

СОГЛАСОВАНО.

Начальник лагеря

*В. Балеевская*  
25 мая 2022 г.

СОГЛАСОВАНО.

Директор МКОУ

*Е.И. Макарова*  
25 мая 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ.

Индивидуальный предприниматель

Юмагулова Я.С.

25 мая 2022 г.

Примерное двухнедельное меню оздоровительного лагеря  
возрастной группы 7-11 лет на июнь-июль 2022 года  
на базе МКОУ Еланьское СМ

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность, Ккал
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
<b>День 1 - ЗАВТРАК</b>						
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	180	0.2	0	13.5	52
	Хлеб пшеничный в/с	30	2.5	0.4	10.8	57
	<b>Всего</b>	<b>510</b>	<b>12.2</b>	<b>27.8</b>	<b>96.4</b>	<b>687</b>
<b>ОБЕД</b>						
751	Огурцы свежие (нарезка)	60	0.6	0.1	2.1	12
ТТК53	Борщ по-Украински	200	4.9	10.0	36.2	254
591	Гуляш	90	11.5	24.1	5.0	283
384(2)	Каша перловая со сливочным маслом	140/10	4.6	7.8	31.7	215
868(2)	Компот из смеси сухофруктов*	180	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
	<b>Всего</b>	<b>760</b>	<b>28.3</b>	<b>43.1</b>	<b>138.7</b>	<b>1056</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1270</b>	<b>40.5</b>	<b>70.9</b>	<b>235.1</b>	<b>1743</b>
<b>День 2 - ЗАВТРАК</b>						
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	180	0.2	0	13.5	52
	Хлеб пшеничный в/с	30	2.5	0.4	10.8	57
	<b>Всего</b>	<b>510</b>	<b>13.3</b>	<b>28.3</b>	<b>79.1</b>	<b>666</b>
<b>ОБЕД</b>						
79(3)	Салат из белокочанной капусты	60	1.3	4.1	7.5	72
197	Рассольник Петербургский	200	6.5	6.3	18.4	155
643	Филе кур, тушённое в соусе	90	16.3	6.5	6.6	151
682(2)	Рис отварной со сливочным маслом	140/10	3.9	8.6	27.3	202
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
	<b>Всего</b>	<b>787</b>	<b>34.6</b>	<b>26.8</b>	<b>106.3</b>	<b>797</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1297</b>	<b>50.9</b>	<b>58.7</b>	<b>196.7</b>	<b>1555</b>
<b>День 3 - ЗАВТРАК</b>						
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	180	0.2	0	13.5	52
	Хлеб пшеничный в/с	30	2.5	0.4	10.8	57
	<b>Всего</b>	<b>525</b>	<b>16.8</b>	<b>25.4</b>	<b>62.7</b>	<b>544</b>

1	2	3	4	5	6	7
<b>ОБЕД</b>						
751	Огурцы свежие (нарезка)	60	0.6	0.1	2.1	12
217(3)	Суп с макаронными изделиями и картофелем на к/б	200	2.4	2.8	16.5	101
601	Плов из свинины	200	12.0	11.4	25.4	248
943(3)	Чай чёрный с сахаром	180	0.2	0	13.5	52
	Хлеб пшеничный	40	3.3	0.6	14.4	76
	Хлеб ржаной	40	2.8	0.5	17.0	84
	<b>Всего</b>	<b>720</b>	<b>21.3</b>	<b>15.4</b>	<b>88.9</b>	<b>573</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1245</b>	<b>38.1</b>	<b>40.8</b>	<b>151.6</b>	<b>1117</b>
<b>День 4 - ЗАВТРАК</b>						
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	180	0.2	0	13.5	52
	Хлеб пшеничный в/с	30	2.5	0.4	10.8	57
	<b>Всего</b>	<b>510</b>	<b>13.3</b>	<b>28.3</b>	<b>79.1</b>	<b>666</b>
<b>ОБЕД</b>						
ТТК56	Салат овощной Свежесть	60	1.2	8.1	3.5	92
204(3)	Суп картофельный с рисом на к/б	200	2.4	3.0	18.1	109
488(3)	Рыба припущенная (филе панагасиуса)	90	12.9	10.6	4.9	166
299(2)	Картофельное пюре со сливочным маслом	140/10	3.2	10.5	20.8	190
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
	<b>Всего</b>	<b>787</b>	<b>26.3</b>	<b>33.5</b>	<b>93.8</b>	<b>774</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1297</b>	<b>39.6</b>	<b>61.8</b>	<b>172.9</b>	<b>1440</b>
<b>День 5 - ЗАВТРАК</b>						
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	180	0.2	0	13.5	52
	Хлеб пшеничный в/с	30	2.5	0.4	10.8	57
	<b>Всего</b>	<b>497</b>	<b>12.7</b>	<b>21.8</b>	<b>86.9</b>	<b>635</b>
<b>ОБЕД</b>						
59	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.7	4.0	2.5	50
206(3)	Суп картофельный с горохом на к/б	200	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	140/10	5.2	7.8	32.7	222
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
	<b>Всего</b>	<b>770</b>	<b>31.6</b>	<b>52.9</b>	<b>130.3</b>	<b>1124</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1267</b>	<b>44.3</b>	<b>74.7</b>	<b>217.2</b>	<b>1759</b>
<b>День 6 – не рабочий</b>						
<b>День 7 – не рабочий</b>						

День 8 - ЗАВТРАК						
1	2	3	4	5	6	7
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	180	0.2	0	13.5	52
	Хлеб пшеничный в/с	30	2.5	0.4	10.8	57
	<b>Всего</b>	<b>510</b>	<b>12.2</b>	<b>27.8</b>	<b>96.4</b>	<b>687</b>
ОБЕД						
751	Огурцы свежие (нарезка)	80	0.6	0.1	2.1	12
ГТК53	Борщ по-Украински	200	4.9	10.0	36.2	254
591	Гуляш	90	11.5	24.1	5.0	283
378	Каша гречневая рассыпчатая	150	7.4	6.8	35.4	233
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
	<b>Всего</b>	<b>800</b>	<b>31.1</b>	<b>42.1</b>	<b>142.4</b>	<b>1074</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1310</b>	<b>43.3</b>	<b>69.9</b>	<b>238.8</b>	<b>1761</b>
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	180	0.2	0	13.5	52
	Хлеб пшеничный в/с	30	2.5	0.4	10.8	57
	<b>Всего</b>	<b>510</b>	<b>13.3</b>	<b>28.3</b>	<b>79.1</b>	<b>666</b>
ОБЕД						
79(3)	Салат из моркови со сметаной	60	1.1	1.7	9.1	56
206(3)	Суп картофельный с пшеном на к/б	200	11.0	8.0	16.5	167
646	Плов из птицы	200	20.3	11.4	33.4	317
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
	<b>Всего</b>	<b>747</b>	<b>39.0</b>	<b>22.4</b>	<b>105.5</b>	<b>757</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1257</b>	<b>52.3</b>	<b>50.7</b>	<b>184.6</b>	<b>1423</b>
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
943(3)	Чай чёрный с сахаром	180	0.2	0	13.5	52
	Хлеб пшеничный в/с	30	2.5	0.4	10.8	57
	<b>Всего</b>	<b>510</b>	<b>13.3</b>	<b>28.1</b>	<b>79.1</b>	<b>666</b>
ОБЕД						
ГТК56	Салат овощной Свежесть	60	1.2	8.1	3.5	92
217(3)	Суп с макаронными изделиями и картофелем на к/б	200	2.4	2.8	16.5	101
643	Филе кур, тушённое в соусе	90	16.3	6.5	6.6	151
299(2)	Картофельное пюре со сливочным маслом	140/10	3.2	10.5	20.8	190
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
	<b>Всего</b>	<b>787</b>	<b>29.7</b>	<b>29.2</b>	<b>93.9</b>	<b>751</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1297</b>	<b>43.0</b>	<b>57.3</b>	<b>173</b>	<b>1417</b>

1	2	3	4	5	6	7
<b>День 11 - ЗАВТРАК</b>						
384(2)	Каша ячневая вязкая на молоке	250	8.2	12.5	39.7	348
883	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	31.8	127
	Хлеб пшеничный в/с	30	2.5	0.4	10.8	57
	Яблоко	140	0.6	0.6	13.7	62
	<b>Всего</b>	<b>620</b>	<b>11.3</b>	<b>13.5</b>	<b>96.0</b>	<b>594</b>
<b>ОБЕД</b>						
751	Огурцы свежие (нарезка)	80	0.6	0.1	2.1	12
204(3)	Суп картофельный с рисом на к/б	200	2.4	3.0	18.1	109
	Тефтели из индейки с соусом	60/30	15.4	11.1	6.1	186
708	Капуста тушеная	150	3.5	4.5	9.6	83
943(3)	Чай чёрный с сахаром	180	0.2	0	13.5	52
	Хлеб пшеничный	40	3.3	0.6	14.4	76
	Хлеб ржаной	40	2.8	0.5	17.0	84
	<b>Всего</b>	<b>780</b>	<b>28.2</b>	<b>19.8</b>	<b>80.8</b>	<b>602</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1400</b>	<b>39.5</b>	<b>33.3</b>	<b>176.8</b>	<b>1196</b>
<b>День 12 - ЗАВТРАК</b>						
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	180	0.2	0	13.5	52
	Хлеб пшеничный в/с	30	2.5	0.4	10.8	57
	<b>Всего</b>	<b>525</b>	<b>19.2</b>	<b>28.8</b>	<b>74.9</b>	<b>677</b>
<b>ОБЕД</b>						
59	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.7	4.0	2.5	50
206(3)	Суп картофельный с горохом на к/б	200	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	140/10	5.2	7.8	32.7	222
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
	<b>Всего</b>	<b>797</b>	<b>32.1</b>	<b>53.1</b>	<b>116.7</b>	<b>1067</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1322</b>	<b>51.3</b>	<b>81.9</b>	<b>191.6</b>	<b>1744</b>
<b>День 13 – не рабочий</b>						
<b>День 14 – не рабочий</b>						

\* - 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.