


Согласовано:
Начальник летнего
оздоровительного лагеря
 С.А.Лапердина
28.03.2023г

Утверждаю:
Директор МБОУ Быркинской СОШ
 И.А.Репина
23.03.2023г



Примерное десятидневное меню
для летнего оздоровительного лагеря
с дневным пребыванием детей.

День: первый
 Неделя: первая
 Сезон: летний
 Возрастная категория: от 7 до 12 лет

День	№ рецепта по сборнику	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества в гр.			Энергетическая ценность Ккал
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
1 день завтрак	168	Каша манная с сахаром	210 (5/5)	42,52	4,07	35,46	197,00
	376	Чай сладкий	200/15	2,20	0,00	14,00	28,00
	2	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136
		с маслом	10	0,07	6,80	0,04	53,40
		Зефир	50	0,4	0,00	29,8	154,0
1 день обед	75	Овощи свежие (огурцы)	100	1,35	6,16	7,69	91,60
	60	Суп картофельный с зелёным горошком	250	12,8	1,8	32,5	332
	268	Котлета с	100	20,7	15,4	20,9	305
	302	гречкой	150	7,46	5,61	35,84	230,45
	349	Компот с/ф	200	0,04	0,00	24,76	94,20
		Яблоки	1шт.	0,40	0,40	9,80	47,00
		Хлеб пшеничный	80	2,45	7,55	14,62	126
		Итого:					1794,65

День: второй
 Неделя: первая
 Сезон: летний
 Возрастная категория: от 7 до 12 лет

День	№ рецепта по сборнику	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества в гр.			Энергетическая ценность Ккал
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
2 день завтрак	302	Каша гречневая с маслом сливочным	160/5	4,67	4,86	25,83	166,00
	382	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2
		Хлеб пшеничный с сыром	40	3,11	3,45	76	78
	122	Печенье	70	5,25	8,26	52,43	291,97
2 день обед		Салат с морской и белокочанной капустой	100	16,06	41,38	57,08	665
	102	Суп гороховый	250	5,49	5,28	16,33	134,75
	312	Картофельное пюре	200	4,68	33,42	7,58	348,4
	268	с котлетой	100	20,7	15,4	20,9	305
	350	Кисель ягодный	200	0,2	0	29,5	118
		Груши	1шт.	0,40	0,30	10,30	47,00
		Хлеб пшеничный	80	2,45	7,55	14,62	136
	Итого:						2434,96

День: третий
 Неделя: первая
 Сезон: летний
 Возрастная категория: от 7 до 12 лет

День	№ рецепта по сборнику	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества в гр.			Энергетическая ценность Ккал
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
3 день завтрак	168	Каша рисовая с маслом и сахаром	210/5/5	3,09	4,07	36,98	197,00
	376	Чай сладкий	200/15	0,20	0,00	14,00	28,00
		Хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136
	15	Сыр порциями	15	3,48	43	0,00	54,60
	152	Вафли	70	20,44	2,331	54,25	247,819
3 день обед	96	Рассольник	250	2,7	7,2	13,35	123,9
	309	Рожки с	200	17,54	18,70	115,86	336,51
	279	тефтелей	100	17,74	19,66	23,42	342
	71	Овощи свежие (огурцы)	100	1,09	6,04	3,77	73,9
		Сок натуральный яблочный	200	1,0	-	20,2	84,8
		Апельсины	1шт.	0,56	0,14	15,23	64,00
		Хлеб пшеничный	80	2,45	7,55	14,62	136
		Итого:					1824,229

День: четвертый

Неделя: первая

Сезон: летний

Возрастная категория: от 7 до 12 лет

День	№ рецепта по сборнику	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества в гр.			Энергетическая ценность Ккал
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
4 день завтрак	302	Каша пшённая	100	4,4	3,82	25,26	153
	376	Чай сладкий	200/5	0,20	0,00	14,00	28,00
		Хлеб пшеничный с маслом	100/5	3,11	3,45	7,56	78
	122	Печенье	70	5,25	8,26	52,43	291,97
4 день обед	101	Суп рисовый	250	1,98	2,74	14,58	90,75
	312	Картофельное пюре	100	2,34	16,71	3,79	174,02
	231	Рыба печёная	100	14,95	11,81	18,17	196,15
		Салат из капусты с яблоком	100	1,54	0,11	10,91	48,12
	350	Компот из кураги	200	0,4	0,1	18,1	71
		Бананы	1 шт.	1,50	0,00	0,50	95,00
		Хлеб пшеничный	80	2,45	7,55	14,62	136
		Итого:					1415,36 1484,01

День: пятый
 Неделя: первая
 Сезон: летний
 Возрастная категория: от 7 до 12 лет

День	№ рецепта по сборнику	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества в гр.			Энергетическая ценность Ккал
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
5 день завтрак	503	Конфеты шоколадные	100	1,16	4,28	30,64	158,4
	239	Каша геркулесовая на молоке	150	4,25	5,4	24,25	172,50
	376	Чай сладкий	200	0,20	0,00	14,00	28,00
		Хлеб пшеничный	100	2,45	7,55	14,62	136
5 день обед	88	Щи	250	1,75	4,89	8,49	84,75
	309	Рожки с	100	8,77	9,35	57,93	336,51
	219	птицей отварной	100	21,10	13,60	0,00	206,25
	71	Овощи свежие помидоры	100	1	0,4	2,3	21
	859	Компот из свежих фруктов	200	0,20	0,20	22,30	110,00
		Хлеб пшеничный	80	2,45	7,55	14,62	136
		Итого:					1391,41

День: шестой
 Неделя: первая
 Сезон: летний
 Возрастная категория: от 7 до 12 лет

День	№ рецепта по сборнику	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества в гр.			Энергетическая ценность Ккал
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
6 день завтрак	335	Каша кукурузная с маслом сливочным	210	11,7	18,45	62,7	420
	376	Чай сладкий	200	0,20	0,00	14,00	28,00
	129	Хлеб пшеничный с маслом	100/5	3,11	3,45	7,56	78
		сыр порциями	15	3,48	4,43	0,00	54,60
		Зефир	50	0,4	0,00	29,8	154,0
6 день обед	82	Борщ	250	1,81	4,91	125,25	102,50
	265	Плов рисовый с говядиной	150	19,4	9,5	3,47	301
		Салат из моркови с яблоком	100	1,08	0,18	8,62	40,40
	389	Сок натуральный абрикосовый	200	1,0	-	20,2	84,8
		Яблоко	1шт.	2,40	0,40	9,80	47,00
		Хлеб пшеничный	80	2,45	7,55	14,62	136
		Итого:					1446,3

День: седьмой
 Неделя: первая
 Сезон: летний
 Возрастная категория: от 7 до 12 лет

День	№ рецепта по сборнику	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества в гр.			Энергетическая ценность Ккал
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
7 день завтрак	168	Каша манная с сахаром	210 (5/5)	42,52	4,07	35,46	197,00
	376	Чай сладкий	200	2,20	0,00	14,00	28,00
	129	Хлеб пшеничный с маслом	100/5	3,11	3,45	7,56	78
	122	Печенье	70	5,25	8,26	52,43	291,97
7 день обед	187	Суп куриный вермишелевый	250	2,96	2,27	4,73	46,80
	279	Тефтели с гречкой	100	17,74	19,66	23,42	342
	302	Салат овощной	150	7,46	5,61	35,84	230,45
		Сок вишневый	100	1,09	6,04	3,77	73,9
	389	Апельсины	200	1,0	-	20,2	84,8
		Хлеб пшеничный	1 шт.	0,56	0,14	15,23	64,00
			80	2,45	7,55	14,62	136
		Итого:					1572,92

День: восьмой
 Неделя: первая
 Сезон: летний
 Возрастная категория: от 7 до 12 лет

День	№ рецепта по сборнику	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества в гр.			Энергетическая ценность Ккал
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
8 день завтрак	302	Каша гречневая	160	4,67	4,86	25,83	125,83
	377	Чай с лимоном	200/17	4,51	1,14	7,71	144,66
	129	Хлеб пшеничный с маслом	100/5	3,11	3,45	7,56	78
	503	Печенье	70	5,25	8,26	52,43	291,97
8 день обед		Щи	250	1,75	4,89	8,49	84,75
	309	Рожки с рыбой печёной	100	14,95	11,81	7,96	196,15
		Салат из огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38
	389	Сок натуральный черешня	200	1,0	-	20,2	84,8
		Груши	1шт.	0,40	0,30	10,30	47,00
		Хлеб пшеничный	80	2,45	7,55	14,62	136
		Итого:					

День: девятый
 Неделя: первая
 Сезон: летний
 Возрастная категория: от 7 до 12 лет

День	№ рецепта по сборнику	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества в гр.			Энергетическая ценность Ккал
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
9 день завтрак	302	Каша пшеничная	150	4,82	8,71	30,66	220,35
	382	Какао с молоком	200	30,52	3,72	25,49	145,2
		Хлеб пшеничный с сыром	100/15	3,11	3,45	76	78
	152	Вафли	70	20,44	2,331	54,25	247,819
9 день обед	96	Рассольник	250	2,7	7,2	13,35	123,9
	265	Плов рисовый с говядиной	150	19,4	9,5	3,47	301
		Салат из капусты с яблоком	100	1,54	0,11	10,91	48,12
	122	Кисель ягодный из брикета	200	0	0	160,6	80
		Бананы	1шт.	1,50	0,00	0,50	95,00
		Хлеб пшеничный	80	2,45	7,55	14,62	136
		Итого:					1475,39

День: десятый
 Неделя: первая
 Сезон: летний
 Возрастная категория: от 7 до 12 лет

День	№ рецепта по сборнику	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества в гр.			Энергетическая ценность Ккал
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
10 день завтрак	168	Каша кукурузная с маслом сливочным	210	11,7	18,45	62,7	420
	376	Чай	200	0,20	0,00	14,00	28,00
		Хлеб пшеничный	100	2,45	7,55	14,62	136
	503	Конфеты	100	1,6	4,28	30,64	158,4
10 день обед	101	Суп рисовый	250	1,98	2,74	14,58	90,75
	309	Картофельное пюре	100	2,34	16,71	3,79	174,02
	219	Гуляш с говядиной	100	20,52	25,8	2,4	480
		Салат из капусты с яблоком	100	1,54	0,11	10,91	48,12
	389	Сок натуральный сливовый	200	1,0	-	20,2	84,8
		Яблоки	1шт.	0,40	0,40	9,80	47,00
		Хлеб пшеничный	80	2,45	7,55	14,62	136
		Итого:					1580,5