

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Весьегонская СОШ»

Ю.А.Ковалец

Согласовано:

Начальники лагеря

Токарева К.И.

Орехова Т.А.

Журавлева М.Н.

Примерное меню на 3 дня в детском туристическом лагере палаточного типа при МБОУ «Весьегонская СОШ» на базе МБОУ «Кесемская СОШ» в мае 2025 года. Разработано на основании сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под общей редакцией В.Т.Лапшиной 2004 г. Летний период возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. цен. Ккал	Сб. рец., № рец
			Б	Ж	У		
Неделя 1 день 1							
завтрак	Каша рисовая	250	3,75	10	37,5	260	302
	Бутерброд с сыром	50	6,7	11,3	10,4	175,7	3
	Яйцо товарное	40	5,1	4,6	0,3	63	337
	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	152	692
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,9	67,8	
итого за завтрак			20,33	29,77	91,8	718,5	
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	17,9	9,9	21,6	251	140
	Котлета мясная	100	15,9	14,4	16	261	451
	Рис отварной	200	5,0	8,2	51,4	304	511
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58	685
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	26,0	119,4	
Итого за обед			42,36	33,16	130	993,4	
полдник	Мучные кондитерские изделия	60	1,68	1,98	46,38	210	
	Кисель из повидло	200	0,0	0,0	38,4	150	647
итого за полдник			1,68	1,98	84,78	360	
ужин	Салат из свежих огурцов	60	0,54	4,26	2,34	51	16
	Плов	200	16,2	8,85	28,35	262,5	443
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58	685
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	26	119,4	
Итого за ужин			20,3	13,77	71,7	490,9	
Итого за день			84,67	78,68	378,28	2562,8	
Неделя 1 день 2							

завтрак	Каша пшеничная	250	7,25	11,9	39,75	300	302
	Бутерброд с маслом	40	1,76	14,4	10,9	184	1
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58	685
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,34	18,63	84,75	
итого за завтрак			13,01	26,64	84,28	626,75	
обед	Ши из свежей капусты с картофелем	250	2,0	4,3	10,0	88	124
	Котлета мясная	100	15,9	14,4	16,0	261	451
	Картофельное пюре	200	4,2	9,0	29,2	218,0	520
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58,0	685
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	26	119,4	
Итого за обед			25,66	28,36	96,2	744,4	
полдник	Мучные кондитерские изделия	60	1,68	1,98	46,38	210	
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58,0	685
итого за полдник			1,88	1,98	61,38	268,0	
ужин	Салат из свежих помидор	60	0,36	4,26	1,8	47,4	19
	Сосиска отварная	100	11,1	23,9	1,6	266,0	413
	Греча рассыпчатая	200	11,6	10,4	56,8	372	508
	Сок яблочный	200	1,0	0,0	21,2	88	707
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	26,0	119,4	
Итого за ужин			27,42	39,22	107,4	892,8	
Итого за день			67,97	96,2	349,26	2532	
Неделя 1 день 3							
завтрак	Суп молочный с вермишелью	250	7,0	7,9	24,7	141,0	160
	Бутерброд с сыром	50	6,7	11,3	10,4	175,7	3
	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	152	692
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,9	67,8	
итого за завтрак			18,48	23,07	78,7	536,5	
обед	Суп гороховый	250	6,2	5,6	22,3	167	139
	Котлета мясная	100	15,9	14,4	16,0	261	451
	Капуста тушёная	200	5,0	9,2	21,4	188	534
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58,0	685
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	26	119,4	
Итого за обед			30,66	29,86	100,7	793,4	
полдник	Мучные кондитерские изделия	60	1,68	1,98	46,38	210	
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58,0	685
итого за полдник			1,88	1,98	61,38	268,0	
ужин	Салат из свежих огурцов	60	0,54	4,26	2,34	51	16
	Жаркое по-домашнему	200	17,9	9,9	21,6	251	436
	Сок виноградный	200	0,6	0,0	36,4	144	707
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	26	119,4	
Итого за ужин			22,4	14,82	86,34	565,4	
Итого за день			73,42	69,73	327,12	2163,3	

