

Утверждаю
 Директор МБОУ
 «Закладинская СОШ»
 Галигузова И.М.
 Приказ №19 от 25.02.2025
 Об организации летнего оздоровительного лагеря
 с дневным пребыванием детей



Примерное меню на 10 дней
на летний оздоровительный лагерь с дневным пребыванием детей
в МБОУ "Закладинская СОШ"

2025 год

№ реп.	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
	наименование блюда					(ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
1-й день						
<u>Завтрак</u>						
175	Каша молочная рисовая	250	4,84	10,01	58,56	398,62
60	Масло сливочное	10	0,05	8,2	15,01	56,85
377	Чай сладкий с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
	Хлеб	40	7,9	1,0	48,1	239,0
	Печенье	75	7,14	6,01	45,13	264,37
Всего			20,06	25,24	182	1020,84
<u>Обед</u>						
71	Огурец свежий	150	-	0,2	3,8	23,0
62	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	300	3,25	5,62	14, 06	121, 84
186 608	Пюре из гороха с биточками	130/200/50	33,73	22,72	46,95	488,9
	Сок фруктовый	200	1,0	-	18,2	76,0
	Хлеб	40	7,9	1,0	48,1	239,0
	Фрукты свежие (банан)	176	0,7	0,7	17,25	79,2
Всего			46,58	30,24	148,36	1027,94
Всего за 1-й день			77,16	62,26	331,08	2177,56

2-й день						
<u>Завтрак</u>						
176	Каша молочная пшеничная	250	24,89	14,62	39,79	383,76
1009	Чай сладкий	200	0,2	0,05	15,01	56,85
	Хлеб	40	7,9	1,0	48,1	239,0
2	Сыр	15	1,35	0,15	3,9	21,0
	Пряник	50	2,4	1,4	38,85	175,0
Всего			36,74	17,22	145,65	875.61
<u>Обед</u>						
71	Помидор свежий	100	-	0,2	3,8	23,0
44	Суп гороховый с гречками	300	15,27	11,33	55,78	389,96
608 309	Котлета мясная с отварными рожками	120/200	30,79	36,13	44,54	498,92
349	Компот из смеси сухофруктов+вит «С»	200	0.6	-	29,0	122
	Хлеб	40	7,9	1,0	48,1	239,0
	Фрукты свежие (яблоко)	200	1,80	0,40	20,60	80,00
Всего			56,36	49,06	201,82	1352,88
Всего за 2-й день			91,3	65,88	326,87	2148,49
3-й день						
<u>Завтрак</u>						
181	Каша манная	200	6,11	10,72	32,38	264,00
60	Масло сливочное	10	0,005	8,2	15,01	56,85
	Хлеб	40	7,9	1,0	48,1	239,0
2	Сыр	15	1,35	0.15	3,9	21,0
380	Кофейный напиток	200	2,91	1,99	20,02	113,40
Всего			33,51	22,06	119,41	694,25
<u>Обед</u>						
71	Огурец свежий	100	-	0,2	3,8	23,0
81	Борщ	300	11,1	5,3	34,8	236,58
229 312	Рыба тушеная с картофельным пюре	125/200	22,33	14,9	52,7	372,24
	Сок фруктовый	200	0,19	0,18	24,37	122,21
	Хлеб	40	7,9	1,0	48,1	239,0
	Фрукты свежие (апельсин)	200	3,0	0,2	40,0	180,0
Всего			44,52	21,78	203,77	1173,03
Всего за 3-й день			78,03	43,84	323,18	1867.28
4-й день						
<u>Завтрак</u>						

177	Каша молочная кукурузная	250	22,33	14,9	52,7	327,24
383	Какао	200	6	3,4	27,8	151
60	Масло сливочное	10	0,005	8,2	15,01	56,85
2	Сыр	15	1,35	0,15	3,9	21,0
	Хлеб	40	7,9	1,0	48,1	239,0
	Печенье	75	4,8	6,26	29,25	192,7
Всего			37,55	27,65	147,51	795,09
Обед						
71	Огурец свежий	100	-	0,2	3,8	23,0
43	Суп картофельный с пшеном	300	13,77	12,4	14,78	250,62
289	Рагу овощное с мясом	250	2,9	4,6	14	170
	Хлеб	40	7,9	1,0	48,1	239,0
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
	Фрукты свежие (банан)	200	0,7	0,7	17,25	79,2
Всего			25,4	18,92	113,13	823,82
Всего за 4-й день			71,75	50,73	224,44	1658,67
5-й день						
Завтрак						
174	Каша молочная «Дружба»	250	7,1	7,94	37,22	249,06
1009	Чай сладкий	200	0,2	0,05	15,01	56,85
60	Масло сливочное	10	0,005	8,2	15,01	56,85
2	Сыр	15	1,35	0,15	3,9	21,0
	Хлеб	40	7,9	1,0	48,1	239,0
	Вафли	50	1,6	1,4	0,05	175
Всего			16,55	17,34	104,23	622,76
Обед						
71	Помидоры свежие	100	-	0,2	3,8	23,0
103	Суп картофельный с вермишелью	300	13,77	12,4	14,78	250,62
304	Плов из мяса птицы	300	5,92	6,04	12,03	326,58
	Хлеб	40	7,9	1,0	48,1	239,0
247	Кисель + вит С	200	0,19	0,18	24,37	122,21
	Фрукты свежие (груша)	200	0,8	-	17,2	70
Всего			28,58	19,82	120,28	1031,41
Всего за 5-й день			45,13	37,16	224,51	1654,17
6-й день						
Завтрак						

177	Каша молочная кукурузная	250	22,33	14,9	52,7	327,24
377	Чай сладкий с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
	Хлеб	40	7,9	1,0	48,1	239,0
2	Сыр	15	1,35	0,15	3,9	21,0
	Печенье	75	4,8	6,26	29,25	192,7
Всего			36,51	22,33	149,15	841,94
<u>Обед</u>						
71	Огурцы свежие	100	-	0,2	3,8	23,0
55	Щи из свежей капусты с мясом	300	3,25	5,62	14,06	121,84
309	Рожки отварные,	300	19,09	17,13	25,86	337,73
283	Тефтели мясные					
	Хлеб	40	7,9	1,0	48,1	239,0
380	Кофейный напиток	200	1,0	-	18,2	76
	Фрукты свежие (яблоко)	200	0,7	0,7	17,25	79,2
Всего			31,94	24,65	127,27	876,77
Всего за 6-й день			68,45	46,98	276,42	1718,71
7-й день						
<u>Завтрак</u>						
45	Суп молочный с макаронными изделиями	300	4,94	10,01	53,94	362,74
2	сыр	150	7,58	9,28	31,73	245,08
60	Масло сливочное	10	0,005	8,2	15,01	56,85
377	Чай сладкий с лимоном	200	0,13	0,02	15,21	62
	Хлеб	40	7,9	1,0	48,1	239,0
	Пряник	50	2,4	1,4	38,85	175,0
Всего			20,55	28,51	163,99	965,67
<u>Обед</u>						
71	Помидоры свежие	100	0,46	0,2	3,8	23,0
96	Рассольник	300	13,77	12,4	14,78	250,62
608 116	Биточки мясные, пюре из гороха	200/120	26,59	29,13	30,77	463,33
	Сок фруктовый	200	1,0	-	18,2	76
	Хлеб	40	7,9	1,0	48,1	239,0
	Фрукты свежие (банан)	200	0,7	0,7	17,25	79,2
Всего			50,42	43,43	132,9	1131,15
Всего за 7-й день			70,97	71,94	296,89	2096,82
8-й день						
<u>Завтрак</u>						
175	Каша рисовая молочная	250	4,84	10,01	58,56	398,62

1009	Чай сладкий	200	0,2	0,05	15,01	56,85
	Хлеб	40	7,9	1,0	48,1	239,0
60	Масло сливочное	10	0,005	8,2	15,01	56,85
	Вафли	50	1,6	1,4	40,05	175
Всего			12,945	19,26	136,68	751,32
<u>Обед</u>						
71	Огурцы свежие	100	-	0,2	3,8	23,0
62	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	300	3,25	5,62	14,06	121,84
290 312	Голень куриная тушеная в сметанном соусе, картофельное пюре	100/200	25,44	25,82	26,42	447,25
	Сок фруктовый	200	1,0	-	18,2	76
	Хлеб	40	7,9	1,0	48,1	239,0
	Фрукты свежие (апельсин)	200	3,0	0,2	40,0	180,0
Всего			40,59	32,84	150,58	1087,09
Всего за 8-й день			53,53	52,1	287,26	1838,41
9-й день						
<u>Завтрак</u>						
181	Каша молочная манная	250	24,89	14,62	39,79	383,76
60	Масло сливочное	10	0,005	8,2	15,01	56,85
2	Сыр	15	1,35	0,15	3,9	21,0
	Хлеб	40	7,9	1,0	48,1	239,0
1009	Чай сладкий	200	0,2	0,05	15,01	56,85
	Печенье	75	4,8	6,26	29,25	192,7
Всего			34,34	24,02	121,82	757,486
<u>Обед</u>						
71	Помидоры свежие	100	0,46	0,2	3,8	23,0
44	Суп гороховый	300	13,77	12,4	14,78	250,62
608 312	Котлета мясная, картоф. пюре	120/200	22,28	22,15	29,8	403
247	Кисель + вит С	200	1,0	-	18,2	76
	Хлеб	40	7,9	1,0	48,1	239,0
	Фрукты свежие (банан)	200	0,7	0,7	17,25	79,2
Всего			46,11	36,45	131,93	1070,82
Всего за 9-й день			85,255	66,73	253,74	1834,28
10-й день						
<u>Завтрак</u>						
176	Каша пшенная	250	24,89	14,62	39,79	383,76

	молочная					
1009	Чай сладкий	200	0,2	0,05	15,01	56,85
2	Сыр	15	1,35	0,15	3,9	21,0
	Хлеб	40	7,9	1,0	48,1	239,0
	Печенье	75	7,14	6,01	45,13	264,37
Всего			34,34	15,82	106,80	700,61
<u>Обед</u>						
71	Огурцы свежие	100	-	0,2	3,8	23,0
81	Борщ	300	11,1	5,3	34,8	236,58
283 302	Тефтели мясные с кашей гречневой	200/75	26,5	24,2	66,8	674
	Хлеб	40	7,9	1,0	48,1	239,0
	Фрукты свежие (груша)	200	0,8	-	17,2	70
Всего			47,3	30,7	188,9	1318,58
Всего за 10-й день			81,64	46,52	295,70	2019,19