


«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
7-10лет

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>	150	15	25	2,8	298,5	187
	<i>Кофейный напиток</i>	200	2,5	3,6	28,7	152	692
	<i>Хлеб витаминный</i>	15	2,30	0,29	14,38	70,08	
	<i>Бутерброд с повидлом</i>	40	1,2	3,1	21	118	
Итого			21	31,99	66,8	638,58	
Второй завтрак							
	<i>Сок</i>	200			22,4	90	
Обед							
	<i>Салат из помидор</i>	60	0,54	4,26	2,34	51	19
	<i>Суп-пюре из картофеля</i>	200	5,6	5,28	32,52	206,4	171
	<i>Макаронные изделия отварные</i>	150	5,1	9,15	34,2	244,5	332
	<i>Суфле «Рыбка»</i>	80	10,95	9,36	7,65	158,4	43
	<i>Хлеб витаминный</i>	20	1,54	0,19	9,59	47,2	
	<i>Хлеб ржаной</i>	20	1,4	0,21	9,27	43,33	
	<i>Напиток</i>	200			8,5	35	1
	<i>Сыр</i>	10	2,5	2,5	3,2	40	
	<i>Яблоко</i>						
Итого			28,41	32,39	109,79	852,23	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес Блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
2 день							
Завтрак	<i>Пудинг творожный</i>	150	20,1	16,35	31,05	355,5	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			31,56	34,23	105,63	857,5	

Второй завтрак	Сок	200			22,4	90	
Обед	Салат из пек.капусты	60	0,84	3,06	5,34	52,8	43
	Суп гороховый	200	14,6	9,68	18,43	219,92	139
	Пюре картофельное	160	3,36	7,2	23,36	174,4	520
	Печень по-строгановски	50/30	10,88	10,88	3,12	156	431
	Хлеб витаминный	30	2,30	0,29	14,38	70,08	
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,32	13,9	65	
	Компот из сухофрук.	200	0,6		31,4	124	639
	Йогурт 130гр						
Итого			34,68	31,43	109,93	862,2	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес Блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
3 день							
Завтрак	Каша геркулесовая	200	8,4	9,6	28,2	232	С.246
	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87	684
	Биточки куриные	60	10,86	10,08	5,34	117,6	500
	Хлеб витаминный	30	2,30	0,29	14,38	70,08	
Итого			23,16	21,57	65,22	506,68	
Второй завтрак	Сок	200			22,4	90	
Обед	Салат из огурцов	60	0,36	4,26	1,8	47,4	16
	Борщ из св.капусты	200	11,24	9,36	11,07	171,12	110
	Рис отварной	150	3,75	6,15	38,55	228	511
	Соус томатный	30	0,78	1,44	2,52	26,4	587
	Котлета «Детская»	80	13,38	7,8	9,2	160	50
	Хлеб витаминный	30	2,30	0,29	14,38	70,08	

	<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			33,91	29,62	115,42	863	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес Блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
4 день							
Завтрак	<i>Каша рисовая</i>	200	6,6	8,2	31,6	226	С.246
	<i>Кофейный напиток</i>	200	2,5	3,6	28,7	152	692
	<i>Хлеб витаминный</i>	30	2,30	0,29	14,38	70,08	
	<i>Яйцо вареное</i>	40	5,1	4,6	0,3	63	
Итого			16,5	16,69	74,98	511,08	
Второй завтрак	<i>Йогурт</i>	130					
Обед	<i>Салат из помидор</i>	60	0,54	4,26	2,34	51	19
	<i>Рассольник «Ленинградский»</i>	200	12,04	8,8	16,67	194,32	132
	<i>Макаронные изделия отварные</i>	150	5,1	9,15	34,2	244,5	332
	<i>Минтай припущен.</i>	60	11,16	0,72		50,4	371
	<i>Сок</i>	200			22,4	90	
	<i>Хлеб витаминный</i>	30	2,30	0,29	14,38	70,08	
	<i>Хлеб ржаной</i>	30	2,1	0,32	13,9	65	
	<i>Сыр</i>	10	2,5	2,5	3,2	40	
	<i>Груши</i>						
Итого			36,52	27,48	109,61	831,7	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес Блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
5 день							
Завтрак	<i>Суп мясной</i>	200	5,6	6,32	19,76	112,8	160
	<i>Какао с молоком</i>	200	4,9	5,0	32,5	190	693
	<i>Хлеб витаминный</i>	30	2,30	0,29	14,38	70,08	

	<i>Сосиска молочная</i>	60	3,3	7,2	0,5	82	
Итого			17,65	19	76,72	502,8	
Второй завтрак	<i>Сок</i>	200			22,4	90	
Обед	<i>Салат из нек.капусты</i>	60	0,84	3,06	5,34	52,8	43
	<i>Щи из св.капусты</i>	200	11,24	8,72	8,59	156,72	124
	<i>Пюре картофельное</i>	160	3,36	7,2	23,36	174,4	520
	<i>Соус томатный</i>	30	0,78	1,44	2,52	26,4	587
	<i>Тефтели</i>	80	7,44	8,88	8,96	147,2	462
	<i>Компот из сухофрук.</i>	200	0,6		31,4	124	639
	<i>Хлеб витаминный</i>	30	2,30	0,29	14,38	70,08	
	<i>Хлеб ржаной</i>	30	2,1	0,32	13,9	65	
	<i>Вафли</i>	38гр					
Итого			28,66	29,91	108,45	816,6	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес Блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
6 день							
Завтрак	<i>Каша ячневая</i>	200	9	8	35,6	250	С.246
	<i>Чай с молоком</i>	200	1,6	1,6	17,3	87	684
	<i>Хлеб витаминный</i>	30	2,30	0,29	14,38	70,08	
	<i>Слойка с начинкой из конфитюра</i>	80	6,32	17,04	47,6	368,8	
Итого			19,22	26,93	114,88	775,88	
Второй завтрак	<i>Сок</i>	200			22,4	90	
Обед	<i>Салат из огурцов</i>	60	0,36	4,26	1,8	47,4	16
	<i>Суп кор. смак.в.д.д.</i>	200	11,96	7,2	17,39	182,32	140
	<i>Греча с мясом</i>	150	8,7	7,8	42,6	279	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>	30	2,30	0,29	14,38	70,08	
	<i>Хлеб ржаной</i>	30	2,1	0,32	13,9	65	
	<i>Йогурт</i>	130					
Итого			39,32	26,37	102,57	810,8	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес Блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
7 день							
Завтрак	<i>Каша «Дружба»</i>	200	7,2	5,18	44,56	254	35
	<i>Кофейный напиток</i>	200	2,5	3,6	28,7	152	692
	<i>Хлеб витаминный</i>	20	1,54	0,19	9,59	47,2	
	<i>Бутиерброд с повидл.</i>	40	1,2	3,1	21	118	
Итого			12,44	12,07	103,85	571,2	
Второй завтрак	<i>Сок</i>	200			22,4	90	
Обед	<i>Салат из помидор</i>	60	0,54	4,26	2,34	51	19
	<i>Суп-пюре из картофеля</i>	200	5,6	5,28	32,52	206,4	171
	<i>Макаронные изделия отварные</i>	150	5,1	9,15	34,2	244,5	332
	<i>Соус томатный</i>	30	0,78	1,44	2,52	26,4	587
	<i>Котлета рыб. «Лада»</i>	80	10,28	9,45	7,19	155,2	42
	<i>Сыр</i>	10	2,5	2,5	3,2	40	
	<i>Кисель</i>	200			24	95	3
	<i>Хлеб витаминный</i>	20	1,54	0,19	9,59	47,2	
	<i>Хлеб ржаной</i>	20	1,4	0,21	9,27	43,33	
	<i>Апельсин</i>						
Итого			27,74	32,48	124,83	909,03	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес Блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
8 день							
Завтрак	<i>Пудинг творожный</i>	150	20,1	16,35	31,05	355,5	362
	<i>Какао с молоком</i>	200	4,9	5,0	32,5	190	693
	<i>Вафельный тортик</i>	38					
Итого			25	21,35	63,55	545,5	
Второй завтрак	<i>Йогурт</i>	130					

Обед	<i>Суп крестьянский с крупой</i>	200	12,6	9,44	11,39	179,12	134
	<i>Пюре картофельное</i>	160	3,36	7,2	23,36	174,4	520
	<i>Котлета куриная</i>	80	14,88	10,8	14,56	216,8	498
	<i>Капуста тушеная</i>	60	1,5	2,76	6,42	56,4	214
	<i>Сок</i>	200			22,4	90	
	<i>Хлеб витаминный</i>	30	2,30	0,29	14,38	70,08	
	<i>Хлеб ржаной</i>	30	2,1	0,32	13,9	65	
	<i>Печенье «Юбилейное»</i>	112					
	<i>Мандаринка</i>						
Итого			36,74	30,81	106,41	851,8	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес Блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
9 день							
Завтрак	<i>Суп молочный</i>	200	5,6	6,32	19,76	112,8	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>	30	2,30	0,29	14,38	70,08	
Итого							
Второй завтрак	<i>Сок</i>	200			22,4	90	
Обед	<i>Салат из нек.капусты</i>	60	0,84	3,06	5,34	52,8	43
	<i>Борщ с фасолью</i>	200	12,6	9,44	11,39	179,12	115
	<i>Плов из птицы</i>	200	16,2	15,8	36,2	358	492
	<i>Компот из сухофрук.</i>	200	0,6		31,4	124	639
	<i>Хлеб витаминный</i>	30	2,30	0,29	14,38	70,08	
	<i>Хлеб ржаной</i>	30	2,1	0,32	13,9	65	
	<i>Рогалик</i>	80					
Итого			34,64	28,91	112,61	849	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес Блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		

J день							
Завтрак	<i>Каша рисовая</i>	200	6,6	8,2	31,6	226	C.246
	<i>Йогурт питьевой</i>	200	5,6	6	23,4	160	
	<i>Хлеб витаминный</i>	30	2,30	0,29	14,38	70,08	
	<i>Биточки куриные</i>	60	10,86	10,08	5,34	117,6	500
Итого			25,36	24,57	74,72	573,68	
Второй завтрак	<i>Сок</i>	200			22,4	90	
Обед	<i>Салат из огурцов</i>	60	0,36	4,26	1,8	47,4	16
	<i>Щи из св.капусты</i>	200	11,24	8,72	8,59	156,72	124
	<i>Жаркое по-домашнему</i>	200	17,8	9,8	21,6	250	436
	<i>Кисель</i>	200			24	95	3
	<i>Хлеб витаминный</i>	30	2,30	0,29	14,38	70,08	
	<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			33,8	23,39	84,27	717,2	