

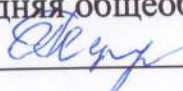
Муниципальное общеобразовательное учреждение Белогородская средняя
общеобразовательная школа

Кимрского муниципального округа Тверской области

171530 Тверская область Кимрский муниципальный округ пгт. Белый
Городок ул. Заводская д. 4 Телефон 8(48236) 7-36-03

Согласовано

Начальник летнего лагеря труда и
отдыха при МОУ Белогородская
средняя общеобразовательная школа

 Т.Г. Шумова

24.02.2025 г.

Утверждаю

Директор МОУ Белогородской
средней общеобразовательной школы

 Н.Н. Салтыкова

24.02.2025 г.



**Примерное меню на 10 дней для летнего лагеря труда и отдыха
при МОУ Белогородская средняя общеобразовательная школа**

СЕЗОН : летний

День 1 (Возрастная группа - 12-18 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	пищевые вещества			Эн.п. ккал.	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Каша жидкая манная с маслом	215	6,00	7,00	25,00	212,00	181
	Гренки	80	6,00	8,00	15,00	166,00	371
	Какао с молоком	200	7	4,6	19	130	382
Итого за завтрак		495	19,00	19,60	59,00	508,00	

День 2 (Возрастная группа - 12-18 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Эн.п. ккал.	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 2							
Завтрак	Оладьи с джемом	220	6,00	4,90	24,00	230,00	401
	Бутерброд с в/к колбасой	55	7,00	8,00	15,00	175,00	6
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,10	0,00	10,00	40,00	376
Итого за завтрак		475	13,10	12,90	49,00	445,00	

День 3 (Возрастная группа - 12-18 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	пищевые вещества			Эн.п. ккал.	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями с маслом	215	7,00	8,00	25,00	160,00	120
	Бутерброд с сыром	55	6,00	8,00	17,53	156,00	3
	Какао с молоком	200	2,60	2,40	20,00	112,00	379
Итого за завтрак		470	16	18	63	428	

День 4 (Возрастная группа - 12-18 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	пищевые вещества			Эн.п. ккал.	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 4							
	Сырники из творога с йогуртом	220	9,00	10,00	31,00	321,00	219
	Бутерброд с в/к колбасой	55	7,00	8,00	15,00	175,00	6
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	10,00	40,00	376
Итого за завтрак		475	16	18	56	536	

День 5 (Возрастная группа - 12-18 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	пищевые вещества			Эн.п. ккал.	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Омлет натуральный	190	7,00	7,00	3,00	163,00	210
	Бутерброд с в/к колбасой	55	7,00	8,00	15,00	175,00	6
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	10,00	40,00	376
Итого за завтрак		445	14,10	15,00	28,00	378,00	

День 6 (Возрастная группа - 12-18 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	пищевые вещества			Эн.п. ккал.	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 1							
Завтрак	Омлет натуральный	190	7,00	7,00	3,00	163,00	210
	Гренки	70	6,00	8,00	15,00	156,00	371
	Какао с молоком	200	2,60	2,40	20,00	112,00	379
Итого за завтрак		460	15,60	17,40	38,00	431,00	

День 7 (Возрастная группа - 12-18 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	пищевые вещества			Эн.п. ккал.	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 2							
Завтрак	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	215	7,00	6,00	25,00	158,00	175
	Бутерброд с в/к колбасой	55	7,00	8,00	15,00	175,00	6
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,10	0,00	10,00	40,00	376
Итого за завтрак		470	14,10	14,00	50,00	373,00	

День 8 (Возрастная группа - 12-18 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	пищевые вещества			Эн.п. ккал.	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 3							
Завтрак	Макароны с маслом и сыром	215	9,00	8,00	32,00	240,00	309
	Бутерброд с в/к колбасой	55	7,00	8,00	15,00	175,00	6
	Какао с молоком	200	7	4,6	19	130	382
Итого за завтрак		470	23,00	20,60	66,00	545,00	

День 9 (Возрастная группа - 12-18 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	пищевые вещества			Эн.п. ккал.	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 4							
Завтрак	Пудинг из творога с джемом	220	8,00	10,00	27,00	390,00	222
	Бутерброд с сыром	55	6,00	8,00	17,53	156,00	3
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	10,00	40,00	376
Итого за завтрак		475	14,10	18,00	54,53	586,00	

День 10 (Возрастная группа - 12-18 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	пищевые вещества			Эн.п. ккал.	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 5							
Завтрак	Каша вязкая пшенная с маслом	215	7,00	6,00	25,00	158,00	183
	Бутерброд с в/к колбасой	55	7,00	8,00	15,00	175,00	6
	Какао с молоком	200	2,60	2,40	20,00	112,00	379
Итого за завтрак		470	16,60	16,40	60,00	445,00	

День 1 (Возрастная группа - 12-18 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	пищевые вещества			Эн.п. ккал.	№ рецеп- туры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 1							
Обед	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной	250	7,00	8,80	13,20	187,00	82
	Гуляш из отварного мяса	90	12,00	8,60	5,70	178,00	246
	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,20	4,30	28,20	176,00	171
	Сок фруктовый или ягодный	200	0,30	0,28	22,40	106,00	
	Хлеб пшеничный	60	4,20	2,70	26,10	135,00	
	Хлеб ржаной	60	3,40	1,95	25,20	120,00	
Итого за обед		840	31,10	26,63	120,80	902,00	

День 2 (Возрастная группа - 12-18 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Эн.п. ккал.	№ рецеп- туры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 2							
Обед	Огурцы свежие	30	0,7	1,95	3,9	37	
	Суп вермишелевый на м/к бульоне	250	9,00	6,60	24,00	187,00	112
	Плов с тушенкой	270	16,00	15,00	26,00	290,00	265
	Компот из сушеных фруктов	200	0,40	0,03	26,90	111,00	349
	Хлеб пшеничный	60	4,20	2,70	26,10	135,00	
	Хлеб ржаной	60	3,40	1,95	25,20	120,00	
Итого за обед		840	33,00	26,28	128,20	843,00	

День 3 (Возрастная группа - 12-18 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Эн.п. ккал.	№ рецеп- туры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 3							
Обед	Суп картофельный с горохом на м/к бульоне	250	9,00	9,00	25,00	180,00	102
	Рагу из овощей с кашей с тушенкой	270	6,10	11,00	10,50	224,00	144
	Компот из свежих яблок	200	0,50	0,10	33,00	137,00	342
	Хлеб пшеничный	60	4,20	2,70	26,10	135,00	
	Хлеб ржаной	60	3,40	1,95	25,20	120,00	
Итого за обед		840	23,20	24,75	119,80	796,00	

День 4 (Возрастная группа - 12-18 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Эн.п. ккал.	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 4							
Обед	Суп с клецками на м/к бульоне	250	9,00	9,00	22,00	177,00	111
	Печень, тушенная в соусе	90	11	7	5,1	191	261
	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,00	4,50	29,00	175,00	171
	Сок фруктовый или ягодный	200	0,30	0,28	22,40	106,00	389
	Хлеб пшеничный	60	4,20	2,70	26,10	135,00	
	Хлеб ржаной	60	3,40	1,95	25,20	120,00	
Итого за обед		840	32,90	25,43	129,80	904,00	

День 5 (Возрастная группа - 12-18 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Эн.п. ккал.	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 5							
	Огурцы свежие	75	1,5	2,5	4,2	52	
	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	250	7,00	6,20	14,00	180,00	88
	Гуляш из отварного мяса	90	12,00	8,60	5,70	178,00	246
	Макаронные отварные с маслом	180	4,50	4,60	39,00	222,00	309
	Напиток фруктовый или ягодный	200	0,30	0,28	22,40	106,00	389
	Хлеб пшеничный	60	4,20	2,70	26,10	135,00	
	Хлеб ржаной	60	3,40	1,95	25,20	120,00	
	Итого за обед	915	32,90	26,83	136,60	993,00	

День 6 (Возрастная группа - 12-18 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Эн.п. ккал.	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 1							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	250	7,00	6,20	14,00	180,00	88
	Гуляш из куриного мяса	90	14,00	9,80	1,10	156,00	241
	Макаронные отварные с маслом	180	4,50	4,60	39,00	222,00	309
	Кисель	200	0,10	0,00	28,40	90,00	350
	Хлеб пшеничный	60	4,20	2,70	26,10	135,00	
	Хлеб ржаной	60	3,40	1,95	25,20	120,00	
	Итого за обед	840	33,20	25,25	133,80	903,00	

День 7 (Возрастная группа - 12-18 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Эн.п. ккал.	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 2							
Обед	Рассольник Ленинградский на м/к бульоне со сметаной	250	9,00	10,00	18,00	209,00	96
	Рыба жаренная	90	17	7	2	130	229
	Рис припущенный с маслом	180	2,60	5,00	27,00	160,00	305
	Компот из свежих яблок	200	0,50	0,10	33,00	137,00	342
	Хлеб пшеничный	60	4,20	2,70	26,10	135,00	
	Хлеб ржаной	60	3,40	1,95	25,20	120,00	
Итого за обед		840	36,70	26,75	131,30	891,00	

День 8 (Возрастная группа - 12-18 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	пищевые вещества			Эн.п. ккал.	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 3							
Обед	Суп с крупой на мясном бульоне	250	9,00	6,60	15,80	180,00	101
	Ленивые голубцы	270	2,50	4,00	21,00	250,00	287
	Сок фруктовый или ягодный	200	0,30	0,28	22,40	106,00	389
	Хлеб пшеничный	60	4,20	2,70	26,10	135,00	
	Хлеб ржаной	60	3,40	1,95	25,20	120,00	
Итого за обед		840	19,40	15,53	110,50	791,00	

День 9 (Возрастная группа - 12-18 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	пищевые вещества			Эн.п. ккал.	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 9							
Обед	Суп рисовый с тушенкой	220	6,00	9,00	16,50	167,00	99
	Сосиски, сардельки отварные	90	11	7	10	160	243
	Рагу из овощей	160	6,10	5,00	11,00	145,00	144
	Компот из сушеных фруктов	200	0,40	0,03	26,90	111,00	349
	Хлеб пшеничный	60	4,20	2,70	26,10	135,00	
	Хлеб ржаной	60	3,40	1,95	25,20	120,00	
Итого за обед		570	25,10	16,68	99,20	671,00	

День 10 (Возрастная группа - 12-18 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Эн.п. ккал.	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 10							

Обед	Огурцы свежие	30	0,24	3,65	5	54,84	
	Суп картофельный с крупой на м/к бульоне	250	9,00	6,00	16,50	156,00	145
	Жаркое по домашнему	270	16	33	29	370	259
	Сок фруктовый или ягодный	200	0,30	0,28	22,40	106,00	389
	Хлеб пшеничный	60	4,20	2,70	26,10	135,00	
	Хлеб ржаной	60	3,40	1,95	25,20	120,00	
Итого за обед		870	33,14	47,58	124,20	941,84	