

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОБУ «Средняя  
общеобразовательная школа  
Лесозаводского городского округа

с. Иннокентьевка»

\_\_\_\_\_ Лобода Н.И.

27 мая 2022г.

Примерное 10-дневное меню летнего  
оздоровительного лагеря с дневным пребыванием  
для детей с 6,5 лет и до 10 лет (включительно)

## Первый день

№ рецептуры	Наименование блюд	Химический состав				
		выход	белки	жиры	углеводы	ккал
		( в граммах )				
	<b>Завтрак</b>					
181	Каша манная	200	5,78	3,2	28,8	167
14	Масло сливочное порциями	5	0,04	3,6	0,09	33
15	Сыр порциями	10	2,76	3,48	-	43,2
377	Чай с лимоном	200.10	0,2	-	13,8	56
	Хлеб пшеничный	30	2,39	0,98	17,93	86,89
	Печенье	15	1,44	1,48	9,99	64,68
	<b>ИТОГО</b>		12,61	12,74	70,61	450,77
	<b>Обед</b>					
88	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	250.25.10	10,61	12,33	12,86	213,40
128	Картофельное пюре с маслом	150	3,88	6,57	2,33	226,12
271	Котлета мясная	80	14,06	8,26	16,35	198,90
21	Огурец малосольный	80	0,64	-	1,64	9,28
	Сок	200	-	-	14,94	60,80
	Хлеб пшеничный	50	4,3	0,7	29,9	136
	Яблоко	250	1,07	-	25,19	107,93
	Вода бутилированная	250				
	Шоколад	25	1,8	7,95	13,97	132,25
	<b>ИТОГО</b>		36,36	29,24	117,18	1084,68
	<b>Итого за день</b>		48,97	41,98	187,79	1535,45

## Второй день

№ рецептуры	Наименование блюд	Химический состав				
		выход	белки	жиры	углеводы	ккал
		( в граммах )				
	<b>Завтрак</b>					
183	Каша гречневая молочная	200	7,0	140,7	25,8	240
14	Масло сливочное порциями	20	0,08	7,2	0,18	66
209	Яйцо вареное	1	4,8	4,56	0,20	62,9
15	Сыр порциями	10	2,76	3,48	-	43,2
376	Чай с сахаром	200.15	-	-	14,84	60,80
	Хлеб пшеничный	30	2,39	0,98	17,93	86,89
	Вафли	20	1,92	1,97	13,32	80,85
	Йогурт	100	5,0	1,5	3,5	51,0
	<b>ИТОГО</b>		23,95	160,39	75,80	691,64

	<b>Обед</b>					
119	Суп гороховый со свиной	250.25	8,9	5,8	29,9	205
255	Печень по-строгановски	75.75	17,07	12,48	4,51	198,47
23	Салат из свежих помидор	60	0,60	0,12	2,28	14,40
304	Рис отварной	150	2,27	3,06	22,4	126
349	Компот из сухофруктов	200	0,64	-	33,50	140
	Хлеб	50	4,3	0,7	29,9	136
	Конфета	15	1,08	5,09	13,97	79,35
	Банан	200	3,0	-	38,0	182
	<b>ИТОГО</b>		37,86	27,25	174,46	1081,22
	<b>Итого за день</b>		61,81	187,64	250,26	1772,86

### Третий день

№ рецептуры	Наименование блюд	Химический состав				
		выход	белки	жиры	углеводы	ккал
		( в граммах )				
	<b>Завтрак</b>					
210	Омлет	110	10,64	18,42	1,80	219,9
14	Масло сливочное порциями	20	9,20	11,60	0,36	132
15	Сыр порциями	10	2,76	3,48	-	43,2
383	Какао со сгущенным молоком	200	0,64	-	33,50	140
	Хлеб пшеничный	30	2,39	0,98	17,93	86,89
	Печенье	15	1,02	2,20	6,78	62,40
	Йогурт	100	5,0	1,5	3,5	51,0
	<b>ИТОГО</b>		31,65	38,18	62,25	735,39
	<b>Обед</b>					
111	Суп вермишелевый со свиной	250.25	2,56	1,94	6,44	103
291	Плов из птицы	150.25	13,87	12,73	54,66	399,51
360	Кисель из концентрата (С-витамины)	200	1,36	-	0,51	2,88
	Хлеб пшеничный	50	4,3	0,7	29,9	136
18	Салат из свежих огурцов	100	0,72	10,08	3,0	103,60
	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	80
	Шоколад	25	1,8	7,95	13,97	132,25
	<b>ИТОГО</b>		26,41	33,80	124,68	957,24
	<b>Итого за день</b>		58,06	71,98	186,93	1692,73

### Четвертый день

№ рецептуры	Наименование блюд	Химический состав				
		выход	белки	жиры	углеводы	ккал
		( в граммах )				
	<b>Завтрак</b>					
120	Суп молочный вермишелевый	250	7,16	10,6	23,17	231,67
14	Масло сливочное порциями	20	9,20	11,60	0,36	132

15	Сыр порциями	10	2,76	3,48	-	43,2
377	Чай с лимоном	200.10	-	-	14,84	60,80
	Хлеб пшеничный	30	2,39	0,98	17,93	86,89
	Пряник	50	13,84	2,00	77,34	391,67
	Сырок глазированный	40	3,2	9,88	14,2	158,52
	<b>ИТОГО</b>		38,55	38,54	147,86	1104,75
	<b>Обед</b>					
104	Суп с фрикадельками	250.35	8,93	6,38	22,63	129,38
259	Жаркое по-домашнему	150.25	14,2	15,6	25	288
	Сок	200	1,0	-	27,4	112
	Хлеб	50	4,3	0,7	29,9	136
23	Салат из свежих помидор	100	1,1	0,2	3,8	23
	Печенье	20	2,38	2,45	16,64	101,05
	Груша	200	0,77	0,62	18,93	84,62
	Конфета	15	1,08	5,09	13,97	79,35
	<b>ИТОГО</b>		33,76	31,04	158,27	953,4
	<b>Итого за день</b>		72,31	69,58	306,13	2058,15

### Пятый день

№ рецептуры	Наименование блюд	Химический состав				
		выход	белки	жиры	углеводы	ккал
		( в граммах )				
	<b>Завтрак</b>					
106	Суп рисовый с рыбными консервами	250.25	6,84	10,37	24,27	228,46
14	Масло сливочное порциями	20	9,20	11,60	0,36	132
209	Яйцо вареное	1	4,8	4,56	0,20	62,9
15	Сыр порциями	10	2,76	3,48	-	43,2
380	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200.15	2,79	3,19	19,71	118,69
	Хлеб пшеничный	30	2,39	0,98	17,93	86,89
	Вода бутилированная	200				
	<b>ИТОГО</b>		28,78	34,18	62,47	672,14
	<b>Обед</b>					
81	Борщ со свиной и сметаной	250.25.10	2,0	5,3	12	104
278	Тефтели в соусе	60.50	9,84	5,36	7,12	113,90
203	Макароны отварные с маслом	150	75,14	9,33	19,27	352,49
	Хлеб пшеничный	50	4,3	0,7	29,9	136
	Сок	200	1,0	-	27,4	112
	Яблоко	200	1,0	1,0	20,5	102
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,32	8,06	8,5	116,3
	Вода бутилированная	200				
	<b>ИТОГО</b>		94,6	124,35	124,69	1036,69
	<b>Итого за день</b>		123,38	158,53	187,17	1708,83

## Шестой день

№ рецептуры	Наименование блюд	Химический состав				
		выход	белки	жиры	углеводы	ккал
		( в граммах )				
	<b>Завтрак</b>					
121	Суп молочный рисовый	250	7,0	140,7	25,8	240
14	Масло сливочное порциями	20	9,20	11,60	0,36	132
15	Сыр порциями	10	2,76	3,48	-	43,2
377	Чай с лимоном	200.10	0,64	-	33,50	140
	Хлеб пшеничный	30	2,39	0,98	17,93	86,89
	Йогурт	100	5,0	1,5	3,5	51,0
	Печенье	30	3,57	3,68	24,96	151,58
	Мармелад	40				
	<b>ИТОГО</b>		30,59	161,94	106,05	844,67
	<b>Обед</b>					
119	Суп гороховый с мясом	250.25	8,9	5,8	29,9	205
227	Горбуша припущенная	75	18,1	5,6	0,47	124
128	Картофельное пюре	150	3,88	6,57	2,33	226,12
	Хлеб пшеничный	50	4,3	0,7	29,9	136
349	Компот из сухофруктов (С-витами.)	200	0,64	-	33,50	140
	Апельсин	250	1,8	0,4	16,2	80
	Сырок глазированный	40	3,2	9,88	14,2	158,52
	Вода бутилированная	200				
	<b>ИТОГО</b>		40,82	28,95	126,5	1069,64
	<b>Итого за день</b>		71,41	190,89	232,55	1914,31

## Седьмой день

№ рецептуры	Наименование блюд	Химический состав				
		выход	белки	жиры	углеводы	ккал
		( в граммах )				
	<b>Завтрак</b>					
222	Пудинг из творога	200.5	27,1	16,9	40,80	423
14	Масло сливочное порциями	20	9,20	11,60	0,36	132
15	Сыр порциями	10	2,76	3,48	-	43,2
376	Чай с сахаром	200	-	-	14,94	60,80
	Хлеб пшеничный	30	2,39	0,98	17,93	86,89
	Мини-рулет	30	3,3	0,4	21,9	99
	<b>ИТОГО</b>		44,75	33,36	95,93	844,99
	<b>Обед</b>					
27	Суп вермишелевый со свининой	250.25	2,56	1,94	6,44	103
265	Плов из птицы	150.25	7,54	3,84	24,41	166,76
	Сок	200	0,6	-	32,2	130
	Хлеб	50	4,3	0,7	29,9	136
23	Салат из свежих помидор	100	1,1	0,2	3,8	23
	Банан	200	3,0	-	38,0	182
	Вода бутилированная	200				
	<b>ИТОГО</b>		19,1	6,68	159,16	740,76
	<b>Итого за день</b>		63,85	40,04	255,09	1585,75

## Восьмой день

№ рецептуры	Наименование блюд	Химический состав				
		выход	белки	жиры	углеводы	ккал
		( в граммах )				
	<b>Завтрак</b>					
120	Суп молочный вермишелевый	250	7,16	10,60	23,17	231,67
14	Масло сливочное порциями	20	9,20	11,60	0,36	132
15	Сыр порциями	10	2,76	3,48	-	43,2
377	Чай с лимоном	200.10	0,64	-	33,50	140
	Хлеб пшеничный	30	2,39	0,98	17,93	86,89
	Йогурт	125	2,7	9,3	20,3	177
	Пряник	50	13,84	2,00	77,34	391,67
	<b>ИТОГО</b>		38,72	37,96	172,6	1202,43
	<b>Обед</b>					
94	Рассольник с мясом	250.25	1,54	5,07	8,04	83,33
287	Ленивые голубцы	200.25	13,12	13,38	9,86	212,42
	Хлеб пшеничный	50	4,3	0,7	29,9	136
21	Огурец малосольный	80	0,48	0,08	1,60	9,60
349	Компот из сухофруктов (С-витамины)	200	0,64	-	33,50	140
	Шоколад	25	1,8	7,95	13,97	132,25
	Яблоко	250	1,0	1,0	20,5	102
	Вода бутилированная	200				
	<b>ИТОГО</b>		22,88	28,18	117,37	815,60
	<b>Итого за день</b>		61,6	66,14	289,97	2018,03

## Девятый день

№ рецептуры	Наименование блюд	Химический состав				
		выход	белки	жиры	углеводы	ккал
		( в граммах )				
	<b>Завтрак</b>					
210	Омлет	110.5	10,64	18,42	1,80	219,90
14	Масло слив. порциями	20	9,20	11,60	0,36	132
15	Сыр порциями	10	2,76	3,48	-	43,2
376	Чай с сахаром	200.15	0,64	-	33,50	140
	Хлеб пшеничный	30	2,39	0,98	17,93	86,89
	Сырок глазированный	40	3,2	9,88	14,2	158,52
	<b>ИТОГО</b>		28,83	44,36	67,79	780,51
	<b>Обед</b>					
104	Суп с фрикадельками	250.35	8,93	6,38	22,63	129,38
302	Гречка отварная	150	8,1	6,3	38,7	243
278	Тефтели с соусом	60.50	9,84	5,36	7,12	113,90
	Сок	200	0,64	-	33,50	140
	Хлеб	50	4,78	1,96	35,86	173,78
	Помидор свежий	100	1,1	0,2	3,8	23
	Груша	200	0,76	0,62	18,92	84,62
	Шоколад	25	1,8	7,95	13,97	132,25
	Вода бутилированная	200				
	<b>ИТОГО</b>		35,95	28,77	174,5	1039,93
	<b>Итого за день</b>		64,78	73,13	242,29	1820,44

## Десятый день

№ рецептуры	Наименование блюд	Химический состав				
		выход	белки	жиры	углеводы	ккал
		( в граммах )				
	<b>Завтрак</b>					
121	Суп рисовый молочный	250	7,0	140,7	25,8	240
14	Масло сливочное порциями	20	9,20	11,60	0,36	132
15	Сыр порциями	10	2,76	3,48	-	43,2
377	Чай с лимоном	200.15	0,64	-	33,50	140
	Хлеб пшеничный	30	2,39	0,98	17,93	86,89
	Печенье	30	3,57	3,68	24,96	151,58
	<b>ИТОГО</b>		25,56	160,44	102,55	750,902
	<b>Обед</b>					
88	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	250.25.10	10,61	12,33	12,86	213,40
271	Котлета мясная	100.50	17,58	10,32	20,44	248,62
203	Макароны отварные с маслом	150	75,14	9,33	19,27	352,49
	Хлеб	50	4,78	1,96	35,86	173,18
360	Кисель из концентрата (С-витам.)	200	1,36	-	0,51	2,88
23	Салат из свежих помидор	100	1,0	10,16	4,6	113,92
	Апельсин	250	1,8	0,4	16,2	80
	Конфета	15	1,08	5,09	13,97	79,35
	Вода бутилированная	200				
	<b>ИТОГО</b>		113,35	53,19	123,71	1050,44
	<b>Итого за день</b>		138,91	213,63	226,26	1801,342