

Утверждаю

Директор МБОУ «Старободьинская СОШ»



Белоусова О.Н.

Примерное

двухнедельное меню

для оздоровительных летних лагерей

с дневным пребыванием детей для возрастной группы 12-18 лет

2025

Меню на 1 неделю понедельник

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые ценности, гр.			Энергетическая ценность, ккал.
			Б	Ж	У	
День №1 – Завтрак						
П00 190	Каша Дружба	200	6,55	8,33	35,09	241,11
685	Чай с сахаром	200	0,07	0,01	15,31	61,62
	Батон молочный с маслом	40	1,70	15,10	10,26	183,6
День №1 - Обед						
140	Суп картофельный с лапшой домашней	250	2,48	6,21	14,4	130
	Тефтели «Ежики»	90	9,22	20	14	310
331	Макаронные изделия отварные	200	5,52	5,29	34,38	211,09
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	31,7	31,00
43	Салат из белокочанной капусты	100	1,60	5,1	6,9	80
Пр	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,3	60,0
Пр	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,8
	Яблоко	100	0,40	-	11,25	46,00
	Йогурт	180	8,02	4,5	7,57	7,2
	ИТОГО:					1432,42

Меню на 1 неделю вторник

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые ценности, гр.			Энергетическая ценность, ккал.
			Б	Ж	У	
День №3 – Завтрак						
170	Каша манная	200	6,53	7,03	1,52	110,54
685	Чай с сахаром	200	0,07	0,01	15,31	61,62
	Батон с маслом	40	1,70	15,10	10,26	183,6
День №3 - Обед						
35	Суп щи из свежей капусты с картофелем	250	2,69	2,84	17,14	104,75
	Шницель панировочный	100	14	22	6	270
145	Пюре картофельное	200	3,60	4,80	20,45	137,25
19	Салат из свежих помидоров	60	1,20	12,19	5,52	136,7
685	Чай с сахаром	200	0,07	0,01	15,31	61,62
Пр	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,3	60,0
Пр	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,8
	Мандарины	100	0,8	0.2	7,5	38,0
	Молочный коктейль	200	-	-	15	60,2
	ИТОГО:					1295,08

Меню на 1 неделю среда

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые ценности, гр.			Энергетическая ценность, ккал.
			Б	Ж	У	
День № 2 – Завтрак						
160	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,06	6,03	20,32	159,40
685	Чай с сахаром	200	0,07	0,01	15,31	61,62
	Батон с сыром	60	4,97	8,01	7,56	122,2
День №2 – Обед						
32	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	25,25	102,50
377	Рыба жаренная	90	13,25	12,4	3,96	176
315	Рис отварной	200	5,85	9,74	50,00	298,47
44	Салат «Космос»	60	3,52	8,77	3,46	107,44
692	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107
Пр	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,3	60,0
Пр	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,8
	Апельсин	100	0,90	-	7,50	37,30
733	Оладьи	200	9,35	8,63	81,39	440,63
	ИТОГО:					1743,36

Меню на 1 неделю четверг

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые ценности, гр.			Энергетическая ценность, ккал.
			Б	Ж	У	
День №4 – Завтрак						
447	Каша рисовая молочная (жидкая)	200	5,12	6,62	32,61	210,13
685	Чай с сахаром	200	0,07	0,01	15,31	61,62
	Батон с сыром	60	4,97	8,01	7,56	122,2
День №4 - Обед						
42	Суп с клецками	250	3,75	3,29	16,84	111,94
331	Макаронные изделия отварные	200	5,52	5,29	34,38	211,09
311	Гуляш из мяса птицы	90	22,04	20,13	5,36	189,11
20	Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,54	6,10	4,94	76,87
372	Компот из яблок	200	0,20	0,20	22,3	110,00
Пр	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,3	60,0
Пр	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,8
	Коктейль	200	6,00	6,40	21,60	168,00
	Сырок творожный	100	16	-	25	116
	ИТОГО:					1507,76

Меню на 1 неделю пятница

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые ценности, гр.			Энергетическая ценность, ккал.
			Б	Ж	У	
День №5 – Завтрак						
324	Каша вязкая пшениная	200	6,04	2,27	34,29	227,16
685	Чай с сахаром	200	0,07	0,01	15,31	61,62
	Батон с маслом	40	1,7	15,10	10,26	183,6
День №5 - Обед						
43	Суп рассольник Ленинградский	250	3,13	5,30	20,00	142,06
377	Рыба жаренная	90	13,25	12,4	3,96	176
43	Салат из белокочанной капусты	100	1,60	5,1	6,9	80
187	Каша гречневая рассыпчатая	200	7,46	5,61	35,84	230,45
693	Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134
Пр	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,3	60,0
Пр	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,8
685	Чай с сахаром	200	0,07	0,01	15,31	61,62
553	Шанежка с картофелем	90	9,45	9,3	49,8	321
	ИТОГО:					1748,31

Меню на 1 неделю суббота

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые ценности, гр.			Энергетическая ценность, ккал.
			Б	Ж	У	
День №6 – Завтрак						
467	Каша овсяная «Геркулес»	200	2,7	0,7	23,7	221,7
685	Чай с сахаром	200	0,07	0,01	15,31	61,62
	Батон с сыром	60	4,97	8,01	7,56	122,2
День №6 - Обед						
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,11	4,76	21,18	140
315	Рис отварной	200	4,8	7,16	48,8	280
	Тефтели Ежики	90	14,66	21,65	15,10	313,82
16	Салат из свежих огурцов	60	0,42	6,06	1,38	61,8
393	Чай с лимоном	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пр	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
Пр	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,68
	Яблоко	100	0,40	-	11,25	46,00
	Йогурт	180	8,02	4,5	7,57	7,2
	ИТОГО:					1410,24

Меню на 2 неделю понедельник

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые ценности, гр.			Энергетическая ценность, ккал.
			Б	Ж	У	
День № 1 – Завтрак						
П00190	Каша дружба	200	6,55	8,33	35,09	241,11
685	Чай с сахаром	200	0,07	0,01	15,31	61,62
	Батон с маслом	40	1,7	15,10	10,26	183,6
День №1 - Обед						
49	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75
492	Плов из птицы	200	25,38	21,25	44,61	471,25
19	Салат из свежих помидоров	60	1,00	10,16	4,60	113,92
372	Компот из яблок	200	0,20	0,20	22,3	110,00
Пр	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,3	60,0
Пр	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,8
	Печенье	60	2,43	5,58	24,93	136,5
	Молочный коктейль	200	5,6	3,4	19	156
	ИТОГО:					1739,55

Меню на 2 неделю вторник

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые ценности, гр.			Энергетическая ценность, ккал.
			Б	Ж	У	
День №2 – Завтрак						
324	Каша вязкая пшениная	200	6,04	2,27	34,29	227,16
685	Чай с сахаром	200	0,07	0,01	15,31	61,62
	Батон с сыром	60	4,97	8,01	7,56	122,2
День №2 - Обед						
32	Суп борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	25,25	102,50
315	Рис отварной	200	5,85	9,74	50,00	298,47
377	Рыба жаренная	90	13,25	12,4	3,96	176
51	Салат из отварной свеклы	60	1,4	10,08	9,22	133,28
393	Чай с лимоном	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пр	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,3	60,0
Пр	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,8
	Коктейль	200	6,00	6,40	21,60	168,00
	Банан	100	1,5	-	22,4	90,67
	ИТОГО:					1538,6

Меню на 2 неделю среда

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые ценности, гр.			Энергетическая ценность, ккал.
			Б	Ж	У	
День №3 – Завтрак						
208	Каша гречневая (вязкая) на молоке	200	4,5	7,1	23,2	180
685	Чай с сахаром	200	0,07	0,01	15,31	61,62
	Батон с сыром	60	4,97	8,01	7,56	122,2
День №3 - Обед						
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	1,75	4,89	8,49	84,75
331	Макароны отварные	90	22,04	20,13	5,36	189,11
311	Гуляш из мяса птицы	200	5,52	5,29	34,38	211,09
20	Салат из свежих помидоров и огурцов	200	0,68	-	21,01	46,87
417	Напиток из шиповника	60	0,98	5,13	4,54	65,81
Пр	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,3	60,0
Пр	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,8
	Апельсин	100	0,90	-	7,50	37,30
	Сок фруктовый	200	0,23	0,04	0,01	99
	ИТОГО:					1228,5

Меню на 2 неделю четверг

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые ценности, гр.			Энергетическая ценность, ккал.
			Б	Ж	У	
День №4 – Завтрак						
170	Каша манная	200	6,53	7,03	1,52	110,54
685	Чай с сахаром	200	0,07	0,01	15,31	61,62
	Батон с маслом	40	1,70	15,10	10,26	183,6
День №4 - Обед						
138	Суп картофельный с крупой	250	5,99	7,54	15,53	148,28
	Тефтели	90	9,22	20	14	310
145	Пюре картофельное	200	3,60	4,80	20,45	137,25
43	Салат из белокочанной капусты	60	1,40	1,90	4,00	38,30
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	-	24,76	94,20
Пр	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,3	60,0
Пр	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,8
	Банан	100	1,50	-	22,40	90,67
	Сырок творожный	100	16	-	25	116
	ИТОГО:					14261,26

Меню на 2 неделю пятница

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые ценности, гр.			Энергетическая ценность, ккал.
			Б	Ж	У	
День №5 – Завтрак						
447	Каша рисовая молочная (жидкая)	200	5,12	6,62	32,61	210,13
685	Чай с сахаром	200	0,07	0,01	15,31	61,62
	Батон с сыром	60	4,97	8,01	7,56	122,2
День №5 - Обед						
43	Суп рассольник Ленинградский	250	3,13	5,30	20,00	142,06
377	Рыба жаренная	90	13,25	12,4	3,96	176
25	Салат из картофеля с зеленым горошком	60	1,2	3,14	5,8	56,4
187	Каша гречневая рассыпчатая	200	7,46	5,61	35,84	230,45
372	Компот из яблок	200	0,20	0,20	22,3	110,00
Пр	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,3	60,0
Пр	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,8
	Груша	100	0,42	-	9,42	37,00
626	Ватрушка с творожным фаршем	100	14,6	7,1	37,1	271,9
685	Чай с сахаром	200	0,07	0,01	15,31	61,62
	ИТОГО:					1610,18

Меню на 2 неделю суббота

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые ценности, гр.			Энергетическая ценность, ккал.
			Б	Ж	У	
День №6 – Завтрак						
467	Каша овсяная «Геркулес»	200	2,7	0,7	23,7	221,7
685	Чай с сахаром	200	0,07	0,01	15,31	61,62
	Батон с маслом	40	1,70	15,10	10,26	183,6
День №6 - Обед						
35	Суп щи из свежей капусты с картофелем	250	2,69	2,84	17,14	104,75
	Шницель панировочный	100	14	22	6	270
331	Макаронные изделия отварные	2008	5,52	5,29	34,38	211,09
16	Салат из свежих огурцов	60	0,42	6,06	1,38	61,8
685	Чай с сахаром	200	0,07	0,01	15,31	61,62
Пр	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,3	60,0
Пр	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,8
	Печенье	60	2,43	5,58	24,93	136,5
	Сок фруктовый	200	0,23	0,04	0,01	99
	ИТОГО:					1542,48