

Утверждаю:
Директор МБОУ "Каменская СШ"

Яковлев *Яковлев*

" " 2025 г.

**ПРИМЕРНОЕ 12 ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ЛЕТНЕГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ С ДНЕВНЫМ
ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ ПРИ МКОУ.....**

№ по сб. рец.	Наименование блюд	Выход порций,г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность, ккал
	1 день					
	ЗАВТРАК					
14	Масло сливочное	10	0,04	8	0,06	73
15	Сыр	15	4	4,1	0	54
71	Помидор	60	0,6	0,1	1,9	12,5
210	Омлет натуральный с маслом сл.	165/5	9,46	13,36	3,24	249,7
379	Кофейный напиток	200	2,8	2,5	24,4	80
ф.	Хлеб пшенич.обогащенный	100	7,9	1	48,1	239
	Шоколад шт.(1/20г)	1/20г	1,53	5,9	11,88	107
	Дополнительно (11:00 ч.):					
389	Сок фруктовый (апельсиновый)	200	1	0	18,2	76
	ОБЕД					
71	Огурцы св.	80	0,45	0,05	1,3	7
88	Щи из св. капусты с мясом говядины, со сметаной	25/250/10	7,07	8,52	13,6	145
232	Минтай, запеченный в сметанном соусе	120/50	14,9	18,77	8,31	330
312	Картофельное пюре	180	4,1	6,8	34,9	197
376	Чай с сахаром	200	0,21	0,04	16	60,6
пр	Хлеб пшенич.обогащенный	100	7,9	1	48,1	239
338	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,6	0,6	12,6	60
	2 день					
	ЗАВТРАК					
14	Масло сливочное	10	0,04	7,3	0,06	73
15	Сыр	15	4	4,1	0	54
табл.8	Каша молочная ячневая на ц/молоке	200/10	10,5	9,6	56,7	375
382	Какао на ц/молоке	200	3,38	3,07	25,5	80
пр	Хлеб пшенич.обогащенный	100	7,9	1	48,1	239
пр	Вафли	35	0,28	0	16,9	106,4
	Дополнительно (11:00 ч.):					
389	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	18,1	76
	ОБЕД					
71	Помидоры св.	80	0,6	0,11	2,09	12,6
103	Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом говядины	25/250	11,2	9,28	19,94	210
268	Котлета из говядины рубл.	100	7,5	9,19	8,24	147
321	Капуста тушеная	180	4,8	6	20	160
349	Компот из сухофруктов	200	0,2	0	14	56

382	Какао на ц/молоке	200	3,38	3,07	25,5	80
пр	Хлеб пшенич.обогащенный	100	7,9	1	48,1	239
пр	Вафли	35	0,28	0	16,9	106,4
	Дополнительно (11:00 ч.):					
389	Сок фруктовый (яблочный)	2	1	0	18,1	76
	ОБЕД					
71	Помидоры св.	80	0,9	0,15	2,8	18,5
82	Борщ из св. капусты. со сметаной	250/10	6,36	7,37	13,11	153
125	Фрикадельки из говядины	250	6,86	11,14	37,2	321,3
312	Картофельное пюре	180	4,1	6,8	34,9	197
376	Чай с сахаром	200	0,21	0,04	16	60,6
пр	Хлеб пшенич.обогащенный	100	7,9	1	48,1	239
338	Фрукты св.(апельсины)	100	0,9	0,2	8,1	40
	9 день					
	ЗАВТРАК					
14	Масло сливочное	10	0,04	7,3	0,06	73
15	Сыр	15	4	4,1	0	54
217/218	Вареники ленивые с маслом и сахаром	200/10	14,87	10,67	13,83	211
379	Кофейный напиток	200	2,8	2,5	24,4	80
пр	Хлеб пшенич.обогащенный	100	7,9	1	48,1	239
	Дополнительно (11:00 ч.):					
389	Сок фруктовый (виноградный)	200	1	0	18,1	76
	ОБЕД					
52	Свекла отв. с маслом	90/10	0,72	9,39	7,1	101,3
82	Суп картоф. С клецками на к/б	250	6,36	7,37	13,11	153
288	Цыплята бр. отварные	120	21,1	13,6	0	211
304	Рис отварной	180	2,95	3,87	29,7	170,1
883	Кисель ягодный	200	0	0	23,9	90
пр	Хлеб пшенич.обогащенный	100	7,9	1	48,1	239
338	Фрукты св.(яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	45
	10 день					
	ЗАВТРАК					
14	Масло сливочное	15	0,06	11	0,09	110
229	Рыба туш.с овощами	120	10,5	9,6	56,7	385
312	Картофельное пюре	180	4,1	6,8	34,9	197
382	Какао на ц/молоке	200	3,38	3,07	25,5	80
пр	Печенье	30	2,5	7,1	18,3	148
пр	Хлеб пшенич.обогащенный	100	7,9	1	48,1	239
	Дополнительно (11:00 ч.):					
389	Сок фруктовый (апельсиновый)	200	1	0	18,2	76
	ОБЕД					
71	Огурцы св.	80	0,36	0,04	1,04	5,6
96	Рассольник «Петербургский» на м/б, со сметаной	250/10	5,6	4,09	13,5	97
268	Котлета из говядины рубл.	100	7,5	9,19	8,24	147
321	Капуста тушеная	180	4,8	6	20	160
349	Компот из сухофруктов	200	0,2	0	14	56
пр	Хлеб пшенич.обогащенный	100	7,9	1	48,1	239
338	Фрукты св.(апельсины)	100	0,9	0,2	8,1	40

[illegible]

пр	Хлеб пшенич.обогащенный	100	7,9	1	48,1	239
338	Фрукты свежие (апельсины)	200	1,8	0,04	16,2	80
	3 день					
	ЗАВТРАК					
14	Масло сливочное	15	0,04	7,3	0,06	73
223	Запеканка творожная со сгущенным мол.	200/20	20,7	27,38	40,11	502,5
379	Кофейный напиток	200	2,8	2,5	24,4	80
пр	Хлеб пшенич.обогащенный	100	7,9	1	48,1	239
	Дополнительно (11:00 ч.):					
389	Сок фруктовый (виноградный)	200	1	0	18,2	76
	ОБЕД					
52	Свекла отв. с маслом	90/10	0,72	9,39	7,1	101,3
200	Суп картофельный с рыбными консервами («Сайра натур. в масле»)	25/250	7,9	13,2	20,55	279,38
260	Гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	221
304	Рис отварной	180	2,95	3,87	29,7	170,1
883	Кисель из экст. витаминизированный	200	0	0	23,9	90
338	Фрукты св. (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	45
пр	Хлеб пшенич.обогащенный	100	7,9	1	48,1	239
	4 день					
	ЗАВТРАК					
14	Масло сливочное	15	0,06	11	0,09	110
15	Сыр	15	4	4,1	0	54
125	Фрикадельки из говядины	250	6,86	11,14	37,2	321,3
302	Каша гречневая	180	7	6,66	52,2	283,5
376	Чай с сахаром	200/15	0,21	0,04	16	60,6
пр	Хлеб пшенич.обогащенный	100	7,9	1	48,1	239
	Дополнительно (11:00 ч.):					
389	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	18,1	76
	ОБЕД					
71	Огурцы св.	80	0,36	0,04	1,04	5,6
96	Рассольник "петербургский" на к/б со сметаной	250/10	1,6	4,09	13,5	97
288	Цыплята бр. отварные	120	21,1	13,6	0	211
312	Картофельное пюре	180	4,1	6,8	34,9	197
349	Компот из сухофруктов	200	0,2	0	14	56
338	Фрукты св.(апельсины)	0,1	0,9	0,2	8,1	40
пр	Хлеб пшенич.обогащенный	100	7,9	1	48,1	239
	5 день					
	ЗАВТРАК					
14	Масло сливочное	10	0,04	7,3	0,06	73
	Яйцо вареное	1шт.	5,2	4,7	0,3	62,8
223	Каша молочная манная с маслом сл.	200/10	20,7	27,38	40,11	502,5
379	Кофейный напиток	200	2,8	2,5	24,4	80
пр	Хлеб пшенич.обогащенный	100	7,9	1	48,1	239
пр	Печенье	30	2,5	7,1	18,3	148
	Дополнительно (11:00 ч.):					
389	Сок фруктовый (апельсиновый)	0,2	1	0	18,1	76
	ОБЕД					

71	Помидоры св.	80	0,9	0,15	2,8	18,5
82	Борщ из св. капусты. со сметаной	250/10	6,36	7,37	13,11	153
264	Говядина туш. в сметане	100	15,27	22,1	1,9	264
302	Макароны отварные	180	7	6,66	52,2	283,5
376	Чай с сахаром	200	0,21	0,04	16	60,6
338	Фрукты св. (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	45
пр	Хлеб пшенич.обогащенный	100	7,9	1	48,1	239
	6 день					
	ЗАВТРАК					
14	Масло сливочное	10	0,04	7,3	0,06	73
15	Сыр	15	4	4,1	0	54
182	Каша мол. пшеничная с маслом сл.	200/10	7	7,6	42	281,8
382	Какао на ц/молоке	200	3,38	3,07	25,5	80
	Шоколад шт.(1/20г)	1/20г	1,53	5,9	11,88	107
пр	Хлеб пшенич.обогащенный	100	7,9	1	48,1	239
	Дополнительно (11:00 ч.):					
389	Сок фруктовый (виноградный)	200	1	0	18,1	76
	ОБЕД					
71	Помидоры св.	80	0,9	0,15	2,8	18,5
88	Суп крестьянский с говядиной, со сметаной	12,5/250/10	5,6	7,1	11	120
265	Тефтели, соус сметанный	100	14,5	8,6	56,7	399
312	Картофельное пюре	180	4,1	6,8	34,9	197
883	Кисель ягодный	200	0	0	23,9	90
пр	Хлеб пшенич.обогащенный	100	7,9	1	48,1	239
338	Фрукты св. (апельсины)	100	0,9	0,2	8,1	40
	7 день					
	ЗАВТРАК					
14	Масло сливочное	10	0,04	8	0,06	73
15	Сыр	15	4	4,1	0	54
71	Помидор	60	0,6	0,1	1,9	12,5
210	Омлет натуральный с маслом сл.	165/5	9,46	13,36	3,24	249,7
379	Кофейный напиток	200	2,8	2,5	24,4	80
ф.	Хлеб пшенич.обогащенный	100	7,9	1	48,1	239
	Шоколад шт.(1/20г)	1/20г	1,53	5,9	11,88	107
	Дополнительно (11:00 ч.):					
389	Сок фруктовый (апельсиновый)	200	1	0	18,1	76
	ОБЕД					
71	Огурцы св./помидоры св.	40/40	1,05	0,15	1,39	19,5
88	Щи из св. капусты, со сметаной	250/10	7,07	8,52	13,6	145
265	Плов из говядины	250	14,5	8,6	56,7	399
349	Компот из сухофруктов	200	0,2	0	14	56
338	Фрукты св. (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	45
пр	Хлеб пшенич.обогащенный	100	7,9	1	48,1	239
	8 день					
	ЗАВТРАК					
14	Масло сливочное	10	0,06	11	0,09	110
15	Сыр	15	4	4,1	0	54
223	Каша молочная манная с маслом сл.	200/10	20,7	27,38	40,11	502,5