

МОУ Николаевская СШ

Согласовано

Директор школы _____ И. Н. Тюрина
« ____ » _____ 2025 год

Утверждаю

Директор лагеря _____ Парчутова Е.А.
« ____ » _____ 2025 год

Примерное десятидневное меню для летнего оздоровительного лагеря «Солнышко»

2025 год

№ рецеп тур	наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	калорий ность	витамины				минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
							8	9	10	11	12	13	14	15
1	2	3	4	5	6	7								
<i>1-й день</i>														
	Завтрак													
284	Омлет натуральный	200	11,4	17,4	20,07	209		сл			9,5	75,5	13,5	0,75
1	Бутерброд с сыром	15//5//15	1,17	8,69	7,78	112								
762	Кофейный напиток	200	2,51	2,75	22,53	122		3			1		1	0,2
847	Яблоко	200	0,4	0,4	9,86	94								
	Итого		15,48	29,3	60,24	537	0	3	0	0	10,5	75,5	14,5	0,95
	Обед													
62	Салат из белокочанной капусты	100	2,16	5,01	9,69	88								
114	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	8,19	7,8	21,84	183	0,008	1,68			36,8	30,4	24	114
416	Котлета мясная	100/5	17,26	23,9	17,72	350								
469	Макароны отварные	1/200	7,16	5,68	51,2	272	0,09	3,6			28	55	20	0,7
1	Хлеб ржано - пшеничный	1/120	3,67	1,45	25,44	124					5,2	16,4	6,8	0,32
627	Чай с сахаром	1/200	0,2	-	15,04	57,2								
	Итого		38,64	43,8	140,9	1074	0,098	5,28	0	0	70	102	50,8	115
	Всего		54,12	73,1	201,2	1611	0,098	8,28	0	0	80,5	177	65,3	116

№ рецеп тур	наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	калорий ность	витамины				минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
							8	9	10	11	12	13	14	15

2-й день

	Завтрак													
4/149	Каша пшенная, молочная вязкая	205	8,76	8,15	44,2	274								
1	Бутерброд со сливочным маслом	15//10	1,17	8,69	7,78	112								
588	Компот из кураги	1/200	0,48	-	33,54	129	сл	3			1	сл	1	0,2
847	Мандарин	200	0,4	0,4	9,86	94								
	Вафли	100	5,68	23,8	56,65	460								
	Итого		16,49	41,1	152	1070	0	3	0	0	1	0	1	0,2
	Обед													
71	Салат из моркови	100	1,12	10,1	11,01	137	0,01	5			40	76	18	71
120	Щи из свежей капусты	250/20	8,06	7,64	10,9	142	0,11	9,6			74,6	93,4	34,8	41,4
469	Запеканка из творога	150/50	29,22	12,1	29,1	342		сл			9,5	75,5	13,5	124
1	Хлеб ржано - пшеничный	1/120	3,67	1,45	25,44	124					5,2	16,4	6,8	1
702	Кисломолочный продукт (Ряженка)	1/200	7,8	5	8,4	108	0,01	0,3			248		28	702
	Итого		49,87	36,3	84,85	853	0,13	14,9	0	0	377	261	101	939,4
	Всего		66,36	77,3	236,9	1923	0,13	17,9	0	0	378	261	102	939,6

№ рецеп тур	наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	калорий ность	витамины				минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
3-й день														
	Завтрак													
4/149	Каша молочная из хлопьев овсяных «Геркулес» вязкая	205	8,63	9,52	38,82	532								
1	Бутерброд с сыром	15//5//15	1,17	8,69	7,78	112								
1008	Лимонный напиток	1/200	0,2	-	15,04	66	сл	3			1	сл	1	0,2
847	Яблоко	200	0,4	0,3	10,3	94								
	Карамель	100	4,6	8,1	77	382								
	Итого		15	26,6	148,9	1187	0	3	0	0	1	0	1	0,2
	Обед													
15	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,08	6,16	3,46	73,7	0,02	12,5			9,34			0,37
204	Суп рисовый с говядиной и томатной пастой (харчо)	250/15	6,18	3,3	14,65	113	0,1	8,33	0		25	96,9	29,5	1,24
332	Тефтели рыбные	100/75	14,26	12,5	19,23	242								
437	Пюре гороховое	1/200	60,8	14,4	109,4	783	0,09	3,6			28	55	20	0,7
407	Сок фруктовый «Мультифрукт»	1/200	2	0,2	20	92								
1	Хлеб ржано - пшеничный	1/120	3,67	1,45	25,44	124					5,2	16,4	6,8	0,32
	Итого		87,99	38	192,2	1427	0,21	24,4	0	0	67,5	168	56,3	2,63
	Всего		103	64,6	341,1	2614	0,21	27,4	0	0	68,5	168	57,3	2,83

№ рецеп- тур	наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	калорий- ность	витамины				минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
4-й день														
	Завтрак													
4/149	Каша пшеничная, молочная жидкая	200/5	7,44	8,07	35,28	244	0,025	0,15	0,03		76	105	12	0,3
345	Бутерброд с сыром	15//5//15	4,41	7,32	7,71	129								
702	Компот из изюма	1/200	0,36		34,14	130	130		сл		16	26	8	0,6
847	Яблоко	200	0,4	0,3	10,3	94								
	Итого		12,61	15,7	87,43	597	130	0,15	0,03	0	92	131	20	0,9
	Обед													
23	Салат из свежих помидоров с луком	100	1,13	6,19	4,72	79,1	0,06	20,4	0		17,6	32,9	17,8	0,84
129	Рассольник ленинградский	250/20	8,61	7,72	20,08	180	0,11	9,6			74,6	93,4	34,8	41,4
190	Курица в соусе с томатом	120	34,5	41,6	5,44	534		сл			9,5	75,5	13,5	0,75
472	Пюре картофельное	1/200	4,36	6,2	35	206	0,09	3,6			28	55	20	0,7
591	Кисель	200	0,1	-	31,46	119								
1	Хлеб ржано - пшеничный	1/120	3,67	1,45	25,44	124					5,2	16,4	6,8	0,32
	Итого		52,37	63,2	122,1	1241	0,26	33,6	0	0	135	273	92,9	44,01
	Всего		64,98	78,9	209,6	1838	130,3	33,8	0,03	0	227	404	113	44,91

№ рецеп тур	наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	калорий ность	витамины				минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
5-й день														
	Завтрак													
4/149	Каша гречневая рассыпчатая в молоке	200/10	8,53	7,87	40,79	258								
407	Сок яблочный натуральный	1/200	2	0,2	20	92								
1	Бутерброд со сливочным маслом	15//10	1,17	8,69	7,78	112								
	Печенье	100,00	2,3	3,39	20,7	118								
	Итого		14	20,2	89,27	581	0	0	0	0	0	0	0	0
	Обед													
27	Салат витаминный	100	1,14	10	11,23	138	0,01	4			40	76	18	0,6
193	Свекольник	250/20	8,04	7,36	14,81	157	0,04	5,6			34	78	21	1
436	Жаркое по-домашнему	220	22.54	17,3	22,13	334								
1	Хлеб ржано - пшеничный	1/120	3,67	1,45	25,44	124					5,2	16,4	6,8	0,32
642	Какао с молоком	200	3,77	3,9	25,78	148	сл		сл		16	26	8	0,6
	Итого		16,62	40,1	99,39	900	0,05	9,6	0	0	95,2	196	53,8	2,52
	Всего		30,62	60,2	188,7	1481	0,05	9,6	0	0	95,2	196	53,8	2,52

№ рецеп тур	наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	калорий ность	витамины				минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
6-й день														
	Завтрак													
469	Запеканка из творога	150/20	29,22	12,1	29,1	342		сл			9,5	75,5	13,5	124
627	Чай с сахаром	1/200	0,2	-	15,04	57,2	сл	3			1	сл	1	0,2
1	Бутерброд со сливочным маслом	15г/10г	1,17	8,69	7,78	112								
847	Яблоко	200	0,4	0,4	9,86	94								
	Итого		30,99	21,2	61,78	606	0	3	0	0	10,5	75,5	14,5	124,2
	Обед													
20	Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,3	0,03	9,5			21,9	40	13,3	0,57
110	Борщ с капустой, с картофелем	250/20	8,04	7,36	14,81	157	0,04	5,6			34	78	21	1
330	Шницель рыбный	95/5	12,92	12,5	8,02	194	0,04	сл			9,5	75,5	13,5	0,75
469	Макароны отварные	1/200	7,16	5,68	51,2	272	0,09	3,6			28	55	20	0,7
407	Сок фруктовый «Мультифрукт»	1/200	2	0,2	20	92								
1	Хлеб ржано - пшеничный	1/120	3,67	1,45	25,44	124					5,2	16,4	6,8	0,32
	Итого		34,55	33,3	121,9	906	0,2	18,7	0	0	98,6	265	74,6	3,34
	Всего		65,54	54,5	183,6	1512	0,2	21,7	0	0	109	340	89,1	127,5

№ рецеп тур	наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	калорий ность	витамины				минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
7-й день														
	Завтрак													
123	Вареники ленивые	200/10	32,49	9,82	33,22	351					14	58	21	1,7
398	Напиток из шиповника	200	0,61	0,25	18,67	79	0,01	90			19,2			0,57
1	Бутерброд со сливочным маслом	15//10	1,17	8,69	7,78	112								
847	Яблоко	250	0,4	0,4	9,86	94								
	Итого		34,67	19,2	69,53	637	0,01	90	0	0	33,2	58	21	2,27
	Обед													
15	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,08	6,16	3,46	73,7	0,02	12,5			9,34			0,37
201	Суп крестьянский с ячневой крупой	250/35	5,99	7,54	15,53	148								
4/149	Каша «Дружба»	205	7,62	7,72	48,44	267		сл			9,5	75,5	13,5	0,75
1	Хлеб ржано - пшеничный	1/120	3,67	1,45	25,44	124					5,2	16,4	6,8	0,32
702	Кисломолочный продукт (Снежок)	1/200	7,8	5	8,4	108	0,01	0,3			248		28	0,2
	Итого		26,16	27,9	101,3	721	0,03	12,8	0	0	272	91,9	48,3	1,64
	Всего		60,83	47	170,8	1357	0,04	103	0	0	305	150	69,3	3,91

[illegible]

№ рецеп тур	наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	калорий ность	витамины				минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
9-й день														
	Завтрак													
4/149	Каша манная молочная вязкая	205	7,83	7,08	42,2	253								
1	Бутерброд со сливочным маслом	15//10	1,17	8,69	7,78	112								
591	Кисель	200	0,1	-	31,46	119	сл	3			1	сл	1	0,2
847	Апельсин	250	0,76	-	11,92	48,6								
	Конфеты	100	7,5	39	48	570								
	Итого		17,36	54,8	141,4	1103	0	3	0	0	1	0	1	0,2
	Обед													
23	Салат из свежих помидоров с луком	100	1,13	6,19	4,72	79,1	0,06	20,4	0		17,6	32,9	17,8	0,84
114	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	8,19	7,8	21,84	183	0,008	1,68			36,8	30,4	24	0,16
439	Птица отварная	100	20,78	21	0,99	276	0,04	0,8			22	188	16	0,6
472	Пюре картофельное	1/200	4,36	6,2	35	206	0,09	3,6			28	55	20	0,7
1	Хлеб ржано - пшеничный	1/120	3,67	1,45	25,44	124					5,2	16,4	6,8	0,32
588	Компот из сухофруктов	1/200	0,48	-	33,54	129		3			1		1	0,2
	Итого		38,61	42,6	121,5	996	0,198	29,5	0	0	111	323	85,6	2,82
	Всего		55,97	97,4	262,9	2099	0,198	32,5	0	0	112	323	86,6	3,02

№ рецеп тур	наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	калорий ность	витамины				минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
10-й день														
	Завтрак													
4	Каша рисовая молочная	200/5	5,92	7,04	43,97	252	0,025	0,15	0,03		76	105	12	0,3
2	Бутерброд с сыром	15//5//15	5,16	8,67	7,76	129								
642	Какао с молоком	200	3,77	3,9	25,78	148	сл	3			1	сл	1	0,2
847	Яблоко	250	0,4	0,4	9,86	94								
	Печенье	100,00	2,3	3,39	20,7	118								
	Итого		17,55	23,4	108,1	741	0,025	3,15	0,03	0	77	105	13	0,5
	Обед													
20	Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,3	0,03	9,5			21,9	40	13,3	0,57
110	Борщ с капустой и картофелем	250/20	8,04	7,36	14,81	157	0,008	1,68			36,8	30,4	24	0,16
309	Рыба, тушеная с овощами	100	11,66	4,03	4,83	101	0,04	0,08			22	188	16	0,6
463	Гречка рассыпчатая	200	10,2	7,1	55,1	313	0,09	3,6			28	55	20	0,7
1	Хлеб ржано - пшеничный	1/120	3,67	1,45	25,44	124					5,2	16,4	6,8	0,32
1008	Лимонный напиток	1/200	0,2	-	15,04	66								
	Итого		34,53	26	117,6	828	0,168	14,9	0	0	114	330	80,1	2,35
	Всего		52,08	49,4	225,7	1569	0,193	18	0,03	0	191	435	93,1	2,85