,48
71	Огурец свежий порционный	100	1,4	0,2	5,4	29,0
342	Компот ягодный	200	0,0	-	12,58	144,82
	Хлеб дарницкий	50	6,62	1,2	40	204,56
	Полдник					
424	Булка домашняя	50	9,05	10,79	64,31	390,51
389	Сок	200	-	-	11,5	46
338	Фрукты свежие (груша)	100	0,3	-	8,6	35,6

			43,03	46,89	431,13	1635,01
3 день						
	Завтрак					
185	Каша жидкая гречневая на молоке	250	1,83	2,95	7,37	63,33
410	Ватрушка	75	9,05	10,79	64,31	390,51
382	Какао на молоке	200	3,3	3,5	25,3	100
	Хлеб пшеничный	30	3,31	0,37	35,11	166,78
	Обед					
119	Суп гороховый	250	2,49	2,12	12,08	77,36
268	Биточек куриный	100	10,46	20,43	56,47	492
302	Каша рисовая рассыпчатая с маслом сливочным	200	15,12	9,12	48,92	221,19
71	Помидоры свежие порционные	80	4,1	0,3	1,14	7,8
349	Компот из сухофруктов	200	0,91	0,16	3,16	17,72
	Хлеб дарницкий	50	0,52	-	16,37	68,37
	Полдник					
426	Пирог с повидлом	50	9,05	10,79	64,31	390,51
389	Сок фруктовый	200	-	-	11,5	46
338	Фрукты свежие (банан)	100	0,3	-	8,6	35,6
			60,44	60,53	354,64	2077,17
4 день						
	Завтрак					
185	Каша молочная манная с маслом	250/5	1,9	2,61	9,92	70,74
15	Сыр российский (порционный)	30	23	0,57	-	353
	Хлеб пшеничный	30	5,31	0,57	35,11	166,78
376	Чай с сахаром	200	0,19	-	2,14	9,33
	Обед					
106	Суп рыбный с консервами «Сайра»	250/20	19,62	22,00	22,30	612,32
255	Печень по-строгановски	100/50	18,26	11,69	5,52	224,1
788	Рожки отварные	200	7,62	11,78	29,7	373,10
71	Огурец свежий порционный	100	2,5	0,5	8	17,72
389	Сок фруктовый	200	2,07	0,46	16,6	173,6
	Хлеб дарницкий	60	6,62	1,2	41,82	204,56
	Полдник					
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	2,07	0,46	16,6	173,6
342	Компот ягодный	200	0,0	-	12,58	144,82
	Овсяное печенье	50	20,8	1,04	8,04	103
		1647,5	117,16	32,85	208,33	2626,67
5 день						
	Завтрак					
401	Оладьи	150	1,62	9,86	8,7	65
	Варенье	30	0,4	-	65,3	262,8
376	Чай с сахаром	200	0,01	0,03	7,03	28,45
	Обед					
99	Суп овощной со сметаной	250/10	0,7	1,2	4,83	32,92
279	Тефтели мясные	100	30,9	19,1	58,6	511,22
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	200	1,25	0,25	4	170
342	Компот из свежих ягод	200	-	-	4,99	19,96
	Хлеб дарницкий	50	6,62	1,2	41,82	204,56

	Полдник					
		50	0,87	6,5	8,05	85
338	Фрукты свежие (груша)	100	2,07	0,46	16,6	173,6
389	Сок	200	1,2	-	23,4	95
		1455	45,64	38,6	243,32	1648,51
6 день						
	Завтрак					
223	Запеканка творожная со сгущенным молоком	200/10	17,32	12,49	25,13	282,25
426	Пирог с повидлом	50	9,05	10,79	64,31	390,51
360	Кисель	200				
	Обед					
113	Суп лапша с фрикадельками	250/12	0,89	0,94	7,55	42,25
234	Котлета рыбная	100	35,84	12,53	66,84	393,9
312	Пюре картофельное	150	5,06	19,98	14,61	172,34
52	Свекла отварная с м/раст.	60	5,2	7,32	33,66	110,62
342	Компот из свежих фруктов	200	1,42	10,08	12,1	144,82
	Хлеб дарницкий	60	0,06	-	12,58	238,25
	Полдник					
338	Фрукты свежие (банан)	50	0,6	-	22,5	85
389	Сок фруктовый	200	2,07	0,46	16,6	173,6
	Печенье					
		1400	77,51	74,59	275,88	2033,54
7 день						
	Завтрак					
185	Каша пшеничная молочная	250/15	17,39	7,42	30,49	-
1	Хлеб пшеничный с маслом порционным	30/20	3,59	39,75	23,3	188
379	Кофейный напиток	200	6,5	7,8	9,25	160
	Пряник	50	0,8	72,5	1,3	660,9
	Обед					
88	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	3,5	3,9	19	106
268	Биточек говяжий с соусом	80/50	18,2	27,6	31,2	271,92
304	Рис отварной	200	7,07	5,33	30,8	183,19
71	Огурец свежий порционный	100	2,5	0,5	8	17,72
342	Компот из свежих фруктов	200	-	-	5,03	20,14
	Хлеб дарницкий	50	6,62	1,2	41,82	204,56
	Полдник					
426	Пирог со сгущенкой	50	9,05	10,79	64,31	390,51
376	Чай с сахаром	200	0,01	-	7,05	28,45
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	2,07	0,46	16,6	173,6
		1685	77,3	177,25	288,15	2404,99
8 день						
	Завтрак					
261	Яйцо вареное	60	15,02	11,04	20,5	420
424	Булка домашняя	50	9,05	10,79	64,31	390,51
382	Какао	200	0,6	7,0	23,32	182
15	Сыр российский (порционный)	30	23	57	-	353
	Обед					
117	Суп рисовый с мясом	250/15	7,21	11,53	46,18	524
230	Рыба припущенная с овощами	100	5,82	17,86	6,18	209,9
309	Макароны отварные с маслом сливочным	200	3,56	2,93	25,46	142,37

71	Помидоры свежие (порционные)	80	2,5	0,5	8	34,72
342	Компот из ягод	200	0,06	0,81	50,15	338,25
	Хлеб дарницкий	50	6,62	1,2	41,82	204,56
	Полдник					
	Зефир	100	0,6	21,0	-	88
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	2,07	0,46	16,6	173,6
376	Чай с сахаром	200	0,01	-	7,05	28,45
		1555	76,12	142,12	309,57	3089,36
9 день						
	Завтрак					
401	Оладьи с маслом сливочным	200/10	4,5	2,19	21,65	124,27
376	Чай с сахаром	200	8,5	15,16	61,4	416,09
	Обед					
104	Суп картофельный с курой	250/20	7,38	12,2	41,8	470
186	Омлет натуральный	110	11,34	19,78	2,94	236,0
67	Винегрет овощной	60	3,35	3,51	14,54	103,12
342	Компот из яблок	200	3,75	-	13,05	235,41
	Хлеб дарницкий	60	6,62	1,2	41,82	204,56
	Полдник					
389	Сок фруктовый	200	-	-	11,5	46
338	Фрукты свежие (груша)	100	2,07	0,46	16,6	173
	Печенье	100	6	0,1	7,6	62
		1460	53,51	54,6	232,9	2070,45
10 день						
	Завтрак					
185	Каша молочная манная с маслом	200/5	1,9	2,61	9,92	70,74
	Хлеб пшеничный	30	5,61	0,84	29,4	142
376	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,01	57
	Обед					
117	Суп рисовый с фрикадельками	250/15	1,13	2,12	6,03	47,71
290	Кура отварная	90	11,52	19,98	1,44	343,8
312	Картофельное пюре	150	3,44	3,92	40,03	215
360	Кисель	200	0,3	-	32,7	141
71	Огурец свежий (порционный)	30	07	0,1	2,7	14,5
	Хлеб дарницкий	50	6,62	1,2	41,82	204
	Полдник					
	Вафли	100	6	01	7,6	62
389	Сок фруктовый	200	1,2	-	23,4	95
338	Фрукты свежие (груша)	100	2,07	0,46	16,6	173,1
		1620	46,99	32,23	226,65	1565,85