

"СОГЛАСОВАНО"

Директор



"УТВЕРЖДАЮ"

Директор МУЦ ОП "Школьник"



Примерное Меню на 14 дней

для летних пришкольных оздоровительных лагерей

для двухразового питания детей с пребыванием с 8.00 до 14.00 часов

с возрастной группой с 7 до 11 лет

№	Наименование продуктов	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергет.Ц.
реп.	День №1 - Завтрак:	7-11л	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	пenn. (Ккал)
234	Каша молочная рисовая с маслом	1/200	6,5	10,2	38,6	271,4
	рис					
	молоко 6%					
	сахар					
	масло сливочное					
462	Какао с молоком	1/200	3,52	3,72	25,49	145,2
	какао					
	молоко 6 %					
	сахар					
82	Яблоки	1/185	4,64	5,9	0	72,8
	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/35	4,8	0,48	15	141
	хлеб ржано-пшеничный	1/25	0,80	0,25	10,00	47
	Итого за завтрак:		20,26	20,55	89,09	677,40
	День №1- Обед:					
47	Салат Винегрет	1/60	1,24	10,1	7,4	65
	Картофель					
	Свекла					
	Морковь					
	Огурцы свежие					
	Капуста					
	Лук репчатый					
	масло растительное					
128	Суп Гороховый с мясом	1/200	11	5,2	28,8	171
	Картофель					
	Горох					
	Лук					
	Морковь					
	Масло растительное					
	мясо из говядины					
202	Гарнир гречка	1/150	9,3	10,7	45,7	180
	гречка					
	Соль					
	масло сливочное					
339	Котлеты из говядины с/с	1/90	10	8,6	9,2	140

	говядина					
	масло растительное					
	лук					
481	Кисель витаминный	1/200	0	0	26	106
	кисель					
	сахар					
	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/35	4,8	0,48	15	141
	хлеб ржано-пшеничный	1/25	0,80	0,25	10,00	47
	Итого за обед:		37,14	35,33	142,10	850,00
	День №2- Завтрак:					
279	Запеканка из творога со сг.молоком	1/150	13,9	9	16,2	139,8
	творог					
	крупа манная					
	мука					
	сахар					
	яйцо					
	масло сливочное					
	сгущ.молоко					
465	Кофейный напиток с молоком	1/200	7,2	7,3	23,17	175
	кофе					
	молоко					
	сахар					
79	Масло сливочное	1/15	0	8,6	0,5	75
	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/35	4,8	0,48	15	141
	хлеб ржано-пшеничный	1/25	0,80	0,25	10,00	47
	Итого за завтрак:		26,70	25,63	64,87	577,80
	День №2- Обед:					
148	Огурцы порционные	1/60	1,6	6	10,8	72
	Огурцы свежие					
99	Рассольник	1/200	6,6	11	28,8	200
	Картофель					
	лук репчатый					
	морковь					
	масло растительное					
	перловка					
	огурцы соленые					
	сметана					
	мясо говядины					
367	Птица в соусе с томатом	1/90	22,4	18,2	7	281,2
	окорочка					
	масло растительное					
	лук репчатый					
	томатная паста					
	мука					
152	Картофель отварной с маслом	1/150	4,8	5,7	50,4	284

	Картофель					
	Соль					
	масло сливочное					
495	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,51	0	25,23	103
	сухофрукты					
	сахар					
	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/35	4,8	0,48	15	141
	хлеб ржано-пшеничный	1/25	0,80	0,25	10,00	47
	Итого за обед:		41,51	41,63	147,23	1128,20
	День №3- Завтрак:					
233	Каша пшенная с маслом	1/200	14	12,5	67,1	200
	пшено					
	молоко 6 %					
	сахар					
	масло сливочное					
460	Чай с лимоном	1/200	4,2	4,8	22,04	144
	Чай					
	лимон					
	молоко					
	хлеб ржано-пшеничный	1/35	4,8	0,48	15	141
	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/25	0,80	0,25	10,00	47
	Яйцо вареное	1	5,1	4,6	0,3	63
	Итого за завтрак:		28,9	22,63	114,44	595
	День №3- Обед:					
148	Томаты свежие	1/60	1,00	0,4	2,3	21
104	Щи из свежей капусты с картофелем	1/200	6,4	8,5	17,8	140
	мясо говядина					
	капуста свежая					
	картофель свежий					
	морковь свежая					
	лук репчатый					
	томатная паста					
	масло растительное					
327	Гуляш из говядины	1/90	15	13,2	4,2	300
	мясо говядины					
	масло растительное					
	лук					
202	Каша перловая рассыпчатая	1/150	5,94	5,8	42,2	200
	перловка					
	масло растительное					
	лук репчатый					
	морковь					
	томатная паста					
498	Напиток из ягоды	1/200	0	0	26	106
	ягоды					
	сахар					

	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/35	4,8	0,48	15	141
	хлеб ржано-пшеничный	1/25	0,80	0,25	10,00	47
	Итого за обед:		33,94	28,63	117,50	955,00
	День №4- "Рыбный" Завтрак:					
227	Каша манная с маслом	1/200	6,5	10,2	38,6	271,4
	манная					
	молоко 6%					
	сахар					
	масло сливочное					
458	Чай с джемом	1/200	3,52	3,72	25,49	145,2
	Чай					
	джем					
	сахар					
75	Сыр	1/10	2,32	2,96	0	72,8
	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/35	4,8	0,48	15	141
	хлеб ржано-пшеничный	1/25	0,80	0,25	10,00	47
	Итого за завтрак:		17,94	17,61	89,09	677,40
	День №4- Обед:					
акт	Салат "Яичный"	1/60	4,2	9,3	5,9	123
	Яйцо					
	Морковь					
	Огурцы маринованные					
	Лук репчатый					
	масло растительное					
122	Уха с крупой	1/200	14,8	9,6	22,8	176,8
	Картофель					
	Рис					
	Морковь					
	Лук					
	Масло растительное					
	Соль					
	Сайра консервир.					
310	Щицель рыбный натуральный	1/90	11,6	15	10,8	80
	минтай					
	масло растительное					
	сухари панировочные					
	лук					
377	Пюре картофельное	1/150	3,6	7,77	16,8	130
	картофель					
	молоко					
	масло сливочное					
	соль					
496	Напиток из шиповника	1/200	1	0,2	20,2	92
	шиповник					
	сахар					

	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/35	4,8	0,48	15	141
	хлеб ржано-пшеничный	1/25	0,80	0,25	10,00	47
	Итого за обед:		40,80	42,60	101,50	789,80
	День №5- Завтрак:					
130	Суп молочный с вермиш.крупой	1/200	14	12,5	67,1	200
	вермишель					
	молоко 6 %					
	сахар					
	масло сливочное					
462	Какао с молоком	1/200	7,2	7,3	23,17	175
	какао					
	молоко					
	сахар					
	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/35	4,8	0,48	15	141
	хлеб ржано-пшеничный	1/25	0,80	0,25	10,00	47
82	Бананы	1/100	0,8	0,8	19,6	50
	Итого за завтрак:		27,6	21,33	134,87	613
	День №5- Обед:					
148	Огурцы свежие	1/53	1,00	0,4	2,3	21
93	Борщ из свежей капусты	1/200	6,4	8,5	17,8	140
	мясо говядина					
	капуста свежая					
	картофель свежий					
	морковь свежая					
	лук репчатый					
	свекла					
	масло растительное					
385	Гарнир рис	1/150	4,8	5,7	50,4	284
	рис					
	Соль					
	масло сливочное					
366	Птица, отварная	1/90	22,4	18,2	7	281,2
	окорочка					
	масло растительное					
конт.	Компот из кураги, чернослива	1/200	1,2	0	27,62	111
	курага, чернослив					
	сахар					
	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/35	4,8	0,48	15	141
	хлеб ржано-пшеничный	1/25	0,80	0,25	10,00	47
	Итого за обед:		41,40	33,53	130,12	1025,20
	День №6- Завтрак:					
232	Каша геркулесовая молоч., с маслом	1/200	3,71	4,8	48,3	205
	геркулес					
	молоко 6 %					
	сахар					

	масло сливочное					
	Чай витаминный	1/200	4,2	4,8	22,04	144
	Чай					
	молоко					
	Круассаны	1/45	0	8,2	0,1	75
	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/50	8,00	0,8	25	135
	Итого за завтрак:		15,91	18,60	95,44	559,00
	День №6- Обед:					
2	Салат Витаминный	1/60	3,12	6,00	2,6	42
	капуста свежая					
	морковь					
	чеснок					
	Масло растительное					
127	Суп с крупой и фрикадельками	1/200	8,3	12,4	21,6	180
	Картофель					
	пшено					
	Морковь					
	Лук					
	Масло растительное					
	Соль					
	мясо говядины					
202	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	14	12,5	67,1	200
	гречка					
	Соль					
	масло сливочное					
356	Печень говяжья по-строгановски	1/90	15,5	11,5	15,7	228,7
	говядина					
	масло растительное					
	лук					
488	Компот из апельсинов и яблок	1/200	0	0	26	106
	апельсины, яблоки					
	сахар					
	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/35	4,8	0,48	15	141
	хлеб ржано-пшеничный	1/25	0,80	0,25	10,00	47
	Итого за обед:		46,52	43,13	158,00	944,70
	День №7 "Молочный"- Завтрак:					
226	Каша "Дружба"	1/200	6	10	37,3	262,5
	рис, пшено					
	молоко 6%					
	сахар					
	масло сливочное					
	Пряники	1/50	2,5	2,35	37,5	183
459	Чай с лимоном	1/200	4,2	4,8	22,04	144
	чай заварка					
	молоко 6%					
	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/30	4,8	0,48	15	141

	хлеб ржано-пшеничный	1/20	8,00	0,25	10,00	47
	Итого за завтрак:		25,50	17,88	121,84	777,50
	День №7- Обед:					
22	Салат из моркови и яблок	1/60	1,24	10,1	7,4	65
	морковь					
	яблоки					
	масло растительное					
110	Суп Солянка	1/200	11	5,2	28,8	171
	Картофель					
	Огурцы соленые					
	Лук					
	Морковь					
	Лимон					
	Масло растительное					
	мясо из говядины					
256	Макароны отварные	1/150	9,3	10,7	45,7	180
	макароны					
	Соль					
	масло сливочное					
348	Тефтели из говядины	1/90	10	8	9,2	140
	говядина					
	рис					
	масло растительное					
	лук					
481	Кисель витаминный	1/200	0	0	26	106
	кисель					
	сахар					
	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/35	4,8	0,48	15	141
	хлеб ржано-пшеничный	1/25	0,80	0,25	10,00	47
	Итого за обед:		37,14	34,73	142,10	850,00
	День №8- Завтрак:					
130	Суп молочный с вермиш.крупой	1/200	6,5	10,2	38,6	271,4
	вермишель					
	молоко 6 %					
	сахар					
	масло сливочное					
458	Чай с джемом	1/200	3,52	3,72	25,49	145,2
	Чай					
	джем					
	сахар					
82	Яблоки	1/100	4,64	5,9	0	72,8
	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/30	4,8	0,48	15	141
	хлеб ржано-пшеничный	1/20	8,00	0,25	10,00	47
	Итого за завтрак:		27,46	20,55	89,09	677,40
	День №8- Обед:					
34	Салат из свеклы с чесноком	1/60	1,6	6	10,8	72

	свекла					
	морковь					
	чеснок					
	Масло растительное					
99	Рассольник	1/200	6,6	11	28,8	200
	Картофель					
	лук репчатый					
	морковь					
	масло растительное					
	перловка					
	огурцы соленые					
	сметана					
	мясо говядины					
375	Плов из отварной птицы	1/180	22,4	18,2	7	281,2
	окорочка					
	масло растительное					
	лук репчатый					
	томатная паста					
	рис					
	Соль					
501	Сок фруктовый	1/200	0,51	0	25,23	103
	Сок фруктовый					
	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/35	4,8	0,48	15	141
	хлеб ржано-пшеничный	1/25	0,80	0,25	10,00	47
	Итого за обед:		36,71	35,93	96,83	844,20
	День №9- Завтрак:					
233	Каша молочная пшенная с маслом	1/200	14	12,5	67,1	200
	пшено					
	молоко 6 %					
	сахар					
	масло сливочное					
461	Чай "Каркаде"	1/200	4,2	4,8	22,04	144
	Чай каркаде					
	сахар					
	Сыр	1/15	0	8,6	0,5	75
	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/50	8,00	0,8	25	135
	Яйцо вареное	1	5,1	4,6	0,3	63
	Итого за завтрак:		31,3	31,3	114,94	617
	День №9- Обед:					
148	Томаты свежие	1/60	1,00	0,4	2,3	21
104	Щи из свежей капусты с картофелем	1/200	6,4	8,5	17,8	140
	мясо говядина					
	капуста свежая					
	картофель свежий					
	морковь свежая					
	лук репчатый					

	томатная паста					
	масло растительное					
347	Котлеты "Школьные"	1/90	15	13,2	4,2	300
	мясо кур					
	мясо говядины					
	мука					
	масло растительное					
	лук					
202	Каша перловая рассыпчатая	1/150	5,94	5,8	42,2	200
	перловка					
	масло растительное					
	лук репчатый					
	морковь					
	томатная паста					
497	Напиток ягодный	1/200	0	0	26	106
	ягода					
	сахар					
	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/35	4,8	0,48	15	141
	хлеб ржано-пшеничный	1/25	0,80	0,25	10,00	47
	Итого за обед:		33,94	28,63	117,50	955,00
	День №10- Завтрак:					
227	Каша молочная манная с маслом	1/200	6,5	10,2	38,6	271,4
	манная					
	молоко 6%					
	сахар					
	масло сливочное					
462	Какао с молоком	1/200	3,52	3,72	25,49	145,2
	какао					
	молоко 6 %					
	сахар					
	Печенье	1/40	2,32	2,96	0	72,8
	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/35	4,8	0,48	15	141
	хлеб ржано-пшеничный	1/25	0,80	0,25	10,00	47
	Итого за завтрак:		17,94	17,61	89,09	677,40
	День №10- Обед:					
42	Салат "Картофельный с зел., горошком"	1/60	58	1,2	3,6	4,8
	картофель					
	зеленый горошек					
	лук репчатый					
	масло растительное					
	соль					
122	Уха с крупой	1/200	14,8	9,6	22,8	176,8
	Картофель					
	Рис					
	Морковь					
	Лук					

	Масло растительное					
	Соль					
	горбуша					
307	Котлеты рыбные с соусом	1/80	11,6	15	10,8	80
	минтай					
	масло растительное					
	сухари панировочные					
	лук					
377	Пюре картофельное	1/150	3,6	7,77	16,8	130
	картофель					
	молоко					
	масло сливочное					
	соль					
496	Напиток из шиповника	1/200	1	0,2	20,2	92
	шиповник					
	сахар					
	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/35	4,8	0,48	15	141
	хлеб ржано-пшеничный	1/25	0,80	0,25	10,00	47
	Итого за обед:		94,60	34,50	99,20	671,60
	День №11- Завтрак:					
234	Каша молочная рисовая с маслом	1/200	14	12,5	67,1	200
	рис					
	молоко 6 %					
	сахар					
	масло сливочное					
465	Кофейный напиток с молоком	1/200	7,2	7,3	23,17	175
	кофе					
	молоко					
	сахар					
82	Фрукты	1/185	2,32	2,96	0	72,8
	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/35	4,8	0,48	15	141
	хлеб ржано-пшеничный	1/25	0,80	0,25	10,00	47
	Итого за завтрак:		29,12	23,49	115,27	635,80
	День №11- Обед:					
148	Огурцы свежие	1/60	1,00	0,4	2,3	21
93	Борщ из свежей капусты	1/200	6,4	8,5	17,8	140
	мясо говядина					
	капуста свежая					
	картофель свежий					
	морковь свежая					
	лук репчатый					
	свекла					
	масло растительное					
256	Макароны отварные	1/150	9,3	10,7	45,7	180
	макароны					
	Соль					

	масло сливочное					
356	Печень говяжья по-строгановски	1/90	15,5	11,5	15,7	228,7
	говядина					
	масло растительное					
	лук					
495	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,51	0	25,23	103
	сухофрукты					
	сахар					
	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/35	4,8	0,48	15	141
	хлеб ржано-пшеничный	1/25	0,80	0,25	10,00	47
	Итого за обед:		38,31	31,83	131,73	860,70
	День №12- Завтрак:					
279	Запеканка из творога со сг.молоком	1/150	13,9	9	16,2	139,8
	творог					
	крупа манная					
	мука					
	сахар					
	яйцо					
	масло сливочное					
459	Чай с лимоном	1/200	7,2	7,3	23,17	175
	чай					
	лимон					
	сахар					
	Пряники	1/40	0	8,2	0,1	75
	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/30	8,00	0,8	25	135
	Итого за завтрак:		29,10	25,30	64,47	524,80
	День №12- Обед:					
конт.	Салат столичный	1/60	3,12	6,00	2,6	42
	картофель					
	морковь					
	мясо кур					
	кукуруза					
	чеснок					
	Масло растительное					
109	Суп Харчо	1/200	8,3	12,4	21,6	180
	Картофель					
	рис					
	Морковь					
	Лук					
	Масло растительное					
	Соль					
	горбуша					
329	Бигус из говядины	1/180	14	12,5	67,1	200
	Лук репчатый					
	томатная паста					
	мясо говядины					

	капуста свежая					
	Соль					
	масло сливочное					
496	Напиток из шиповника	1/200	1	0,2	20,2	92
	шиповник					
	сахар					
	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/35	4,8	0,48	15	141
	хлеб ржано-пшеничный	1/25	0,80	0,25	10,00	47
	Итого за обед:		32,02	31,83	136,50	702,00
	День №13- Завтрак:					
226	Каша "Дружба"	1/200	6	10	37,3	262,5
	рис, пшено					
	молоко 6%					
	сахар					
	масло сливочное					
461	Чай "Каркаде"	1/200	4,2	4,8	22,04	144
	Чай каркаде					
	сахар					
79	Масло сливочное	1/15	0	8,6	0,5	75
	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/35	4,8	0,48	15	141
	хлеб ржано-пшеничный	1/25	0,80	0,25	10,00	47
	Итого за завтрак:		15,80	24,13	84,84	669,50
	День №13- Обед:					
47	Салат Винегрет	1/60	1,24	10,1	7,4	65
	Картофель					
	Свекла					
	Морковь					
	Огурцы свежие					
	Капуста					
	Лук репчатый					
	масло растительное					
128	Суп Гороховый с мясом	1/200	11	5,2	28,8	171
	Картофель					
	Горох					
	Лук					
	Морковь					
	Масло растительное					
	мясо из говядины					
375	Плов из отварной птицы	1/180	22,4	18,2	7	281,2
	окорочка					
	масло растительное					
	лук репчатый					
	томатная паста					
	рис					
	Соль					
495	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,51	0	25,23	103

	сухофрукты					
	сахар					
	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/35	4,8	0,48	15	141
	хлеб ржано-пшеничный	1/25	0,80	0,25	10,00	47
	Итого за обед:		40,75	34,23	93,43	808,20
	День №14- Завтрак:					
232	Каша геркулесовая молоч., с маслом	1/200	3,71	4,8	48,3	205
	геркулес					
	молоко 6 %					
	сахар					
	масло сливочное					
460	Чай с молоком	1/200	4,2	4,8	22,04	144
	Чай					
	молоко					
	Круассаны	1/45	0	8,2	0,1	75
	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/50	8,00	0,8	25	135
	Итого за завтрак:		15,91	18,60	95,44	559,00
	День №14- Обед:					
2	Салат Витаминный	1/60	3,12	6,00	2,6	42
	капуста свежая					
	морковь					
	чеснок					
	Масло растительное					
127	Суп с крупой и фрикадельками	1/200	8,3	12,4	21,6	180
	Картофель					
	пшено					
	Морковь					
	Лук					
	Масло растительное					
	Соль					
	мясо говядины					
328	Жаркое по-домашнему	1/180	14	12,5	67,1	200
	картофель					
	морковь					
	Лук репчатый					
	томатная паста					
	мясо говядины					
	Соль					
	масло сливочное					
конт.	Морс из ягоды	1/200	1	0,2	20,2	92
	ягода					
	сахар					
	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/35	4,8	0,48	15	141
	хлеб ржано-пшеничный	1/25	0,80	0,25	10,00	47
	Итого за обед:		32,02	31,83	136,5	702