



УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ Владимировская СОШ

Ю.М. Лазько

«02» февраля 2021 год

Примерное 14-ти дневное меню
детского оздоровительного лагеря с дневным пребыванием
МКОУ Владимировская средняя общеобразовательная школа
Боготольского района Красноярского края

* «С» - витаминизация третьего блюда проводится ежедневно

** использование йодированной соли

| Число | Наименование блюд | Выход (г) ... | Белки | Жиры | Углеводы | калорийность | |
|-------------------|-------------------|--|-----------|-------|----------|--------------|---------|
| 1-й день | Завтрак | Каша рисовая на ц/молоке со сливочным маслом | 250/10 | 3,7 | 4,8 | 44,02 | 234,5 |
| | | Хлеб со сливочным маслом | 30/10 | 2,76 | 9,16 | 14,83 | 154,5 |
| | | Какао с молоком | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 |
| | | Сок | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 92,0 |
| | | | 700 | 10,98 | 17,88 | 104,54 | 626,2 |
| | Обед | Свежие помидоры | 100 | 0,6 | 0 | 3,8 | 14 |
| | | Щи из свежей капусты со сметаной | 250/50/20 | 16,33 | 7,78 | 10,47 | 176,7 |
| | | Окорочок | 100 | 21,10 | 13,6 | 1,5 | 206,25 |
| | | Гарнир - макароны отварные с маслом | 200/10 | 7,36 | 7,04 | 47,2 | 281,4 |
| | | Хлеб пшеничный | 60 | 5,52 | 1,92 | 29,46 | 159 |
| | | Компот из сухофруктов | 200 | 0,04 | 0 | 24,76 | 94,2 |
| | | Фрукты (яблоко) | 200 | 0,8 | 0,2 | 19,6 | 94,0 |
| | | | 1265 | 51,75 | 30,54 | 136,79 | 1025,55 |
| | Итого | | 1965 | 62,73 | 48,42 | 241,33 | 1651,75 |
| 2-й день | Завтрак | Каша гречневая со сливочным маслом | 250/10 | 7,4 | 6,3 | 39,03 | 241,7 |
| | | Хлеб со сливочным маслом | 30/10 | 2,76 | 9,16 | 14,83 | 154,5 |
| | | Какао с молоком | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 |
| | | Сок | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 92,0 |
| | | | 700 | 14,68 | 19,38 | 99,55 | 633,4 |
| | Обед | Свежие огурцы | 100 | 0,8 | 0,1 | 2,8 | 14,8 |
| | | Суп с мясными фрикадельками | 250/25 | 7,29 | 5,7 | 16,99 | 148,5 |
| | | Котлета | 100 | 15,55 | 11,55 | 15,7 | 228,75 |
| | | Гарнир - тушеная капуста | 200 | 3,7 | 8,64 | 46,03 | 284,7 |
| | | Хлеб | 60 | 5,52 | 1,92 | 29,46 | 159 |
| | | Кисель из концентратов | 200 | 1,36 | - | 29,02 | 116,19 |
| Фрукты (апельсин) | | 200 | 1,8 | 0,4 | 16,2 | 80,0 | |
| | | 1135 | 36,02 | 28,31 | 126,74 | 1031,94 | |
| ИТОГО | | 1835 | 50,7 | 47,69 | 226,29 | 1665,34 | |

| | | | | | | | |
|----------|---------|--|-----------|-------|--------|---------|---------|
| 3-й день | Завтрак | Каша пшеничный на молоке со сливочным маслом | 250/10 | 7,04 | 11,0 | 90,5 | 392,85 |
| | | Хлеб со сливочным маслом | 30/10 | 2,76 | 9,16 | 14,83 | 154,5 |
| | | Кофейный напиток | 200 | 1,4 | 2,00 | 22,4 | 116,00 |
| | | Булочка с сыром | 75/15 | 16,24 | 22,45 | 17,53 | 252,6 |
| | | Сок | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 92,0 |
| | | | 790 | 28,8 | 44,81 | 165,46 | 1007,95 |
| | Обед | Свежие помидоры | 100 | 0,6 | 0 | 3,8 | 14 |
| | | Борщ со сметаной | 250/50/20 | 15,68 | 6,82 | 125,53 | 177,5 |
| | | Гуляш из говядины | 100 | 23,8 | 19,52 | 5,74 | 203,00 |
| | | Гарнир - каша гречневая со сливочным маслом | 200/10 | 9,94 | 7,48 | 47,78 | 307,26 |
| | | Хлеб | 60 | 5,52 | 1,92 | 29,46 | 159 |
| | | Компот из сухофруктов | 200 | 0,04 | 0 | 24,76 | 94,2 |
| | | Фрукты (яблоко) | 200 | 0,8 | 0,2 | 19,6 | 94,0 |
| | | | 1190 | 56,38 | 35,94 | 256,67 | 1048,96 |
| Итого | | | 85,18 | 80,75 | 422,13 | 2056,91 | |

| | | | | | | | |
|----------|---------|--|-----------|-------|-------|--------|---------|
| 4-й день | Завтрак | Суп вермишелевый на молоке со сливочным маслом | 250/10; | 7,19 | 6,51 | 23,55 | 181,50 |
| | | Хлеб со сливочным маслом | 30/10 | 2,76 | 9,16 | 14,83 | 154,5 |
| | | Какао с молоком | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 |
| | | Сок | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 92,0 |
| | | | 700 | 14,47 | 19,59 | 84,7 | 573,2 |
| | Обед | Свежие огурцы | 100 | 0,8 | 0,1 | 2,8 | 14,8 |
| | | Щи из свежей капусты со сметаной | 250/50/20 | 16,33 | 7,78 | 10,47 | 176,7 |
| | | Рыба запеченная | 100 | 18,03 | 10,21 | 8,49 | 195 |
| | | Гарнир — картофельное пюре с маслом | 200/10 | 4,08 | 6,4 | 27,26 | 183,0 |
| | | Хлеб | 60 | 5,52 | 1,92 | 29,46 | 159 |
| | | Кисель из концентратов | 200 | 1,36 | - | 29,02 | 116,19 |
| | | Фрукты (апельсин) | 200 | 1,8 | 0,4 | 16,2 | 80,0 |
| | | | 1190 | 47,92 | 26,81 | 94,24 | 924,69 |
| | Итого | | 1890 | 62,39 | 46,4 | 178,94 | 1497,89 |
| 5-й день | Завтрак | Суп рисовый на молоке со сливочным маслом | 250/10 | 6,03 | 1,28 | 21,04 | 165,5 |
| | | Булочка с сыром | 75/15 | 16,24 | 22,45 | 17,53 | 252,6 |
| | | Кофейный напиток | 200 | 1,4 | 2,00 | 22,4 | 116,00 |
| | | Сок | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 92,0 |
| | | | 750 | 24,67 | 25,93 | 81,17 | 626,1 |
| | Обед | Свежие помидоры | 100 | 0,6 | 0 | 3,8 | 14 |
| | | Суп гороховый с мясом | 250 /50 | 19,72 | 7,19 | 16,61 | 209,75 |
| | | Тефтели с рисом | 115 | 16,9 | 18,56 | 21,4 | 320,56 |
| | | Гарнир - макароны отварные с маслом | 200/10 | 7,36 | 6,02 | 35,26 | 224,6 |
| | | Хлеб | 60 | 5,52 | 1,92 | 29,46 | 159 |
| | | Компот из сухофруктов | 200 | 0,04 | 0 | 24,76 | 94,2 |
| | | Фрукты (яблоко) | 200 | 0,8 | 0,2 | 19,6 | 94,0 |
| | | | 1185 | 50,94 | 33,89 | 150,89 | 1116,11 |
| | Итого | | 1935 | 75,61 | 59,82 | 232,06 | 1742,21 |

| | | | | | | | |
|------------------------|---------|--|-----------|-------|--------|---------|--------|
| 6-й день | Завтрак | Каша манная на молоке со сливочным маслом | 250/10 | 5,38 | 4,8 | 42,21 | 234,52 |
| | | Булочка с сыром | 75/15 | 16,24 | 22,45 | 17,53 | 252,6 |
| | | Какао с молоком | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 |
| | | Сок | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 92,0 |
| | | | 750 | 26,14 | 31,17 | 105,43 | 724,32 |
| | Обед | Свежие огурцы | 100 | 0,8 | 0,1 | 2,8 | 14,8 |
| | | Суп с рыбной консервой | 250 | 8,61 | 8,40 | 14,34 | 167,25 |
| | | Мясо отварное | 100 | 21,10 | 13,6 | 0,0 | 206,25 |
| | | Картофель отварной с маслом | 200/10 | 3,81 | 5,76 | 30,68 | 189,80 |
| | | Хлеб | 60 | 5,52 | 1,92 | 29,46 | 159 |
| Кисель из концентратов | | 200 | 1,36 | - | 29,02 | 116,19 | |
| | | 200 | 1,8 | 0,4 | 16,2 | 80,0 | |
| | | 1120 | 43,0 | 30,18 | 122,5 | 933,29 | |
| итого | | 1870 | 69,14 | 61,35 | 227,83 | 1657,61 | |
| 7-й день | Завтрак | Каша пшеничный на молоке со сливочным маслом | 250/10 | 7,04 | 11,0 | 90,5 | 392,85 |
| | | Хлеб со сливочным маслом | 30/10 | 3,13 | 8,61 | 21,61 | 181,13 |
| | | Кофейный напиток | 200 | 1,4 | 2,00 | 22,4 | 116,00 |
| | | Сок | 200 | 1,0 | - | 18,2 | 76,0 |
| | | | 700 | 12,57 | 21,61 | 152,71 | 765,98 |
| | Обед | Свежие помидоры | 100 | 0,6 | 0 | 3,8 | 14 |
| | | Борщ со сметаной | 250/50/20 | 15,68 | 6,82 | 125,53 | 177,5 |
| | | Котлета | 100 | 21,4 | 14,42 | 7,36 | 244,14 |
| | | Гарнир - каша гречневая со сливочным маслом | 200/10 | 9,94 | 7,48 | 47,78 | 307,26 |
| | | Хлеб | 60 | 5,52 | 1,92 | 29,46 | 159 |
| Компот из сухофруктов | | 200 | 0,04 | 0 | 24,76 | 94,2 | |
| | | 200 | 0,8 | 0,2 | 19,6 | 94,0 | |
| | | 1190 | 53,98 | 30,84 | 258,29 | 1090,1 | |
| итого | | 1890 | 66,55 | 52,45 | 410,82 | 1856,08 | |
| 8-й день | Завтрак | Каша рисовая на ц/молоке со сливочным маслом | 250/10 | 3,68 | 4,84 | 44,02 | 234,52 |
| | | Булочка с сыром | 75/15 | 16,24 | 22,45 | 17,53 | 252,6 |
| | | Какао с молоком | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 |
| | | Сок | 200 | 1,0 | - | 18,2 | 76,0 |
| | | | 750 | 24,44 | 31,01 | 105,24 | 708,32 |

| | | | | | | | |
|-------|------|-------------------------------------|-----------|-------|--------|---------|--------|
| | Обед | Свежие огурцы | 100 | 0,8 | 0,1 | 2,8 | 14,8 |
| | | Рассольник со сметаной | 250/50/10 | 16,33 | 7,02 | 16,87 | 195,75 |
| | | Котлета | 100 | 15,55 | 11,55 | 15,7 | 228,75 |
| | | Гарнир — картофельное пюре с маслом | 200/10 | 4,08 | 6,4 | 27,26 | 183,0 |
| | | Хлеб | 60 | 5,52 | 1,92 | 29,46 | 159 |
| | | Кисель из концентратов | 200 | 1,36 | - | 29,02 | 116,19 |
| | | Фрукты (апельсин) | 200 | 1,8 | 0,4 | 16,2 | 80,0 |
| | | 1180 | 45,44 | 27,39 | 137,31 | 977,49 | |
| итого | | 1930 | 69,88 | 58,4 | 242,55 | 1685,81 | |

| | | | | | | | |
|-----------|---------|--|-----------|-------|-------|--------|---------|
| 9-й день | | Каша гречневая со сливочным маслом | 250/10 | 7,4 | 6,3 | 39,03 | 241,7 |
| | | Хлеб со сливочным маслом | 30/10 | 2,76 | 9,16 | 14,83 | 154,5 |
| | | Какао с молоком | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 |
| | | Сок | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 92,0 |
| | | | 700 | 14,68 | 19,38 | 99,55 | 633,4 |
| | | Свежие помидоры | 100 | 0,6 | 0 | 3,8 | 14 |
| | | Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом | 250/50 | 9,6 | 5,28 | 21,6 | 179,32 |
| | | Тефтели с рисом | 115 | 16,9 | 18,56 | 21,4 | 320,56 |
| | | Гарнир -тушенная капуста | 200 | 3,7 | 8,64 | 46,03 | 284,7 |
| | | Хлеб | 60 | 5,52 | 1,92 | 29,46 | 159 |
| | | Компот из сухофруктов | 200 | 0,04 | 0 | 24,76 | 94,2 |
| | | Фрукты (яблоко) | 200 | 0,8 | 0,2 | 19,6 | 94,0 |
| | | | 1175 | 37,16 | 34,6 | 166,65 | 1145,78 |
| итого | | | 1875 | 51,84 | 53,98 | 266,2 | 1779,18 |
| 10-й день | Завтрак | Суп рисовый на молоке со сливочным маслом | 250/10 | 6,03 | 1,28 | 21,04 | 165,5 |
| | | Булочка с сыром | 75/15 | 16,24 | 22,45 | 17,53 | 252,6 |
| | | Кофейный напиток | 200 | 1,4 | 2,00 | 22,4 | 116,00 |
| | | Сок | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 92,0 |
| | | | 750 | 24,67 | 25,93 | 81,17 | 626,1 |
| | Обед | Свежие огурцы | 100 | 0,8 | 0,1 | 2,8 | 14,8 |
| | | Борщ со сметаной | 250/50/20 | 15,68 | 6,82 | 125,53 | 177,5 |
| | | Гуляш из говядины | 100 | 23,8 | 19,52 | 5,74 | 203,00 |
| | | Гарнир - макароны отварные с маслом | 200/10 | 7,36 | 6,02 | 35,26 | 224,6 |
| | | Хлеб | 60 | 5,52 | 1,92 | 29,46 | 159 |
| | | Кисель из концентратов | 200 | 1,36 | - | 29,02 | 116,19 |
| | | Фрукты (апельсин) | 200 | 1,8 | 0,4 | 16,2 | 80,0 |
| | | | 1190 | 56,32 | 34,78 | 214,55 | 975,09 |
| итого | | | 1940 | 80,99 | 60,71 | 295,72 | 1601,19 |
| 11-й день | Завтрак | Суп вермишель на ц/молоке со сливочным маслом | 300/10 | 11,5 | 10,0 | 22,0 | 350,0 |
| | | Хлеб со сливочным маслом | 30/10 | 3,13 | 8,61 | 21,61 | 181,13 |
| | | Какао с молоком | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 |
| | | Сок | 200 | 1,0 | - | 18,2 | 76,0 |
| | | | 750 | 19,15 | 22,33 | 87,3 | 752,33 |
| | Обед | Свежие помидоры | 100 | 0,6 | 0 | 3,8 | 14 |
| | | Суп с фрикадельками | 300/30 | 12,54 | 11,05 | 19,66 | 229,5 |
| | | Рыба тушенная с овощами | 100 | 30,8 | 12,8 | 7,1 | 268,0 |
| | | Гарнир – рис отварной | 200/10 | 11,8 | 3,2 | 62,0 | 326,0 |
| | | Хлеб | 60 | 5,52 | 1,92 | 29,46 | 159 |
| | | Компот из сухофруктов | 200 | 0,04 | 0 | 24,76 | 94,2 |
| | | Фрукты (яблоко) | 200 | 0,8 | 0,2 | 19,6 | 94,0 |
| | | | | 1200 | 62,1 | 22,17 | 141,62 |
| Итого | | | 1950 | 81,25 | 51,5 | 228,92 | 1937,03 |

| | | | | | | | | |
|-----------------|---------|--|---|-----------|---------|---------|--------|--------|
| 12-й день | Завтрак | Каша манная на молоке со сливочным маслом | 250/10 | 5,38 | 4,8 | 42,21 | 234,52 | |
| | | Хлеб с сыром | 30/15 | 3,13 | 8,61 | 21,61 | 181,13 | |
| | | Кофейный напиток | 200 | 1,4 | 2,00 | 22,4 | 116,00 | |
| | | Сок | 200 | 1,0 | - | 18,2 | 76,0 | |
| | | | 705 | 10,91 | 15,41 | 104,42 | 607,65 | |
| | | Обед | Свежие огурцы | 100 | 0,8 | 0,1 | 2,8 | 14,8 |
| | | | Щи из свежей капусты со сметаной | 250/50/20 | 16,33 | 7,78 | 10,47 | 176,7 |
| | | | Биточки | 100 | 18 | 27,8 | 21 | 374 |
| | | | Гарнир – каша гречневая со сливочным маслом | 200 | 4,2 | 5,4 | 26,8 | 172,6 |
| | | | Хлеб | 60 | 5,52 | 1,92 | 29,46 | 159 |
| | | | Кисель из концентратов | 200 | 1,36 | - | 29,02 | 116,19 |
| | | | Фрукты (апельсин) | 200 | 1,8 | 0,4 | 16,2 | 80,0 |
| | 980 | | 48,01 | 43,4 | 135,75 | 1093,29 | | |
| итого | | 1685 | 58,91 | 58,81 | 254,59 | 1700,94 | | |
| 13-й день | Завтрак | Каша манная на молоке со сливочным маслом | 250/10 | 5,38 | 4,8 | 42,21 | 234,52 | |
| | | Хлеб со сливочным маслом | 30/10 | 3,13 | 8,61 | 21,61 | 181,13 | |
| | | Какао с молоком | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 | |
| | | Булочка с сыром | 75/15 | 16,24 | 22,45 | 17,53 | 252,6 | |
| | | Сок | 200 | 1,0 | - | 18,2 | 76,0 | |
| | | 790 | 29,27 | 39,58 | 125,04 | 889,45 | | |
| | Обед | Свежие помидоры | 100 | 0,6 | 0 | 3,8 | 14 | |
| | | Суп гороховый с мясом | 250 /50 | 19,72 | 7,19 | 16,61 | 209,75 | |
| | | Фрикадельки в сметано томатном соусе | 100 | 13,98 | 15,67 | 18,29 | 269,33 | |
| | | Гарнир — картофельное пюре с маслом | 200/10 | 4,08 | 6,4 | 27,26 | 183,0 | |
| | | Хлеб | 60 | 5,52 | 1,92 | 29,46 | 159 | |
| | | Компот из сухофруктов | 200 | 0,04 | 0 | 24,76 | 94,2 | |
| Фрукты (яблоко) | | 200 | 0,8 | 0,2 | 19,6 | 94,0 | | |
| | | 1170 | 44,74 | 31,38 | 139,78 | 1023,28 | | |
| Итого | | 1960 | 75,01 | 70,96 | 264,82 | 1912,73 | | |
| 14-й день | Завтрак | Каша пшеничная на молоке со сливочным маслом | 250/10 | 7,04 | 11,0 | 90,5 | 392,85 | |
| | | Хлеб с сыром | 30/15 | 3,13 | 8,61 | 21,61 | 181,13 | |
| | | Кофейный напиток | 200 | 1,4 | 2,00 | 22,4 | 116,00 | |
| | | Сок | 200 | 1,0 | - | 18,2 | 76,0 | |
| | | 705 | 11,58 | 21,61 | 152,71 | 765,98 | | |
| | Обед | Свежие огурцы | 100 | 0,8 | 0,1 | 2,8 | 14,8 | |
| | | Суп с рыбной консервой | 250 | 8,61 | 8,40 | 14,34 | 167,25 | |
| | | Мясо отварное | 100 | 21,4 | 14,42 | 7,36 | 244,14 | |
| | | Гарнир – макароны отварные с маслом | 200/10 | 11,8 | 3,2 | 62,0 | 326,0 | |
| | | Хлеб | 60 | 5,52 | 1,92 | 29,46 | 159 | |
| | | Кисель из концентратов | 200 | 1,36 | - | 29,02 | 116,19 | |
| | | Фрукты (апельсин) | 200 | 1,8 | 0,4 | 16,2 | 80,0 | |
| | 1120 | 51,29 | 28,44 | 160,18 | 1289,18 | | | |
| итого | | 1825 | 62,87 | 50,05 | 312,89 | 2055,16 | | |