

«УТВЕРЖДАЮ»
Начальник ЛОЛ:
Л.В.Потапова
«01» июня 2021 г.

Примерное десятидневное
меню для летнего
оздоровительного лагеря
с дневным пребыванием детей и
подростков
2021 год
10-17лет

МКОУ «Слободо-Туринская СОШ№1»

Приём пищи	Наименование блюда	Вес Блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 день							
Завтрак	<i>Омлет натуральный</i>	180	18	30	3,4	358,2	187
	<i>Кофейный напиток</i>	200	2,5	3,6	28,7	152	692
	<i>Хлеб витаминный</i>	50	3,85	0,48	23,96	118	
	<i>Бутерброд с повидлом</i>	40	1,2	3,1	21	118	
Итого			25,55	37,18	77,06	746,2	
Обед							
	<i>Салат из помидор</i>	100	0,9	7,1	3,9	85	19
	<i>Суп- пюре из картофеля</i>	250	7	6,6	40,65	258	171
	<i>Макаронные изделия отварные</i>	180	6,12	10,98	41,04	293,4	332
	<i>Суфле «Рыбка»</i>	100	13,69	11,7	9,57	198	43
	<i>Хлеб витаминный</i>	30	2,31	0,28	14,38	70,8	
	<i>Хлеб ржаной</i>	30	2,1	0,32	13,9	65	
	<i>Напиток</i>	200			8,5	35	1
	<i>Сыр</i>	10	2,5	2,5	3,2	40	
	<i>Яблоко</i>						
Итого			34,62	39,48	135,14	1045,2	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес Блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
2 день							
Завтрак	<i>Пудинг творожный</i>	180	24,1	19,6	37,3	426,6	362
	<i>Какао с молоком</i>	200	4,9	5,0	32,5	190	693
	<i>Слоеный рулет с маком</i>	80	6,56	12,88	42,08	312	
Итого			35,56	37,48	111,88	928,6	
Обед							
	<i>Салат из капусты</i>	100	1,4	5,1	8,9	88	43
	<i>Суп гороховый</i>	250	18,25	12,1	23,04	274,9	139

	<i>Пюре картофельное</i>	180	3,78	8,1	26,28	196,2	520
	<i>Печень по-строгановски</i>	70/30	13,6	13,6	3,9	195	431
	<i>Хлеб витаминный</i>	50	3,85	0,48	23,96	118	
	<i>Хлеб ржаной</i>	30	2,1	0,32	13,9	65	
	<i>Компот из сухофрук.</i>	200	0,6		31,4	124	639
	<i>Йогурт</i>	130					
Итого			43,58	39,7	131,38	1061,1	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес Блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Здень							
Завтрак	<i>Каша геркулесовая</i>	250	10,5	12	35,25	290	C.246
	<i>Чай с молоком</i>	200	1,6	1,6	17,3	87	684
	<i>Биточки куриные</i>	60	10,86	10,08	5,34	117,6	500
	<i>Хлеб витаминный</i>	50	3,85	0,48	23,96	118	
Итого			26,81	24,16	81,85	612,6	
Обед							
	<i>Салат из огурцов</i>	100	0,6	7,1	3	79	16
	<i>Борщ из св.капусты</i>	250	14,05	11,7	13,84	213,9	110
	<i>Рис отварной</i>	180	4,5	7,38	46,26	273,6	511
	<i>Соус томатный</i>	50	1,3	2,4	4,2	44	587
	<i>Котлета «Детская»</i>	100	16,72	9,75	11,5	200	50
	<i>Хлеб витаминный</i>	50	3,85	0,48	23,96	118	
	<i>Хлеб ржаной</i>	30	2,1	0,32	13,9	65	
	<i>Кисель</i>	200			24	95	3
	<i>Печенье «Юбилейное»</i>	112					
Итого			43,12	39,13	140,66	1088,5	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес Блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
4 день							
Завтрак	<i>Каша рисовая</i>	250	8,25	10,25	39,5	282,5	C.246
	<i>Кофейный напиток</i>	200	2,5	3,6	28,7	152	692
	<i>Хлеб витаминный</i>	50	3,85	0,48	23,96	118	
	<i>Яйцо вареное</i>	40	5,1	4,6	0,3	63	
Итого			19,7	18,93	92,46	615,5	
Обед							
	<i>Салат из помидор</i>	100	0,9	7,1	3,9	85	19
	<i>Рассольник «Ленинградский»</i>	250	15,05	11	20,84	242,9	132
	<i>Макаронные изделия отварные</i>	180	6,12	10,98	41,04	293,4	332
	<i>Минтай припущен.</i>	80	14,88	0,96		67,2	371
	<i>Сок</i>	200			22,4	90	
	<i>Хлеб витаминный</i>	50	3,85	0,48	23,96	118	
	<i>Хлеб ржаной</i>	30	2,1	0,32	13,9	65	
	<i>Сыр</i>	10	2,5	2,5	3,2	40	
	<i>Груша</i>						
Итого			46,7	35,74	133,44	1045,5	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес Блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
5 день							
Завтрак	<i>Суп молочный</i>	250	7,0	7,9	24,7	141	160
	<i>Какао с молоком</i>	200	4,9	5,0	32,5	190	693
	<i>Хлеб витаминный</i>	50	3,85	0,48	23,96	118	
	<i>Сосиска молочная</i>	60	3,3	7,2	0,5	82	
Итого			19,05	20,58	81,66	531	
Обед							
	<i>Салат из капусты</i>	100	1,4	5,1	8,9	88	43
	<i>Щи из св.капусты</i>	250	14,05	10,9	10,74	195,9	124
	<i>Пюре картофельное</i>	180	3,78	8,1	26,28	196,2	520
	<i>Соус томатный</i>	50	1,3	2,4	4,2	44	587
	<i>Тефтели</i>	100	9,3	11,1	11,2	184	462
	<i>Компот из сухофрук.</i>	200	0,6		31,4	124	639
	<i>Хлеб витаминный</i>	50	3,85	0,48	23,96	118	
	<i>Хлеб ржаной</i>	30	2,1	0,32	13,9	65	
	<i>Вафли</i>	38					
Итого			36,38	38,4	130,58	1015,1	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес Блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
6 день							
Завтрак	<i>Каша ячневая</i>	250	11,25	10	44,5	312,5	С.246
	<i>Чай с молоком</i>	200	1,6	1,6	17,3	87	684
	<i>Хлеб витаминный</i>	30	2,3	0,3	14,3	70,8	
	<i>Слойка с начинкой из конфитюра</i>	80	6,32	17,04	47,6	368,8	
Итого			21,47	28,94	123,7	839,1	
Обед							
	<i>Салат из огурцов</i>	100	0,6	7,1	3	79	16
	<i>Суп кар. с мак. издел.</i>	250	14,95	9	21,74	227,9	140
	<i>Греча с маслом</i>	180	10,44	9,36	51,12	334,8	Стр.246
	<i>Гуляш из говядины</i>	50/50	13,9	6,5	4,0	132	437
	<i>Напиток</i>	200			8,5	35	1
	<i>Хлеб витаминный</i>	50	3,85	0,48	23,96	118	
	<i>Хлеб ржаной</i>	30	2,1	0,32	13,9	65	
	<i>Йогурт</i>	130					
Итого			45,84	32,76	126,22	991,7	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес Блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
7 день							
Завтрак	<i>Каша «Дружба»</i>	250	9	6,5	55,7	317,5	35
	<i>Кофейный напиток</i>	200	2,5	3,6	28,7	152	692
	<i>Хлеб витаминный</i>	30	2,3	0,3	14,3	70,8	
	<i>Бутерброд с повидл.</i>	40	1,2	3,1	21	118	
Итого			15	13,5	119,7	658,3	
Обед							
	<i>Салат из помидор</i>	100	0,9	7,1	3,9	85	19
	<i>Суп-пюре из картоф.</i>	250	7	6,6	40,65	258	171
	<i>Макаронные изделия отварные</i>	180	6,12	10,98	41,04	293,4	332
	<i>Соус томатный</i>	50	1,3	2,4	4,2	44	587
	<i>Котлета рыб. «Лада»</i>	100	12,85	11,81	8,99	194	42
	<i>Сыр</i>	10	2,5	2,5	3,2	40	
	<i>Кисель</i>	200			24	95	3
	<i>Хлеб витаминный</i>	30	2,31	0,28	14,38	70,8	

	<i>Хлеб ржаной</i>	30	2,1	0,32	13,9	65	
	<i>Апельсин</i>						
Итого			35,08	41,99	154,26	1145,2	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес Блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
8 день							
Завтрак	<i>Пудинг творожный</i>	180	24,1	19,6	37,3	426,6	362
	<i>Какао с молоком</i>	200	4,9	5,0	32,5	190	693
	<i>Вафельный тортик</i>	38					
Итого			29	24,6	69,8	616,6	
Обед	<i>Суп крестьянский с крупой</i>	250	15,75	11,8	14,24	223,9	134
	<i>Пюре картофельное</i>	180	3,78	8,1	26,28	196,2	520
	<i>Котлета куриная</i>	100	18,6	13,5	18,2	271	498
	<i>Капуста тушеная</i>	100	2,5	4,6	10,7	94	214
	<i>Сок</i>	200			22,4	90	
	<i>Хлеб витаминный</i>	50	3,85	0,48	23,96	118	
	<i>Хлеб ржаной</i>	30	2,1	0,32	13,9	65	
	<i>Печенье «Юбилейное»</i>	112					
	<i>Мандаринка</i>						
Итого			46,58	38,8	129,68	1058,1	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес Блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
9 день							
Завтрак	<i>Суп молочный</i>	250	7,0	7,9	24,7	141	160
	<i>Чай с молоком</i>	200	1,6	1,6	17,3	87	684
	<i>Сосиска молочная</i>	60	3,3	7,2	0,5	82	
	<i>Хлеб витаминный</i>	50	3,85	0,48	23,96	118	
Итого			15,75	17,18	66,46	428	
Обед	<i>Салат из капусты</i>	100	1,4	5,1	8,9	88	43
	<i>Борщ с фасолью</i>	250	15,75	11,8	14,24	223,9	115
	<i>Плов из птицы</i>	250	20,25	19,75	45,25	447,5	492
	<i>Компот из сухофрук.</i>	200	0,6		31,4	124	639

	<i>Хлеб витаминный</i>	50	3,85	0,48	23,96	118	
	<i>Хлеб ржаной</i>	30	2,1	0,32	13,9	65	
	<i>Рогалик</i>	80					
Итого			43,95	37,45	137,65	1066,4	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес Блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
10 день							
Завтрак	<i>Каша рисовая</i>	250	8,25	10,25	39,5	282,5	C.246
	<i>Йогурт питьевой</i>	200	5,6	6	23,4	160	
	<i>Хлеб витаминный</i>	50	3,85	0,48	23,96	118	
	<i>Биточки куриные</i>	60	10,86	10,08	5,34	117,6	500
Итого			28,56	26,81	92,2	678,1	
Обед	<i>Салат из огурцов</i>	100	0,6	7,1	3	79	16
	<i>Щи из св.капусты</i>	250	14,05	10,9	10,74	195,9	124
	<i>Жаркое по-домашнему</i>	250	22,25	12,25	27	312,5	436
	<i>Кисель</i>	200			24	95	3
	<i>Хлеб витаминный</i>	50	3,85	0,48	23,96	118	
	<i>Хлеб ржаной</i>	30	2,1	0,32	13,9	65	
	<i>Сыр</i>	10				33	
	<i>Вафли</i>	38					
	<i>Банан</i>						
Итого			42,85	31,05	102,6	898,4	