

СОГЛАСОВАНО
Начальник оздоровительного
летнего лагеря

Т. И. Дронова

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
на 10 дней летнего оздоровительного лагеря 2024 – 2025 г.

1 день

Сборник рецептурных блюд 2018 г.	наименование блюд	Выход в граммах, штуках	белки	жиры	углево ды	эн. цен.
--	-------------------	-------------------------------	-------	------	--------------	----------

№ 267	Омлет натуральный	65	5,6	6,9	1,4	90
№ 63	Бутерброд с сыром	30/20	3,9	6,5	7,4	104
№ 459	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	9,5	4,0
№ 79	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44

№ 114/363	Суп овощной с мясом	250	6,9	18,1	35,8	333
№ 255	Макароны отварные	150	5,1	9,2	34,2	244,5
№ 346	Тефтели из свинины	60	13	9,3	9	172
	Хлеб	30	3,4	0,7	18,07	100
№ 14	Салат из огурцов с растительным маслом	100	0,7	8,1	1,8	83
№ 498	Сок	200	1,0	00	21,2	88

2 день

наименование блюд	Выход в граммах, штуках	белки	жиры	углево ды	эн. цен.
-------------------	-------------------------------	-------	------	--------------	----------

№ 226	Каша манная молочная с маслом	200	4,8	8,2	30,4	222
№ 542	Бутерброд с сыром	50	4	1,4	23,9	124
№ 461	Кофейный напиток	200	3,3	2,9	18,5	113
№ 79	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44

Обед:

№ 226	Каша манная молочная с маслом	250	6,3	18,3	16,5	122
№ 542	Бутерброд с сыром	150	3,2	11	29,0	252
№ 461	Кофейный напиток	75	12,9	0,5	0,5	58
№ 79	Фрукты	30	3,4	0,7	18,07	100
№ 498	Сок	100	1	6,2	3,6	74

КОПИЯ ВЕРНА

Директор МКОУ «Больше-Желтоуховская
средняя общеобразовательная школа»
Е. И. Дронова



№ 492	Компот их сухофруктов с витамином «С»	200	0,7	0,1	27,4	114
№ 542	Печенье	50	4	1,4	23,9	124

3 день

наименование блюд		Выход в граммах, штуках	белки	жиры	углево ды	эн. цен.
Завтрак:						
№ 258	Макароны отварные с маслом и сыром	150/20	12,3	10	35,9	283
№ 542	Бутерброд с сыром	50	4	1,4	23,9	124
№ 459	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40
№ 468	Йогурт	100	2,6	1,2	15,4	85
Обед:						
№ 100/124	Щи из свежей капусты с мясом	250	2	4,3	10	88
№ 327	Жаркое по-домашнему	150	2,4	21,9	14	342
	Хлеб	30	3,4	0,7	18,07	100
№ 14	Салат из огурцов с растительным маслом	100	0,7	8,1	1,8	83
№ 492	Компот их сухофруктов с витамином «С»	200	0,7	0,1	27,4	114
	Кеке	75	4,3	15,2	43	323

4 день

наименование блюд		Выход в граммах, штуках	белки	жиры	углево ды	эн. цен.
Завтрак:						
№ 232	Каша молочная пшениная с маслом	200	7,7	7,7	36	244,8
№ 63	Бутерброд с сыром	30/20	3,9	6,5	7,4	104
№ 459	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40
№ 79	Апельсин	100	0,4	0,4	9,8	44
Обед:						
№ 113/140	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом	250	7,2	2,9	9,9	77
№ 372	Плов с мясом птицы	150	21	23,9	27,3	408
	Хлеб	30	3,4	0,7	18,07	100
№ 17	Салат из помидоров с растительным маслом	100	1	6,2	3,6	74
№ 498	Сок	200	1,0	00	21,2	88
	Печенье	50	3,3	4,3	36,2	195,5

5 день

наименование блюд		Выход в граммах, штуках	белки	жиры	углево ды	эн. цен.
Завтрак:						
№ 204	Печка	150	8,4	10,8	41,3	303

КОПИЯ ВЕРНА



В. И. Фрагетинский

В. И. Фрагетинский

№ 363	Бутерброд с сыром	70	15,9	12	0,2	172
	Хлеб	30	3,4	0,7	18,07	100
№ 459	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40
	Шоколад «Аленка»	100	8,2	33,3	53,5	538
Обед:						
№ 125/363	Суп гороховый с мясом	250	6,2	5,6	22,3	167
		150	2,1	4	6,1	68
№ 374	Картофельное пюре	100	17	10,5	14,3	220
№ 355	Печень в соусе	30	3,4	0,7	18,07	100
	Хлеб	200	0,7	0,1	27,4	114
№ 492	Компот из сухофруктов с витамином «С»	100	0,7	8,1	1,8	83
№ 14	Салат из огурцов с растительным маслом	50	4	1,4	23,9	124
№ 542	Кекс					

6 день

		6 день					
№ 542	наименование блюд	Выход в	белки	жиры	углево	эн. цен.	
		граммах, штучках			ды		
Завтрак:							
№ 233	Каша молочная рисовая с маслом	200	5,5	6,8	32,6	21	
№ 63	Бутерброд с сыром	30/20	3,4	4,4	7,2	83	
№ 461	Кофейный напиток	200	4,9	5,0	32,5	190	
№ 468	Кекс	100	2,6	1,2	15,4	85	
№ 498	Сок	200	1,0	00	21,2	88	
Обед:							
№ 92/363	Борщ из капусты и картофеля	250	7,2	6,6	28,6	149	
№ 255	Макароны отварные	150	5,1	9,2	34,2	244,5	
№ 339	Котлета	60	5,3	3,1	3,9	64	
№ 17	Салат из помидоров с растительным маслом	100	0,9	7,1	3,9	-85	
№ 492	Компот их сухофруктов с витамином «С»	200	0,7	0,1	27,4	114	
	Печенье	50	3,3	4,3	36,2	195,5	
	Хлеб	30	3,4	0,7	18,07	100	
№ 79	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	
7 день							

7 день

№/9	Фрукт	7 день					
		наименование блюд					
		Завтрак:					
		Выход в граммах, штуках	белки	жиры	углево ды	эн. цен.	
		65	31,6	9,2	25,6	310	
№ 278	Запеканка из творога	200	0,3	0,1	9,5	40	
№ 459	Чай с сахаром и лимоном	100	0,4	0,4	9,8	44	
№ 79	Фрукт						

КОПИЯ ВЕРНА



Е. В. Фролениченко

Директор

№ 122/363	Суп рисовый с мясом	250	6,3	18,3	16,5	122
№ 175	Картофельное пюре	100	1,9	5	9,9	92
№ 363	Голень куриная отварная	100	19,1	7,4	0,5	145
	Хлеб	30	3,4	0,7	18,07	100
№ 14	Салат из огурцов с растительным маслом	100	0,7	8,1	1,8	83
№ 492	Компот их сухофруктов с витамином «С»	200	0,7	0,1	27,4	114
№ 542	Кекс	50	4	1,4	23,9	124

8 день

наименование блюд		Выход в граммах, штуках	белки	жиры	углево ды	эн. цен.
Завтрак:						
№ 226	Каша молочная манная с маслом	200	6,2	8,2	30,4	222
№ 542	Бутерброд с сыром	50	4	1,4	23,9	124
№ 459	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40
№ 79	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44
№ 468	Йогурт	100	2,6	1,2	15,4	85
№ 498	Сок	200	1,0	00	21,2	88
Обед:						
№ 97	Рассольник ленинградский	250	7,9	1,4	53,6	259
№ 384	Рис отварной	150	25,1	36,2	51,3	292,4
№ 295	Рыба припущенная	75	12,9	0,5	0,5	58
	Хлеб	30	3,4	0,7	18,07	100
№ 17	Салат из помидоров с растительным маслом	100	1	6,2	3,6	74
№ 492	Компот их сухофруктов с витамином «С»	200	0,7	0,1	27,4	114
№ 498	Сок	200	1,0	00	21,2	88

9 день

наименование блюд		Выход в граммах, штуках	белки	жиры	углево ды	эн. цен.
Завтрак:						
№ 258	Макаронны отварные с маслом и сыром	150/20	12,3	10	35,9	283
№ 542	Бутерброд с сыром	50	4	1,4	23,9	124
№ 459	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40
№ 79	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44
Обед:						
№ 363	Курятица отварная	250	6,2	5,6	22,3	167
		100	2,2	3,4	8,1	7,2
		100	19,1	7,4	0,5	145
		30	3,4	0,7	18,07	100

КОПИЯ ВЕРНА

Директор:

Е.П. Фрагментова

№ 14	Салат из огурцов с растительным маслом	100	0,7	8,1	1,8	83
№ 492	Компот из сухофруктов с витамином «С»	200	0,7	0,1	27,4	114
	Печенье	50	3,3	4,3	36,2	195,5
№79	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44

10 день

		10 день				
		наименование блюд				
		Выход в граммах, штуках	белки	жиры	углево ды	эн. цен.
		Завтрак:				
№ 232	Каша молочная пшенная с маслом	200	7,7	7,7	36	244,8
№ 63	Бутерброд с сыром	30	3,9	6,5	7,4	104
№ 459	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40
№ 79	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44
		Обед:				
№ 95	Борщ с курицей	250	8,2	19	42,9	375
№ 204	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,2	8,3	21,8	189
№ 346	Тефтели из свинины	60	13	9,3	9	172
	Хлеб	30	3,4	0,7	18,07	100
№ 17	Салат из помидоров с растительным маслом	100	1	6,2	3,6	74
№ 492	Компот из сухофруктов с витамином «С»	200	0,7	0,1	27,4	114
	Шоколад «Аленка»	100	8,2	33,3	53,5	538

КОПИЯ ВЕРНА

Директор



Е. М. Франциска