

«Утверждаю»

Начальник лагеря

 (С.А.Олих)



«Утверждаю»

Директор школы

(Т.В.Жукова)

Примерное десятидневное цикличное меню для дневного летнего лагеря досуговой и образовательной деятельности «Солнечный город»
июнь 2024 год

№ рец.	Наименование	Выход гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
1 день						
Завтрак						
40	Каша манная молочная с маслом	200/10	11,5	17,3	17,3	392,4
32	Напиток кофейный с молоком	200	2,5	3,6	18,0	190
1	Бутерброд с сыром и сл. маслом	70/10/15	3,0	3,1	5,4	130
	Йогурт	100	5	3,2	12	62
	ИТОГО		21,2	28,5	119,2	859,4
Обед						
7	Свежие овощи	70	1	5,5	4,2	68,7
41	Щи из свежей капусты с мясом и со сметаной	200/40/10	9,1	8,4	15,1	174,8
18	Тушеная рыба с картофелем	110/150	26,6	14,6	32,3	370,2
35	Компот из кураги	200	0	0	35,6	140
	Хлеб ржано-пшеничный	120	8,1	1,1	50,4	256,8
	Фрукт	200	1,6	0	19,8	98
	ИТОГО		47	31,2	157,1	1148,8

№ реу.	Наименование	Выход гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
2 день						
Завтрак						
4	<i>Каша геркулесовая с маслом</i>	200/10	7,2	18,8	47,2	473
1	<i>Бутерброд с сыром и маслом</i>	70/10/15	3,0	3,1	5,4	130
33	<i>Чай с лимоном и сахаром</i>	200/7/15	2,5	3,6	18,0	92,0
	<i>Йогурт</i>	100	5	3,2	12	62
	ИТОГО		23	31,1	86,5	757
Обед						
7	<i>Свежие овощи</i>	70	1	5,5	4,2	68,7
2	<i>Борщ с мясом</i>	200/40/10	8,9	10,0	11,9	273
19	<i>Грив из мяса птицы</i>	110/150	23,1	18,4	27,2	370,3
30	<i>Компот из сухофруктов</i>	200	0	0	45,2	181
	<i>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный</i>	120	8,1	1,1	50,4	256,8
	<i>Фрукт</i>	200	0,7	0	17,1	76
	ИТОГО		41,3	34,8	154,1	1035,4

№ рец.	Наименование	Выход гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
3 день						
Завтрак						
1	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	70/10/15	3,0	3,1	5,4	130
5	Молочная рисовая каша с маслом	200/10	30,0	27,6	53,9	485
33	Чай с лимоном и сахаром	200/7/15	0,3	0	15,2	60
	Фрукт	200	1,6	0	21,0	72
	ИТОГО		34	36,5	104,4	747
Обед						
7	Консервированный горошек	70	1	5,5	4,2	68,7
14	Суп картофельный с курицей и зеленью	200/35/15	8,7	9,3	24,5	219,0
25	Гуляш (из птицы)	110	19,6	0,0	5,6	182,3
20	Отварные рожки	150	3,5	7,7	16,1	146,0
31	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	32,5	150
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	120	8,1	1,1	50,4	256,8
	Фрукт	200	1,6	0	21,0	72
	ИТОГО		42,8	19,8	154,3	1072,1

№ рец.	Наименование	Выход гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
4 день						
Завтрак						
1	<i>Бутерброд с маслом и сыром</i>	70/15/10	3,0	3,1	5,4	130
3	<i>Каша гречневая молочная</i>	200/10	5,0	20,0	55,0	420
32	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	200	4,9	5,0	32,5	190
	<i>Йогурт</i>	100	7,0	5,0	12,0	121,0
	ИТОГО		25,2	36,5	108,8	861
Обед						
7	<i>Свежие овощи</i>	70	1	5,5	4,2	68,7
	<i>Суп вермишелевый с курицей</i>	200/25/25	9,9	6,7	34,1	237
10	<i>Овощное рагу (из птицы)</i>	110/150	21,6	11,6	14,7	302,3
35	<i>Компот из апельсинов и сухофруктов</i>	200	0	0	45,2	181
	<i>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный</i>	120	8,1	1,1	50,4	256,8
	<i>Фрукт</i>	200	0,7	0	17,1	76
	ИТОГО		42,3	23,1	164,1	1125,1

№ рец.	Наименование	Выход гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
5 день						
Завтрак						
6	<i>Каша молочная пшеничная с маслом</i>	200/10	6,5	13,6	64,6	406
12	<i>Яйцо отварное</i>	80	7,8	8,0	0	105,6
31	<i>Кисель плодово-ягодный</i>	200	0	0	32,5	150
	<i>Фрукт</i>	200	0,7	0	17,1	76
	ИТОГО		26,9	31,6	126,2	858,6
Обед						
7	<i>Нарезка из овощей</i>	70	1	5,5	4,2	68,7
42	<i>Суп картофельный с горохом с мясом</i>	200/40/20	14,5	7,9	42,1	300,6
18	<i>Рыба тушеная с овощами (картофелем)</i>	110/150	21,4	15,5	18,4	298,6
30	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	200	0,5	0	31,5	124
	<i>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный</i>	120	8,1	1,1	50,4	256,8
	<i>Фрукт</i>	200	0,7	0	17,1	76
	ИТОГО		45,8	31,6	162,6	1124,7

№ рец.	Наименование	Выход гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
6 день						
Завтрак						
5	<i>Каша молочная рисовая с маслом</i>	200/10	9,3	5,2	39,4	397
	<i>Йогурт</i>	100	5	3,2	12	62
32	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	200/15	5,9	6,8	9,9	123,0
	<i>Фрукт</i>	200	1,6	0	21,0	72
	<i>Печенье</i>	35	3,2	2,5	54,6	147
	ИТОГО		25	17,7	136,9	801
Обед						
7	<i>Свежие овощи</i>	70	1	5,5	4,2	68,7
2	<i>Борщ из свежей капусты с картофелем с мясом</i>	200/40/10	9,2	9,5	16,7	187
24	<i>Котлета</i>	70	11,9	10,8	12,0	194
9	<i>Пюре картофельное с маслом слив.</i>	150/10	3,3	10,9	21,9	201,5
35	<i>Компот из яблок и груш</i>	200	0	0	1,4	74
	<i>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный</i>	120	8,1	1,1	50,4	256,8
	ИТОГО		33,5	37,8	106,6	982

№ реп.	Наименование	Выход гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
7 день						
Завтрак						
3	Каша гречневая молочная с маслом	200/10	18,7	13,0	29,3	320,4
33	Чай с лимоном и сахаром	200/7/15	0,1	0	15,0	60
1	Бутерброд с сыром и маслом	70/10/15	3,0	3,1	5,4	130
	Йогурт	100	3,2	2,5	54,6	147
	ИТОГО		25	18,6	104,3	657,4
Обед						
	Горошек консервированный	70	3,6	0,1	9,2	55
15	Суп с макаронными изделиями с мясом	200/20/30	9,1	7,5	18,9	180
11	Мясо тушеное с морковью (птица)	110/10	10,2	13,5	7,6	193
23	Тушеные овощи (рагу)	150	3,0	6,2	24,3	167
31	Кисель витаминизированный	200	0	0	32,5	150
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	120	8,1	1,1	50,4	256,8
	Фрукт	200	1,6	0	21,0	72
	ИТОГО		38,6	28,4	163,9	1073,8

№ рец.	Наименование	Выход гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
8 день						
Завтрак						
1	<i>Бутерброд с маслом и сыром</i>	70/10/15	3,0	3,1	5,4	130
42	<i>Лапша молочная с маслом сливочным</i>	200/10	9,9	14,5	52,3	381,2
31	<i>Кисель плодово-ягодный</i>	200	0	0	32,5	150
	<i>Йогурт</i>	100	7,0	5,0	12,0	121 ,0
	ИТОГО		19,9	22,6	102,2	884,4
Обед						
7	<i>Свежие овощи</i>	70	1	5,5	4,2	68,7
41	<i>Ши из свежей капусты с мясом</i>	200/40/10	7,8	6,5	26,8	195,3
38	<i>Фрикаделька (птица)</i>	110/15	17,9	7,1	4,7	183,4
21	<i>Гречка рассыпчатая с маслом</i>	150	5,3	6,2	35,3	221
35	<i>Компот из кураги и апельсинов</i>	200	0	0	31,5	125
	<i>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный</i>	120	8,1	1,1	50,4	256,8
	<i>Фрукт</i>	200	1,6	0	18,8	88
	ИТОГО		41,7	26,4	171,7	1138,2

№ рец.	Наименование	Выход гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
9 день						
Завтрак						
40	Каша молочная манная с маслом сливочным	200/10	10,6	17,2	57,5	428
33	Чай с лимоном и сахаром	200/7/15	0,2	0	21,0	58
1	Бутерброд с маслом и сыром	70/10/15	3,0	3,1	5,4	130
	Фрукт	200	1,6	0	18,8	88
	ИТОГО		15,4	20,3	102,7	704
Обед						
7	Нарезка из овощей	70	1	5,5	4,2	68,7
42	Суп гороховый с мясом	200/25/25	7,8	9,3	15,7	177
8	Рыба отварная	110	21,3	16,9	1,1	239
11	Картофель отварной	150	3,9	6,1	24,3	167
35	Компот из смеси свежих плодов	200	0,5	0	36,5	141
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	120	8,1	1,1	50,4	256,8
	Фрукт	150	1,7	0	18,5	87
	ИТОГО		44,3	38,9	150,7	1136,5

№ рец.	Наименование	Выход гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
10 день						
12	<i>Яйцо отварное</i>	80	7,8	8,0	0	105,6
1	<i>Бутерброд с маслом и сыром</i>	70/10/15	3,0	3,1	5,4	130
5	<i>Каша молочная рисовая с маслом</i>	200/10	9,3	5,2	39,4	297
32	<i>Кофейный напиток</i>	200	2,5	3,6	18,0	92
	<i>ИТОГО</i>		22,6	19,9	62,8	624,6
Обед						
	<i>Горошек консервированный</i>	70	3,6	0,1	9,2	55
16	<i>Щи зеленые с яйцом, с мясом, со сметаной</i>	200/25/20/5	13,8	12,5	15,1	228
11	<i>Котлета</i>	110	16,5	12,7	6,3	204,4
20	<i>Макароны отварные с маслом</i>	150	3,2	6,8	21,8	164,0
	<i>Сок</i>	200	0,1	0	24,9	72,0
	<i>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный</i>	120	8,1	1,1	50,4	256,8
	<i>Фрукт</i>	200	0,7	0	17,0	76
	<i>ИТОГО</i>		46	33,2	144,7	1056,2