

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОБУ «Средняя общеобразовательная
школа Лесозаводского городского округа

с. Иннокентьевка»

_____ Лобода Н.И.

27 мая 2023г.

Примерное 10-дневное меню летнего
оздоровительного лагеря с дневным пребыванием
для детей от 10 лет и старше

Первый день

№ рецептуры	Наименование блюд	Химический состав				
		выход	белки	жиры	углеводы	ккал
		(в граммах)				
	Завтрак					
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
	ИТОГО		12,61	12,74	70,61	450,77
	Обед					
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
	ИТОГО		36,36	29,24	117,18	1084,68
	Полдник					
	Сок	200	-	-	14,94	60,80
	Печенье	15	1,44	1,48	9,99	64,68
	ИТОГО		1,44	1,48	24,93	125,48
	Итого за день		50,41	44,94	212,72	1660,93

Второй день

№ рецептуры	Наименование блюд	Химический состав				
		выход	белки	жиры	углеводы	ккал
		(в граммах)				
	Завтрак					
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
	ИТОГО		23,95	160,39	75,80	691,64
	Обед					
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 (С-витам.)	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
	ИТОГО		37,86	27,25	174,46	1081,22
	Полдник					
	Вафли	20	1,92	1,97	13,32	80,85
	Сок	200	-	-	14,94	60,80
	ИТОГО		39,78	29,22	28,26	141,65
	Итого за день		61,81	187,64	265,20	1833,66

Третий день

№ рецеп туры	Наименование блюд	Химический состав				
		выход	белки	жиры	углеводы	ккал
		(в граммах)				
	Завтрак					
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
	Йогурт	100	5,0	1,5	3,5	51,0
	ИТОГО		31,65	38,18	62,25	735,39
	Обед					
111	Суп вермишелевый со свининой	250,25	2,56	1,94	6,44	103
265	Плов из птицы	150,25	13,87	12,73	54,66	399,51
360	Кисель из концентрата (С-витам.)	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
	ИТОГО		26,41	33,80	124,68	957,24
	Полдник					
	Печенье	15	1,02	2,20	6,78	62,40
	Сок	200	-	-	14,94	60,80
	Итого за день		58,06	71,98	201,87	1753,53

Четвертый день

№ рецеп туры	Наименование блюд	Химический состав				
		выход	белки	жиры	углеводы	ккал
		(в граммах)				
	Завтрак					
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
	Сырок глазированный	40	3,2	9,88	14,2	158,52
	ИТОГО		38,55	38,54	147,86	1104,75
	Обед					
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
	ИТОГО		33,76	31,04	158,27	953,4
	Полдник					
	Пряник	50	13,84	2,00	77,34	391,67
	Сок	200	-	-	14,94	60,80
	ИТОГО		13,84	2,00	92,28	844,14
	Итого за день		72,31	69,58	321,07	2179,75

Пятый день

№ рецептуры	Наименование блюд	Химический состав				
		выход	белки	жиры	углеводы	ккал
		(в граммах)				
	Завтрак					
106	Суп рисовый с рыбными консервами	250.25	6,84	10,37	24,27	228,46
14	Масло слив. 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				
	ИТОГО		28,78	34,18	62,47	672,14
	Обед					
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				
	ИТОГО		94,6	124,35	124,69	1036,69
	Полдник					
	Сушки	30	3,3	0,4	21,9	99
	Сок	200	1,0	-	27,4	112
	ИТОГО		4,3	0,4	49,3	211
	Итого за день		127,68	158,93	236,47	1919,83

Шестой день

№ рецептуры	Наименование блюд	Химический состав				
		выход	белки	жиры	углеводы	ккал
		(в граммах)				
	Завтрак					
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
	Мармелад	40				
	ИТОГО		30,59	161,94	106,05	844,67
	Обед					
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 с маслом	150	3,88	6,57	2,33	226,12
	Хлеб пшеничный	50	4,3	0,7	29,9	136
349	Компот из сухофруктов (С-витим.)	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				
	ИТОГО		40,82	28,95	126,5	1069,64
	Полдник					
	Печенье	30	3,57	3,68	24,96	151,58
	Сок	200	1,0	-	27,4	112
	ИТОГО		4,57	3,68	52,36	263,58
	Итого за день		72,41	190,89	259,95	2026,31

Седьмой день

№ рецептуры	Наименование блюд	Химический состав				
		выход	белки	жиры	углеводы	ккал
		(в граммах)				
	Завтрак					
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
	ИТОГО		44,75	33,36	95,93	844,99
	Обед					
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				
	ИТОГО		19,1	6,68	159,16	740,76
	Полдник					
	Мини-рулет	30	3,3	0,4	21,9	99
	Сок	200	0,6	-	32,2	130
	ИТОГО		3,9	0,4	54,1	229
	Итого за день		65,05	40,44	287,29	1715,75

Восьмой день

№ рецептуры	Наименование блюд	Химический состав				
		выход	белки	жиры	углеводы	ккал
(в граммах)						
	Завтрак					
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
	ИТОГО		38,72	37,96	172,6	1202,43
	Обед					
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				
	ИТОГО		22,88	28,18	117,37	815,60
	Полдник					
	Пряник	50	13,84	2,00	77,34	391,67
	Сок	200	0,6	-	32,2	130
	ИТОГО		14,44	2,00	109,54	521,67
	Итого за день		62,2	66,14	322,17	2148,03

Девятый день

№ рецептуры	Наименование блюд	Химический состав				
		выход	белки	жиры	углеводы	ккал
(в граммах)						
	Завтрак					
210	Омлет	110.5	10,64	18,42	1,80	219,90
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	200.15	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
	ИТОГО		28,83	44,36	67,79	780,51
	Обед					
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 в соусе	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
23	Салат из свежих помидор	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				
	ИТОГО		35,95	28,77	174,5	1039,93
	Полдник					
	Сырок глазированный	40	3,2	9,88	14,2	158,52
	Сок	200	0,64	-	33,50	140
	ИТОГО		3,84	9,88	47,7	298,52
	Итого за день		65,42	73,13	275,79	1960,44

Десятый день

№ рецептуры	Наименование блюд	Химический состав				
		выход	белки	жиры	углеводы	ккал
		(в граммах)				
	Завтрак					
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
	ИТОГО		25,56	160,44	102,55	750,902
	Обед					
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
202	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-витамины)	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				
	ИТОГО		113,35	53,19	123,71	1050,44
	Полдник					
	Печенье	30	3,57	3,68	24,96	151,58
	Сок	200	0,64	-	33,50	140
	ИТОГО		4,21	3,68	58,46	291,58
	Итого за день		139,55	213,63	259,76	1941,342