

УТВЕРЖДАЮ:

Начальник оздоровительного лагеря

С.С. Невечерина С.С. Невечерина

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для оздоровительного лагеря
при МБОУ НСОШ №1 им. П.И. Шатова**

«23» мая 2025 год

День: понедельник

Неделя: первая

Наименование блюда	Выход грамм.	В	Б	Ж	У	Энерг. ценн., ккал
Завтрак						
Каша вязкая рисовая молочная	300	8,02	15,00	44,01	312,00	
Какао с молоком	200	6,25	6,63	29,81	170,00	
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,40	24,30	119,00	
Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	65,00	
Фрукты	100-200	1,5	0,50	21,00	144,00	
Кондитерское изделие	50	0,05	0,00	37,5	150,00	
Итого за завтрак	810,00	19,67	30,78	156,70	960,00	
Обед						
Овощи по сезону	60	0,36		1,74	8,4	
Курица	25	4,8	4,03	0,00	55,00	
Суп картофельный гороховый	300	6,44	5,36	26,40	144,30	
Котлеты или биточки рыбные	100	14,69	12,24	8,25	104,17	
Пюре картофельное	180	3,71	7,83	17,20	156,52	
Соус сметанный	30	0,34	2,92	1,01	32,00	
Сок фруктовый	200	1,0	0,00	18,20	76,00	
Компот из кураги	200	1,0	0,00	30,96	95,00	
Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	48,60	238,00	
Хлеб ржаной	50	3,3	0,60	17,10	90,00	
Итого за обед	1245	43,24	33,78	169,46	999,39	
Всего за 1 день	1955	62,91	64,56	326,16	1959,39	

День: вторник

Неделя: первая

Наименование блюда	Выход грамм.	в	Б	Ж	У	Энерг. ценн., ккал
Завтрак						
Омлет натуральный с горошком (кукурузой) консервированной	162/50		18,20	22,04	4,45	201,20
Кофейный напиток	200		6,04	6,26	28,92	165,00
Хлеб пшеничный	50		3,8	0,40	24,30	119,00
Масло сливочное	10		0,05	8,25	0,08	65,00
Сыр	20		4,64	5,9	0,00	72,72
Кисломолочный продукт	200		5,60	6,40	8,20	118,00
Кондитерское изделие	20		0,05	0,00	37,5	150,00
Итого за завтрак	712		38,33	49,25	65,95	740,92
Обед						
Овощи по сезону	60		0,36	0,00	1,74	8,4
Курица	25		4,8	4,03	0,00	55,00
Суп картофельный с клецками	225		4,4	5,3	24,2	162,0
Шницель с соусом	75/30		19,10	17,22	17,64	299,01
Каша гречневая	150		4,2	5,0	22,3	151,0
Компот из сухофруктов	200		0,44	0,00	28,88	90,00
Хлеб пшеничный	100		7,60	0,80	48,60	238,00
Хлеб ржаной	50		3,3	0,60	17,10	90,00
Фрукты	100		1,4	1,65	38,65	120,00
Сок фруктовый	200		1,0	0,00	18,20	76,00
Итого за обед	1060		48,87	33,27	218,04	1279,54
Всего за 2 день	1752,00		87,2	82,52	283,99	2020,46

День: Среда

Неделя: первая

Наименование блюда	Выход грамм.	В	Б	Ж	У	Энерг. ценн., ккал
Завтрак						
Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/50	22,40	26,30	50,32	287,40	
Какао с молоком	200	6,25	6,63	29,81	170,00	
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,40	24,30	119,00	
Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	65,00	
Сыр	10	2,3	3,0	0,00	36,00	
Фрукты	100	0,67	0,00	10,00	47,3	
Итого за завтрак	570,00	35,47	44,58	114,51	724,70	
Обед						
Овощи по сезону	60	0,36	0,00	1,74	8,4	
Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	2,0	5,0	11,0	98,0	
Птица отварная	100	20,35	15,18	1,63	133,92	
Макаронные изделия отварные	150	4,89	7,39	32,58	220,00	
Соус сметанный	30	0,48	2,96	2,3	38,00	
Кисломолочный продукт	200	5,60	6,40	8,20	118,00	
Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	48,60	238,00	
Хлеб ржаной	50	3,3	0,60	17,10	90,00	
Кондитерское изделие	20	0,05	0,00	37,5	150,00	
Итого за обед	998,00	49,68	40,77	128,55	994,12	
Всего за 3 день	1568,00	85,15	85,35	243,06	1718,82	

День: Четверг
Неделя: первая

Наименование блюда	Выход грамм.	в	Б	Ж	У	Энерг. ценн., ккал
Завтрак						
Каша вязкая пшеничная молочная	250		9,58	15,8	42,3	315,70
Чай с сахаром	200		0,20	0,05	15,00	57,00
Хлеб пшеничный	50		3,8	0,40	24,30	119,00
Масло сливочное	10		0,05	8,25	0,08	65,00
Сыр	10		2,3	3,0	0,00	36,00
Кисломолочный продукт	200		5,60	6,40	8,20	118,00
Кондитерское изделие	50		0,05	0,00	37,5	150,00
Итого за завтрак	770,00		21,53	33,9	89,88	710,70
Обед						
Овощи по сезону	60		0,36	0,00	1,74	8,4
Курица	25		4,8	4,03	0,00	55,00
Суп картофельный с макаронными изделиями со сметаной	300/8		8,28	8,46	16,51	177,14
Гуляш	120		15,40	12,30	5,04	170,00
Пюре картофельное	180		3,71	7,83	17,20	156,52
Кисель	200		0,00	0,00	33,93	129,00
Хлеб пшеничный	100		7,60	0,80	48,60	238,00
Хлеб ржаной	50		3,3	0,60	17,10	90,00
Фрукты	130		0,9	0,20	8,1	28,67
Итого за обед	1163,00		44,35	34,22	148,22	1052,73
Всего за 4 день	1933,00		65,88	68,12	238,10	1763,43

День: Пятница

Неделя: первая

Наименование блюда	Выход грамм.	В	Б	Ж	У	Энерг. ценн., ккал
Завтрак						
Суп молочный с хлопьями овсяными	300	6,4	13,5	18,07	196,32	
Кофейный напиток	200	6,04	6,26	28,92	170,00	
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,40	24,30	119,00	
Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	65,00	
Кондитерское изделие	50	0,05	0,00	37,5	150,00	
Итого за завтрак	810,00	21.94	34.81	117,07	822.00	
Обед						
Овощи по сезону	60	0,42	0,00	1,08	6,00	
Суп картофельный с пшеном и курицей	300/25	6,52	8,78	14,14	140,21	
Рагу овощное с курицей	250	4,21	9,45	23,20	180,20	
Кисломолочный продукт	200	5,60	6,40	8,20	118,00	
Сок фруктовый	200	1,0	0,00	18,20	76,00	
Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	48,60	238,00	
Хлеб ржаной	50	3,3	0,60	17,10	90,00	
Фрукты	100	1,5	0,50	21,00	144,00	
Итого за обед	1290,00	24.65	20.13	152.32	874.41	
Всего за 5 день	2100,00	46,59	54,94	269,39	1546.41	

День: четверг

Неделя: вторая

Наименование блюда	Выход грамм.	В	Б	Ж	У	Энерг. ценн., ккал
Завтрак						
Каша манная молочная жидкая	250	8,0	10,0	39,0	277,0	
Какао с молоком	200	6,25	6,63	29,81	170,00	
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,40	24,30	119,00	
Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	65,00	
Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	
Кисломолочный продукт	200	5,60	6,40	8,20	118,00	
Кондитерское изделие	40	0,05	0,00	37,5	150,00	
Итого за завтрак	800,00	30,00	41,28	105,1	847,5	
Обед						
Овощи по сезону	60	0,36	0,00	1,74	8,4	
Курица	25	4,8	4,03	0,00	55,00	
Суп картофельный гороховый	300	6,44	5,36	26,40	144,30	
Плов из курицы	250	13,21	15,29	54,89	355,27	
Компот из изюма	200	0,36	0,00	33,16	128,00	
Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	48,60	238,00	
Хлеб ржаной	50	3,3	0,60	17,10	90,00	
Фрукты	100	0,67	0,00	10,00	47,3	
Кондитерское изделие	50	0,05	0,00	37,5	150,00	
Итого за обед	1135,00	36,79	26,08	229,39	1216,27	
Всего за 6 день	1935,00	66,79	67,36	334,49	2063,77	

День: понедельник

Неделя: вторая

Наименование блюда	Выход грамм.	в	Б	Ж	У	Энерг. ценн., ккал
Завтрак						
Каша молочная кукурузная	250		9,6	15,12	42,84	316,8
Кофейный напиток	200		6,04	6,26	28,92	165,00
Хлеб пшеничный	50		3,8	0,40	24,30	119,00
Масло сливочное	10		0,05	8,25	0,08	65,00
Сыр	10		2,3	3,0	0,00	36,00
Кондитерское изделие	50		0,05	0,00	37,5	150,00
Итого за завтрак	620,00		21,84	33,03	133,64	851,80
Обед						
Овощи по сезону	60		0,42	0,00	1,08	6,00
Суп картофельный рыбный	250		6,5	5,4	24,03	175,00
Птица, тушеная в соусе с овощами	280		15,15	22,74	23,10	346,00
Каша гречневая	150		4,2	5,0	22,3	151,0
Сок фруктовый	200		1,0	0,00	18,20	76,00
Компот из сухофруктов	200		0,6	0,0	17,1	90,0
Хлеб пшеничный	100		7,60	0,80	48,60	238,00
Хлеб ржаной	50		3,3	0,60	17,10	90,00
Фрукты	100		1,4	1,65	38,65	120,00
Кондитерское изделие	50		0,05	0,00	37,5	150,00
Итого за обед			35,37	31.2	170.76	1051.00
Всего за 7 день						1752.80

День: вторник

Неделя: вторая

Наименование блюда	Выход грамм.	в	Б	Ж	У	Энерг. ценн., ккал
Завтрак						
Каша вязкая рисовая молочная	300		8,02	15,00	44,01	312,00
Кофейный напиток	200		6,04	6,26	28,92	165,00
Хлеб пшеничный	50		3,8	0,40	24,30	119,00
Масло сливочное	10		0,05	8,25	0,08	65,00
Сыр	10		2,3	3,0	0,00	36,00
Кисломолочный продукт	200		5,60	6,40	8,20	118,00
Фрукты	100		1,5	0,50	21,00	144,00
Итого за завтрак			30,12	40,21	98,46	817,06
Обед						
Овощи по сезону	60		0,42	0,00	1,08	6,00
Щи из свежей капусты со сметаной	250/10		2,0	6,0	12,0	112,0
Птица отварная	100		20,35	15,18	1,63	133,92
Макаронные изделия отварные	150		4,89	7,39	32,58	220,00
Соус сметанный	30		0,48	2,96	2,3	38,00
Сок фруктовый	200		1,0	0,00	18,20	76,00
Хлеб пшеничный	100		7,60	0,80	48,60	238,00
Хлеб ржаной	50		3,3	0,60	17,10	90,00
Фрукты	100		1,5	0,50	21,00	144,00
Итого за обед			31,9	28,75	194,81	1132,63
Всего за 8 день						1949,69

День: пятница

Неделя: вторая

Наименование блюда	Выход в грамм.	В	Б	Ж	У	Энерг. ценн., ккал
Завтрак						
Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,6	8,2	29,5	150,00	
Какао с молоком	200	6,25	6,63	29,81	170,00	
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,40	24,30	119,00	
Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	65,00	
Сыр	10	2,3	3,0	0,00	36,00	
Итого за завтрак		19,00	26,48	83,69	540,00	
Обед						
Овощи по сезону	60	0,42	0,00	1,08	6,00	
Суп картофельный с фрикадельками	250/50	11,71	8,18	22,81	210,12	
Рыба, тушеная в сметанном соусе	120	12,46	10,17	6,44	137,50	
Рис отварной	150	3,6	4,5	37,0	203,0	
Кисель	200	0,00	0,00	33,93	129,00	
Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	48,60	238,00	
Хлеб ржаной	50	3,3	0,60	17,10	90,00	
Фрукты	100	1,5	0,50	21,00	144,00	
Итого за обед		34,63	53,20	147,28	1224,40	
Всего за 9 день					1764,40	

День: среда

Неделя: вторая

Наименование блюда	Выход грамм.	в	Б	Ж	У	Энерг. ценн., ккал
Завтрак						
Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/50		22,40	26,3	50,32	287,4
Яйцо отварное	40		5,08	4,60	0,28	63,00
Чай с сахаром	200		0,20	0,05	15,00	57,00
Хлеб пшеничный	50		3,8	0,40	24,30	119,00
Масло сливочное	10		0,05	8,25	0,08	65,00
Итого за завтрак			31,13	40,0	81,26	634,00
Обед						
Овощи по сезону	60		0,42	0,00	1,08	6,00
Рассольник ленинградский со сметаной	250/10		2,37	6,63	16,9	137,0
Рыба, запеченная с морковью	100		18,9	22,0	5,5	295,80
Пюре картофельное	180		3,71	7,83	17,20	156,52
Компот из кураги	200		1,04	0,00	30,96	95,00
Хлеб пшеничный	100		7,60	0,80	48,60	238,00
Хлеб ржаной	50		3,3	0,60	17,10	90,00
Фрукты	100		0,40	0,30	10,30	47,00
Итого за обед			41,55	27,41	149,19	991,02
Всего за 10 день						1625,02