

СОГЛАСОВАНО.

Начальник лагеря

Николаева Н.А.

20__ г.

СОГЛАСОВАНО.

Директор МКОУ «Пристеновская СШ»

Саматов А.Г.

20__ г.

УТВЕРЖДАЮ.

Индивидуальный предприниматель

Юмагулова Я.С.

20__ г.

Примерное двухнедельное меню оздоровительного лагеря
возрастной группы 12-18 лет на 2024-2025 год.
на базе МКОУ «Пристеновская СШ»

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность, Ккал
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
День 1 - ЗАВТРАК						
1(1)	Бутерброд со сливочным маслом	30/20	2.4	15.4	15.1	209
384(2)	Каша рисовая вязкая на молоке	250	7.1	12.0	57.0	369
943(3)	Чай чёрный с сахаром	200	0.22	0	15.0	57.7
	Хлеб пшеничный в/с	50	4.1	0.6	18.0	95
	Всего	550	13.82	28.0	105.1	730.7
ОБЕД						
751	Огурцы свежие (нарезка)	100	0.75	0.12	2.62	15
ТТК53	Борщ по-Украински	250	4.9	10.0	36.2	254
591	Гуляш	100	11.5	24.1	5.0	283
384(2)	Каша перловая со сливочным маслом	170/10	5.1	8.7	35.6	241
	Сок мультифруктовый	200	0	0	23	92
	Хлеб пшеничный	40	3.3	0.6	14.4	76
	Хлеб ржаной	40	2.8	0.5	17.0	84
	Всего	910	28.35	44.02	133.82	1045
	Итого за день	1460	42.17	72.02	238.92	1775.7

День 2 - ЗАВТРАК

1(1)	Бутерброд со сливочным маслом	30/20	2.4	15.4	15.1	209
384(2)	Каша ячневая вязкая на молоке	250	8.2	12.5	39.7	348
943(3)	Чай чёрный с сахаром	200	0.22	0	15.0	57.7
	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44
	Хлеб пшеничный в/с	50	4.1	0.6	18.0	95
	Всего	650	15.3	28.9	97.6	753.7
ОБЕД						
79(3)	Салат из белокочанной капусты	100	2.1	6.8	12.5	120
197	Рассольник Петербургский	250	6.5	6.3	18.4	155
643	Филе кур, тушённое в соусе	100	18.1	7.2	7.3	167
682(2)	Рис отварной со сливочным маслом	170/10	4.6	10.3	32.7	242
944(2)	Чай с лимоном	200/7	0.5	0.2	15.1	57
	Хлеб пшеничный	40	3.3	0.6	14.4	76
	Хлеб ржаной	40	2.8	0.5	17.0	84
	Всего	917	37.9	31.9	117.4	901
	Итого за день	1567	53.2	60.8	215.0	1654.7

День 3 - ЗАВТРАК						
21	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	30/10/25	8.3	15.9	10.9	220
235	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5.8	9.1	27.5	215
943(3)	Чай чёрный с сахаром	200	0.22	0	15.0	57.7
	Хлеб пшеничный в/с	50	4.1	0.6	18.0	95
	Всего	565	18.42	25.6	71.4	587.7
ОБЕД						
751	Огурцы свежие (нарезка)	100	0.75	0.12	2.62	15
217(3)	Суп с макаронными изделиями и картофелем на к/б	250	2.4	2.8	16.5	101
601	Плов из свинины	200	12.0	11.4	25.4	248
	Сок мультифруктовый	200	0	0	23	92
	Хлеб пшеничный	40	3.3	0.6	14.4	76
	Хлеб ржаной	40	2.8	0.5	17.0	84
	Всего	830.0	21.25	15.42	98.82	616
	Итого за день	1395	39.67	41.02	170.32	1203.7
День 4 - ЗАВТРАК						
1(1)	Бутерброд со сливочным маслом	30/20	2.4	15.4	15.1	209
384(2)	Каша манная вязкая на молоке	250	8.2	12.5	39.7	348
943(3)	Чай чёрный с сахаром	200	0.22	0	15.0	57.7
	Хлеб пшеничный в/с	50	4.1	0.6	18.0	95
	Всего	550	14.92	28.5	87.8	709.7
ОБЕД						
ТТК56	Салат овощной Свежесть	100	2	13.5	5.8	153
204(3)	Суп картофельный с рисом на к/б	250	2.4	3.0	18.1	109
488(3)	Рыба припущенная (филе панагасиуса)	100	14.3	11.7	5.4	184
299(2)	Картофельное пюре со сливочным маслом	170/10	3.8	12.6	24.9	228
944(2)	Чай с лимоном	200/7	0.5	0.2	15.1	57
	Хлеб пшеничный	40	3.3	0.6	14.4	76
	Хлеб ржаной	40	2.8	0.5	17.0	84
	Всего	917	29.1	42.1	100.7	891
	Итого за день	1467	44.02	70.6	188.5	1600.7
День 5 - ЗАВТРАК						
384(2)	Каша пшённая вязкая на молоке	250	8.2	12.5	39.7	348
	Батончик вафельный	37	1.8	8.9	22.9	178
943(3)	Чай чёрный с сахаром	200	0.22	0	15.0	57.7
	Хлеб пшеничный в/с	50	4.1	0.6	18.0	95
	Всего	537	14.32	22	95.6	678.7

ОБЕД						
59	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1.16	6.6	4.16	83
206(3)	Суп картофельный с горохом на к/б	250	5.8	5.5	18.9	148
	Котлета куриная	100	13.8	34.5	16.1	430
414(1)	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	170/10	6.2	9.3	39.2	266
883	Кисель плодово-ягодный*	180	0	0	28.7	114
	Хлеб пшеничный	40	3.3	0.6	14.4	76
	Хлеб ржаной	40	2.8	0.5	17.0	84
	Всего	890	33.06	57.0	138.46	1201
	Итого за день	1427	47.38	79.0	234.06	1879.7
День 6 – не рабочий						
День 7 – не рабочий						
День 8 - ЗАВТРАК						
1(1)	Бутерброд со сливочным маслом	30/20	2.4	15.4	15.1	209
384(2)	Каша рисовая вязкая на молоке	250	7.1	12.0	57.0	369
943(3)	Чай чёрный с сахаром	200	0.22	0	15.0	57.7
	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44
	Хлеб пшеничный в/с	50	4.1	0.6	18.0	95
	Всего	650	14.22	28.4	114.9	774.7
ОБЕД						
751	Огурцы свежие (нарезка)	100	0.75	0.12	2.62	15
ТТК53	Борщ по-Украински	250	4.9	10.0	36.2	254
591	Гуляш	100	11.5	24.1	5.0	283
378	Каша гречневая рассыпчатая	180	8.8	8.1	42.4	279
868(2)	Компот из смеси сухофруктов*	200	0.6	0	32.3	132
	Хлеб пшеничный	40	3.3	0.6	14.4	76
	Хлеб ржаной	40	2.8	0.5	17.0	84
	Всего	910	32.65	43.42	149.92	1123
	Итого за день	1560	46.87	71.82	264.82	1897.7
День 9 - ЗАВТРАК						
1(1)	Бутерброд со сливочным маслом	30/20	2.4	15.4	15.1	209
384(2)	Каша пшеничная вязкая на молоке	250	8.2	12.5	39.7	348
943(3)	Чай чёрный с сахаром	200	0.22	0	15.0	57.7
	Хлеб пшеничный в/с	50	4.1	0.6	18.0	95
	Всего	550	14.91	28.5	87.8	709.7
ОБЕД						
79(3)	Салат из моркови со сметаной	100	1.8	2.8	15.1	93
206(3)	Суп картофельный с пшеном на к/б	250	11.0	8.0	16.5	167
608(1)	Биточки мясные из свинины с соусом	100/20	14.9	21	18.1	321
414(1)	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	170/10	6.2	9.3	39.2	266
	Сок мультифруктовый	200	0	0	23	92
	Хлеб пшеничный	40	3.3	0.6	14.4	76
	Хлеб ржаной	40	2.8	0.5	17.0	84
	Всего	930	40.0	42.2	143.3	1099.0
	Итого за день	1480	54.91	70.7	231.1	1808.7
День 10 - ЗАВТРАК						
1(1)	Бутерброд со сливочным маслом	30/20	2.4	15.4	15.1	209
384(2)	Каша овсяная вязкая на молоке	250	8.2	12.5	39.7	348
959	Какао с молоком	200	3.2	2.7	25.0	137
	Хлеб пшеничный в/с	50	4.1	0.6	18.0	95
	Всего	550	17.9	31.2	97.8	789

ОБЕД						
ТТК56	Салат овощной Свежесть	100	2	13.5	5.8	153
217(3)	Суп с макаронными изделиями и картофелем на к/б	250	2.4	2.8	16.5	101
592(2)	Печень, тушённая в соусе	100	20.1	8.1	3.9	169
299(2)	Картофельное пюре со сливочным маслом	170/10	3.8	12.6	24.9	228
944(2)	Чай с лимоном	200/7	0.5	0.2	15.1	57
	Хлеб пшеничный	40	3.3	0.6	14.4	76
	Хлеб ржаной	40	2.8	0.5	17.0	84
	Всего	917	34.9	38.3	97.6	868
	Итого за день	1467	52.8	69.5	195.4	1657
День 11 - ЗАВТРАК						
1(1)	Бутерброд со сливочным маслом	30/20	2.4	15.4	15.1	209
384(2)	Каша ячневая вязкая на молоке	250	8.2	12.5	39.7	348
943(3)	Чай чёрный с сахаром	200	0.22	0	15.0	57.7
	Хлеб пшеничный в/с	30	2.5	0.4	10.8	57
	Яблоко	140	0.6	0.6	13.7	62
	Всего	670	13.92	28.9	94.3	733.7
ОБЕД						
751	Огурцы свежие (нарезка)	100	0.75	0.12	2.62	15
204(3)	Суп картофельный с рисом на к/б	250	2.4	3.0	18.1	109
	Тефтели из индейки с соусом	70/30	17.1	12.3	6.7	206
708	Капуста тушеная	180	4.2	5.4	11.5	99
	Сок мультифруктовый	200	0	0	23	92
	Хлеб пшеничный	40	3.3	0.6	14.4	76
	Хлеб ржаной	40	2.8	0.5	17.0	84
	Всего	910	30.55	21.92	93.32	681
	Итого за день	1580	44.47	50.82	187.62	1414.7
День 12 - ЗАВТРАК						
21	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	30/10/25	8.3	15.9	10.9	220
384(2)	Каша манная вязкая на молоке	250	8.2	12.5	39.7	348
943(3)	Чай чёрный с сахаром	200	0.22	0	15.0	57.7
	Хлеб пшеничный в/с	50	4.1	0.6	18.0	95
	Всего	565	20.82	29.0	83.6	720.7
ОБЕД						
59	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1.16	6.6	4.16	83
206(3)	Суп картофельный с горохом на к/б	250	5.8	5.5	18.9	148
	Котлета куриная	100	13.8	34.5	16.1	430
414(1)	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	170/10	6.2	9.3	39.2	266
944(2)	Чай с лимоном	200/7	0.5	0.2	15.1	57
	Хлеб пшеничный	40	3.3	0.6	14.4	76
	Хлеб ржаной	40	2.8	0.5	17.0	84
	Всего	917	33.56	57.2	124.86	1144
	Итого за день	1482	54.38	86.2	208.46	1864.7
День 13 – не рабочий						
День 14 – не рабочий						

* - блюда обеденного рациона, подлежащие витаминизации.

Номера рецептур указаны по «Сборнику рецептур блюд и кулинарных изделий» для предприятий общественного питания. Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко. 2009г.