

СОГЛАСОВАНО

Начальник оздоровительного
летнего лагеря

Е.Н.Казакова

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ «Фоминичская СОШ»

Н.В.Курчина

Приказ № 16 от 20.03.2025 г.



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

на 10 дней летнего оздоровительного лагеря 2024 – 2025г.

1 день

Сборник рецептурных блюд 2018 г.	наименование блюд	Выход в граммах, штуках	белки	жиры	углево ды	эн. цен.
Завтрак:						
№ 267	Омлет натуральный	65	5,6	6,9	1,4	90
№ 63	Бутерброд с сыром	30/20	3,9	6,5	7,4	104
№ 459	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	9,5	4,0
	Банан	200	2,2	-	29,4	124
Обед:						
№ 114/363	Суп овощной с мясом	250	6,9	18,1	35,8	333
№ 255	Макароны отварные	150	5,1	9,2	34,2	244,5
№ 346	Тефтели из свинины	60	13	9,3	9	172
	Хлеб	70				
№ 14	Салат из огурцов с растительным маслом	100	0,7	8,1	1,8	83
№ 498	Сок	200	1,0	00	21,2	88

2 день

	наименование блюд	Выход в граммах, штуках	белки	жиры	углево ды	эн. цен.
Завтрак:						
№ 226	Каша манная молочная с маслом	200	4,8	8,2	30,4	222
№ 542	Булочка	50	4	1,4	23,9	124
№ 461	Какао	200	3,3	2,9	18,5	113
	Нектарин	1 шт.	0,4	-	10,09	48,41
Обед:						
№ 122/363	Суп картофельный с рисом и мясом	250	6,3	18,3	16,5	122
№ 374	Картофельное пюре	150	3,2	11	29,0	252
№ 295	Рыба припущенная	75	12,9	0,5	0,5	58

	Хлеб	70				
№ 17	Салат из помидоров с растительным маслом	100	1	6,2	3,6	74
№ 492	Компот их сухофруктов с витамином «С»	200	0,7	0,1	27,4	114
	Круассан	75	4,3	15,2	43	323

3 день

	наименование блюд	Выход в граммах, штуках	белки	жиры	углево ды	эн. цен.
	Завтрак:					
№ 258	Макароны отварные с маслом и сыром	150/20	12,3	10	35,9	283
№ 542	Булочка	50	4	1,4	23,9	124
№ 459	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40
	Иогурт	100	2,6	1,2	15,4	85
	Обед:					
№ 100/124	Щи из свежей капусты с мясом	250	2	4,3	10	88
№ 327	Жаркое по-домашнему	150	2,4	21,9	14	342
	Хлеб	70				
№ 14	Салат из огурцов с растительным маслом	100	0,7	8,1	1,8	83
№ 492	Компот их сухофруктов с витамином «С»	200	0,7	0,1	27,4	114
	Печенье	75	4,3	15,2	43	323

4 день

	наименование блюд	Выход в граммах, штуках	белки	жиры	углево ды	эн. цен.
	Завтрак:					
№ 232	Каша молочная пшенная с маслом	200	7,7	7,7	36	244,8
№ 63	Бутерброд с сыром	30/20	3,9	6,5	7,4	104
№ 459	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40
	Апельсин	100	0,3	8,6	0	38
	Обед:					
№ 113/140	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом	250	7,2	2,9	9,9	77
№ 372	Плов с мясом птицы	150	21	23,9	27,3	408
	Хлеб	70				
№ 17	Салат из помидоров с растительным маслом	100	1	6,2	3,6	74
№ 498	Сок	200	1,0	00	21,2	88
	Печенье	50	3,3	4,3	36,2	195,5

5 день

	наименование блюд	Выход в граммах, штуках	белки	жиры	углево ды	её. цен.
	Завтрак:					
№ 204	Гречка	150	8,4	10,8	41,3	303
№ 363	Грудка куриная тушеная	70	15,9	12	0,2	172
	Хлеб	70				
№ 459	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40
	Шоколад «Аленка»	1 шт.	8,2	33,3	53,5	538
	Обед:					
№ 125/363	Суп гороховый с мясом	250	6,2	5,6	22,3	167
№ 374	Картофельное пюре	150	2,1	4	6,1	68
№ 355	Оладьи из печени по-купечески	100	17	10,5	14,3	220
	Хлеб	70				
№ 492	Компот их сухофруктов с витамином «С»	200	0,7	0,1	27,4	114
№ 14	Салат из огурцов с растительным маслом	100	0,7	8,1	1,8	83
	Кекс	75	4,3	15,2	43	323

6 день

	наименование блюд	Выход в граммах, штуках	белки	жиры	углево ды	эн. цен.
	Завтрак:					
№ 233	Каша молочная рисовая с маслом	200	5,5	6,8	32,6	21
№ 63	Бутерброд с сыром	30/20	3,4	4,4	7,2	83
№ 461	Какао	200	4,9	5,0	32,5	190
№ 4	Кекс	75	3,3	2,9	18,5	113
	Йогурт	100	2,6	1,2	15,4	85
	Обед:					
№ 92/363	Борщ из капусты и картофеля	250	7,2	6,6	28,6	149
№ 255	Макароны отварные	150	5,1	9,2	34,2	244,5
№ 339	Котлета	60	5,3	3,1	3,9	64
№ 17	Салат из помидоров с растительным маслом	100	0,9	7,1	3,9	85
№ 492	Компот их сухофруктов с витамином «С»	200	0,7	0,1	27,4	114
	Печенье	50	3,3	4,3	36,2	195,5
	Хлеб	70				
	Яблоко	1 шт.	0,4	-	10,09	48,41

7 день

	наименование блюд	Выход в граммах, штуках	белки	жиры	углево ды	эн. цен.
	Завтрак:					
№ 278	Запеканка из творога	65	31,6	9,2	25,6	310
№ 459	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40
	Банан	200	2,2	-	29,4	124
	Обед:					
№ 122/363	Суп рисовый с мясом	250	6,3	18,3	16,5	122
№ 175	Овощное рагу	100	1,9	5	9,9	92
№ 363	Курица отварная	100	19,1	7,4	0,5	145
	Хлеб	70				
№ 14	Салат из огурцов с растительным маслом	100	0,7	8,1	1,8	83
№ 492	Компот их сухофруктов с витамином «С»	200	0,7	0,1	27,4	114
№ 4	Кекс	75	3,3	2,9	18,5	113

8 день

	наименование блюд	Выход в граммах, штуках	белки	жиры	углево ды	эн. цен.
	Завтрак:					
№ 226	Каша молочная манная с маслом	200	6,2	8,2	30,4	222
№ 542	Булочка	50	4	1,4	23,9	124
№ 459	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40
	Банан	200	2,2	-	29,4	124
	Йогурт	100	2,6	1,2	15,4	85
	Обед:					
№ 97/363	Рассольник ленинградский со сметаной	250	7,9	1,4	53,6	259
№ 384	Рис отварной	150	25,1	36,2	51,3	292,4
№ 295	Рыба припущенная	75	12,9	0,5	0,5	58
	Хлеб	70				
№ 17	Салат из помидоров с растительным маслом	100	1	6,2	3,6	74
№ 492	Компот их сухофруктов с витамином «С»	200	0,7	0,1	27,4	114
	Сок	200	1,0	00	21,2	88

9 день

	наименование блюд	Выход в граммах, штуках	белки	жиры	углево ды	эн. цен.
	Завтрак:					
№ 258	Макароны отварные с маслом и сыром	150/20	12,3	10	35,9	283
№ 542	Булочка	50	4	1,4	23,9	124
№ 459	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40
	Груша	100	0,3	8,6	0	38
	Обед:					
№ 125/363	Суп гороховый с мясом	250	6,2	5,6	22,3	167
№ 377	Капуста тушеная	100	2,2	3,4	8,1	7,2
№ 363	Курица отварная	100	19,1	7,4	0,5	145
	Хлеб	70				
№ 14	Салат из огурцов с растительным маслом	100	0,7	8,1	1,8	83
№ 492	Компот их сухофруктов с витамином «С»	200	0,7	0,1	27,4	114
	Печенье	50	3,3	4,3	36,2	195,5
	Яблоко	1 шт.	0,4	-	10,09	48,41

10 день

	наименование блюд	Выход в граммах, штуках	белки	жиры	углево ды	эн. цен.
	Завтрак:					
№ 232	Каша молочная пшенная с маслом	200	7,7	7,7	36	244,8
№ 63	Бутерброд с сыром	30	3,9	6,5	7,4	104
№ 459	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40
	Банан	200	2,2	-	29,4	124
	Обед:					
№ 95/363	Свекольник	250	8,2	19	42,9	375
№ 204	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,2	8,3	21,8	189
№ 346	Тефтели из свинины	60	13	9,3	9	172
	Хлеб	70				
№ 17	Салат из помидоров с растительным маслом	100	1	6,2	3,6	74
№ 492	Компот их сухофруктов с витамином «С»	200	0,7	0,1	27,4	114
	Шоколад «Аленка»	1 шт.	8,2	33,3	53,5	538