Согласовано:
Начальник летнего
оздоровительного лагеря
_____ Л.В. Шишкина

Утверждаю:
Директор МБОУ
Орджоникидзевская СОШ
_____ О.Н. Крупа

Премерное цикличное 10 дневное

меню для летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей (с 12 до 18 лет)

в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении

Орджоникидзевская средняя общеобразовательная школа

(Красноярский край, Мотыгинский район,

п. Орджоникидзе, ул. Строительная 29а)

п. Орджоникидзе
2024г

12 и старше

День 1						
№ ТК	Прием пищи, наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	граммы					ккал
Завтрак						
16	Каша пшенная молочная	200	7,96	8,36	37,31	252,31
17	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	5,0	60
10	Бутерброд с маслом	60/10	4,9	7,98	25,3	192,2
Гп1	Кисломолоч.продукт	180	7,2	2,5	25,65	133,02
Гп.2	Фрукты(банан)	150	0,6	0,6	14,7	70,5
Обед						
8.10	Салат из капусты и моркови	75	1,7	9,1	4,8	108
60	Суп из рыбных консервов	250	8,48	3,83	13,82	138,0
29	гуляш	120	12,11	7,272	3,63	118,27
39	Рис припущенный	150	3,6	5,25	38,7	180
9	Компот из сухофруктов	200	0,08	0,0	35,0	141,4
Гп1	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,9	22,74	124,8
Гп1	шоколад	50	0,8	5,29	11,8	98
Гп1	Кондитерские изделия	40	2,0	2,61	19,84	56,2

День 2						
№ ТК	Прием пищи, наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	граммы					ккал
Завтрак						
33	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,7	5,26	18,88	146,0
17	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	5,0	60,0
13	Бутерброд с маслом и сыром	60/10/10	4,9	7,98	25,3	192,2
Гп1	Фрукты(груши)	150	0,6	0,6	14,7	70,5
Обед						
44	Салат из свежих огурцов	100	0,72	2,4	1,62	31,2
33	Суп картофельный гороховый с мясом и сухариками	250/100	21,29	10,75	93,72	428,66
9	Курица отварная с соусом основным	120	43,3	13,3	0	206,66
24	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,54	11,93	56,03	361,13
Гп1	Сок фруктовый	200	0,7	0,2	23,6	22
Гп1	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,9	22,74	124,8
Гп1	Кондитерские изделия	40	2	2,61	19,84	56,2
Гп1	Творожная масса в (мелкоштучной упаковке)	40	1,9	10,8	14,95	0,25

День 3						
№ ТК	Прием пищи, наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	граммы					ккал
Завтрак						
18	Омлет натуральный	200	16,88	23,6	4,72	296,0
36	Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,74	150,8
гп	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,9	22,74	124,8
Гп1	Фрукты(яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5
Обед						
4	Овощи натуральные свежие(или соленые)	100	0,8	0,1	1,7	13
12	Суп из овощей с мясом	250	6,2	8,89	11,31	108,75
58	биточки	100	17,8	17,5	14,3	286,0
7	Картофельное пюре	180	3,74	6,12	22,28	159,12
Гп1	Сок фруктовый	200	1	0	24,2	100
Гп1	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,9	22,74	124,8
Гп1	Кисломолочный продукт	180	7,2	2,5	25,65	133,02
Гп1	Кондитерские изделия	40	2,0	2,61	19,84	56,2

День 4						
№ ТК	Прием пищи, наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	граммы					ккал
Завтрак						
8	Каша манная	150	4,4	5,8	32,8	232,11
57	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,0	60
13	Бутерброд с маслом и сыром	60/10/10	4,9	7,98	25,3	192,2
Гп1	Фрукты(мандарин)	150	0,6	0,6	14,7	70,5
Обед						
33	Щи из свежей капусты с мясом и со сметаной	260/5	4,3	7,86	11,66	133,75
34	Плов из курицы	200	19,87	25,33	32,13	436,0
Гп1	Сок фруктовый	200	1	0	24,2	100
34	Салат из свеклы с сыром	100	0,8	3	15	91,32
Гп1	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,9	22,74	124,8
Гп1	Кондитерские изделия(пряники)	120	2	2,61	19,84	56,2
Гп1	Кисл.прод (молочный коктель)	180	7,2	2,5	25,65	133,02

День 5						
№ ТК	Прием пищи, наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	граммы					ккал
Завтрак						
31	Сырники из творога со сгущенным молоком	150	22,24	17,73	137,9	400,13
36	Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,74	150,8
Гп1	Фрукты(яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	70,5
Гп1	Кондитерские изделия(печенье)	40	2,0	2,61	19,84	56,2
Обед						
40	Салат овощной	100	1,12	3,68	8,32	13,52
22	Борщ с капустой свежей с мясом и со сметаной	260/5	4,33	7,73	11,86	133,5
51	Рыба с овощами	120	11,54	5,96	6,18	126,0
39	Рис припущенный	150	3,6	5,25	38,7	180
Гп1	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,9	22,74	124,8
Гп1	Сок фруктовый	200	1	0	24,2	100
Гп1	Творожная(в мелкоштучной упаковке)	30	1,9	10,8	14,95	62,65

День 6						
№ ТК	Прием пищи, наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	граммы					ккал
Завтрак						
26	Каша рисовая молочная	200	5,64	7,5	33,94	224,62
36	Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,74	150,8
13	Бутерброд с сыром и маслом	60/10/10	4,9	7,98	25,3	192,2
Гп1	Фрукты(бананы)	150	0,6	0,6	14,7	70,5
Обед						
27	Салат из свежих помидор	100	1,2	3,28	2,88	47,2
28	Рассольник ленинградский с мясом и со сметаной	260/5	4,8	8,03	20,66	173,25
14	Котлеты куриные	100	15,13	14,09	8,45	238,0
35	Рагу овощное	200	4	9	21,2	182
Гп1	Сок фруктовый	200	1	0	24,2	100
Гп1	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,9	22,74	124,8
Гп1	Кондитерские изделия(вафли)	40	2	2,61	19,84	56,2
Гп1	Кислом.продукт(молочный коктель)	180	7,2	2,5	25,65	133,02

День 7						
№ ТК	Прием пищи, наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	граммы					ккал
Завтрак						
57	Каша ячневая молочная	250	5,25	7,25	38,25	262,75
57	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	5,0	60
3	Бутерброд с маслом	60/10	4,9	7,98	25,3	192,2
Гп1	Фрукты(груша)	150	0,6	0,6	14,7	70,5
Гп1	Кисломолочный продукт	180	7,2	2,5	25,65	133,02
Обед						
8.12	Винегрет овощной	70	1,1	5,0	6,2	81
60	Свекольник с мясом и со сметаной	260/5	4,81	6,74	13,48	148,0
61	Азу	200	16,31	17,48	20,8	305,85
Гп1	Сок фруктовый	200	1	0	24,2	100
Гп1	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,9	22,74	124,8
Гп1	хворост	40	2,0	2,61	19,84	56,2
Гп1	Кондитерские изделия	40	2,0	2,61	19,84	56,2

День 8						
№ ТК	Прием пищи, наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	граммы					ккал
Завтрак						
18	Омлет натуральный	200	16,88	23,6	4,72	296,0
57	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,0	60
гп	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,9	22,74	124,8
Гп1	Фрукты(яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5
гп	Кисл.продукт(молочный коктель)	180	7,2	2,5	25,65	133,02
Обед						
4	Свежие огурцы	100	0,8	0,1	2,5	14
33	Суп картофельный гороховый с мясом и сухариками	250/100	21,29	10,75	93,72	516,19
11	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,79	8,1	34,85	173,88
12	тефтели	100	11,88	14,03	11,99	221,0
51	Компот из кураги	200	0,2	0,2	27,2	128
гп	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,9	22,74	124,8
гп	Кондитерские изделия(зефир)	20	0,8	5,29	11,8	98
гп	шоколад	50	0,8	5,29	11,8	98

День 9						
№ ТК	Прием пищи, наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	граммы					ккал
Завтрак						
31	Сырники из творога запеченные с молоком сгущенным	150	22,24	17,73	137,9	400,13
36	Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,74	150,8
Гп1	Фрукты(мандарин)	150	0,6	0,6	14,7	70,5
Гп1	Кондитерские изделия	40	2,0	2,61	19,84	56,2
Обед						
27	Кукуруза консервированная	60	1,2	3,28	2,88	47,2
33	Суп картофельный с мясом	250	6,6	7,09	18,5	123,24
3	Голубцы с мясом и рисом	120	6,2	5,4	9,6	112,1
Гп1	Сок фруктовый	200	1	0	24,2	100
гп	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,9	22,74	124,8
гп	шоколад	50	0,8	5,29	11,8	98
7	Картофельное пюре	180	3,74	6,12	22,28	159,12
гп	Кисломолочный продукт	180	7,2	2,5	25,65	133,02

День 10						
№ ТК	Прием пищи, наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	граммы					ккал
Завтрак						
47	Оладьи с джемом	180	7,9	6,2	54,4	295,5
57	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	5,0	60
Гп1	Фрукты(яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5
Обед						
4	Огурцы соленые	100	0,8	0,1	2,5	14
33	Щи из свежей капусты с мясом со сметаной	265	4,3	7,86	11,66	133,75
32	Макаронник с мясом	180	26,16	29,28	25,92	471,6
9	Компот из чернослива	200	0,2	0,2	27,2	110
гп	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,9	22,74	124,8
Гп1	конфеты	20	0,8	5,29	11,8	98
Гп1	Сок фруктовый	200	1	0	24,2	100
Гп1	Фрукты(банан)	150	0,6	0,6	14,7	70,5
Гп1	Кондитерские изделия	40	2,0	2,61	19,84	56,2