

Примерное двухнедельное меню для лагеря «Искорка» при МОБУ «Красногорская ООШ»

Утверждаю
директор школы
Бурлуцкая С.А.

Приказ О- 49 от 12.05.2025

Возрастная категория:от 7 до 12 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-1т	Запеканка из творога	200	39.5	14.2	29.7	404.9
54-1гн	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
	Итого за Завтрак	570	48.3	21	60.3	623.7
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0.8	4.1	2.5	49.9
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	5.7	10.1	110.4
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16.5	3.9	232.1
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	840	34.9	33.6	100.6	843.2
	Итого за день	1410	83.2	54.6	160.9	1466.9
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
ДП-6г	Каша гречневая с овощами	200	9.7	9.3	43.6	296.6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
Пром.	Черешня	100	1.1	0.4	10.6	50.4
	Итого за Завтрак	580	19.3	23.4	81.4	612.9
	Обед					
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	80	1.8	8.8	2.9	98
54-25с	Суп гороховый	200	6.5	2.8	14.9	110.9
54-26г	Рис с овощами	200	4.3	7.6	34.7	223.7

	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2
54-3г	Макароны отварные с сыром	200	10.5	9.1	38.2	277

54-21гн	Какао с молоком	00	.7	.5	5	12.	100.4
Пром.	Хлеб ржаной	5	.7	.3		8.4	42.7
Пром.	Хлеб пшеничный	5	.9	.2	3	12.	58.6
Пром.	Абрикос	00	.9	.1		9	40.5
	Итого за Завтрак	70	9.9	7.7	7	80.	651.4
	Обед						
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	0	.3	.1		7.7	108.7
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	00	.2	.8	5	18.	119.6
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	50	.2	.3	9	35.	233.7
54-2м	Гуляш из говядины	20	0.4	9.8		4.7	278.6
54-5хн	Компот из яблок и вишни	00	.2	.1	1	10.	42.5
Пром.	Хлеб пшеничный	0	.3	.2	8	14.	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	0		.4		10	51.2
	Итого за Обед	10	9.6	7.7	1.7	10	904.6
	Итого за день	380	9.5	5.4	2.4	18	1556
	Неделя 1 Суббота						
	Завтрак						
54-11з	Салат из моркови и яблок	00	.9	0.2		7.1	123.8
54-12м	Плов с курицей	00	7.2	.1	2	33.	314.6
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	00	.6	.1		8.6	50.9
Пром.	Мандарин	0	.5	.1		4.5	21
Пром.	Хлеб пшеничный	5	.9	.2	3	12.	58.6
Пром.	Хлеб ржаной	5	.7	.3		8.4	42.7
	Итого за Завтрак	10	3.8	0	1	74.	611.6
	Обед						
54-2з	Огурец в нарезке	0	.5	.1		1.5	8.5
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	00	.7	.6		5.7	92.2

54-11г	Картофельное пюре	00	.1	.1	4	26.	185.8
54-4м	Котлета из говядины	00	8.2	7.4	4	16.	295.2
Пром.	Сок яблочный	00		.2	2	20.	86.6
Пром.	Хлеб ржаной	0		.4		10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	0	.3	.2	8	14.	70.3
	Итого за Обед	20	2.8	1		95	789.8
	Итого за день	430	6.6	1	9.1	16	1401.
	Неделя 1 Воскресенье						
	Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	0		.9		0	107.5
53-19з	Масло сливочное (порциями)	0	.1	.3		0.1	66.1
54-13к	Каша вязкая молочная	00	.1	.2	6	38.	270.3
54-2гн	Чай с сахаром	00	.2			6.4	26.8
Пром.	Хлеб ржаной	5	.7	.3		8.4	42.7
Пром.	Хлеб пшеничный	5	.9	.2	3	12.	58.6
Пром.	Банан	00	.5	.5		21	94.5
	Итого за Завтрак	90	0.5	6.4	8	86.	666.5
	Обед						

54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	.4	.7	4.6	93.6
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	00	.6	.1	13.	144.9
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	00	.9		40.	249.5
23м	Биточек из курицы	00	9.1	.3	13.	168.6
	Пром.	00	.6	.2	28.	117.8
	Пром.	0		.4	10	51.2
	Пром.	0	.3	.2	14.	70.3
	Итого за Обед	10	9.9	5.9	12	895.9
	Итого за день	500	0.4	2.3	2.6	1562.
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	0	.6	.9	0	71.7
53-19з	Масло сливочное (порциями)	0	.1	.3	0.1	66.1
54-12г	Каша пшенная рассыпчатая	00	.5	.6	47.	301.1
46гн	Чай с яблоком и сахаром	00	.2	.1	7.5	31.7
	Пром.	5	.9	.2	12.	58.6
Пром.	Персик	00	.9	.1	9.5	42.5
Пром.	Хлеб ржаной	5	.7	.3	8.4	42.7
	Итого за Завтрак	80	7.9	2.5	1	85.
	Обед					
54-19с	Борщ с фасолью	00	.1	.1	12.	107.5
54-1г	Макароны отварные	00	.1	.6	43.	262.4
25м	Курица тушеная с морковью	00	8.2	1.6	8.9	252.7
	54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	00	.5	19.	81
Пром.	Хлеб пшеничный	0	.3	.2	14.	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	0		.4	10	51.2
	Итого за Обед	60	3.2	3.9	10	825.1
	Итого за день	440	1.1	6.4	19	1439.
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					

54-2з	Огурец, помидор в нарезке	00		.2	3.2	17.8
54-26м	Запеканка картофельная с говядиной	00	3.6	3.2	5	408.6
54-2гн	Чай с сахаром	00	.2		6.4	26.8
Пром.	Хлеб ржаной	5	.7	.3	8.4	42.7
Пром.	Хлеб пшеничный	5	.9	.2	3	58.6
	Итого за Завтрак	50	8.4	3.9	8	554.5
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	50	.2	.2	3.8	21.2
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	00	.2	.8	5	119.6
54-11м	Плов из отварной говядины	00	5.3	4.7	6	348.2
Пром.	Сок персиковый	00	.6		33	134.4
Пром.	Хлеб ржаной	0		.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	0	.3	.2	8	70.3

	Итого за Обед	10	6.6	8.3	8.7	11	744.9
	Итого за день	360	5	2.2	5.5	17	1299.
	Неделя 2 Среда						
	Завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	0	.2	4.5		0.3	132.2
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	0		.9		0	107.5
25.1к 54-рисовая	Каша жидкая молочная	00	.3	.4	7	28.	184.5
45гн 54-	Чай с сахаром	00	.1			5.2	21.4
Пром.	Банан	00	.5	.5		21	94.5
Пром.	Хлеб ржаной	5	.7	.3		8.4	42.7
Пром.	Хлеб пшеничный	5	.9	.2	3	12.	58.6
	Итого за Завтрак	00	7.7	9.8	9	75.	641.4
	Обед						
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	00	.3	1		3.6	122.5
54-8с	Суп гороховый	00	.7	.6	3	16.	133.1
54-1г	Макароны отварные	00	.1	.6	7	43.	262.4
23м 54-	Биточек из курицы	00	9.1	.3	4	13.	168.6
Пром.	Сок виноградный	00	.6	.4	6	32.	136.4
Пром.	Хлеб ржаной	0		.4		10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	0	.3	.2	8	14.	70.3
	Итого за Обед	60	0.1	7.5	4.4	13	944.5
	Итого за день	460	7.8	7.3	0.3	21	1585.
	Неделя 2 Четверг						
	Завтрак						
54-1т	Запеканка из творога	00	9.5	4.2	9	28.	401.7
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	00	.6	.1		8.6	50.9
Пром.	Персик	00	.9	.1		9.5	42.5
Пром.	Хлеб ржаной	5	.7	.3		8.4	42.7
Пром.	Хлеб пшеничный	5	.9	.2	3	12.	58.6
	Итого за Завтрак	50	5.6	5.9	7	67.	596.4

	Обед					
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	00	.7	.6	5.7	92.2
54-27г	Рис припущенный с томатом	00		.9	48.	266.8
54-12р	Рыба, запеченная с сыром и луком (минтай)	50	4.1	6.6	4.3	262.7
54-2хн	Компот из кураги	00		.1	15.	66.9
Пром.	Хлеб пшеничный	0	.3	.2	14.	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	0		.4	10	51.2
	Итого за Обед	10	9.1	8.8	98.	810.1
	Итого за день	360	4.7	4.7	16	1406.
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	0		.9	0	107.5
54-16к	Каша "Дружба"	50	.2	.4	30	211.2
54-21гн	Какао с молоком	00	.7	.5	12.	100.4
Пром.	Хлеб ржаной	5	.7	.3	8.4	42.7

Пром.	Яблоко	00	.4	.4	9.8	44.4	
Пром.	Хлеб пшеничный	5	.9	.2	3	12.	58.6
	Итого за Завтрак	30	1.9	0.7	73	564.8	
	Обед						
54-3з	Помидор в нарезке	00	.1	.2	3.8	21.4	
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	00	.6	.1	9	13.	144.9
54-11г	Картофельное пюре	00	.1	.1	4	26.	185.8
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	0	1.6	1.7	6.5	177.5	
54-22хн	Кисель из вишни	00	.2		9	12.	52.9
Пром.	Хлеб пшеничный	0	.3	.2	8	14.	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	0		.4	10	51.2	
	Итого за Обед	40	9.9	5.7	3	88.	704
	Итого за день	470	1.8	6.4	1.3	16	1268.
	Неделя 2 Суббота						
	Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	0		.9	0	107.5	
53-19з	Масло сливочное (порциями)	0	.1	.3	0.1	66.1	
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	00	.3	0.1	6	37.	274.9
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	00	.2	.1	6.6	27.9	
Пром.	Хлеб пшеничный	5	.9	.2	3	12.	58.6
Пром.	Киви	00	.8	.4	8.1	39.2	
Пром.	Хлеб ржаной	5	.7	.3	8.4	42.7	
	Итого за Завтрак	90	0	7.3	1	73.	616.9
	Обед						
54-3з	Помидор в нарезке	00	.1	.2	3.8	21.4	
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупа перловая)	00	.1	.8	8	10.	115.6
54-26г	Рис с овощами	00	.3	.6	7	34.	223.7
54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	00	6.3	1.3	6.3	191.9	
Пром.	Сок персиковый	00	.6		33	134.4	
Пром.	Хлеб пшеничный				14.	70.3	

		0	.3	.2	8	
Пром.	Хлеб ржаной	0		.4	10	51.2
	Итого за Обед	60	1.7	5.5	3.4	808.5
	Итого за день	450	1.7	2.8	6.5	1425.
	Неделя 2 Воскресенье					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	0		.9	0	107.5
54-2к	Каша вязкая молочная кукурузная	00	.2	.2	44	287.8
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	00	.6	.1	8.6	50.9
Пром.	Абрикос	00	.9	.1	9	40.5
Пром.	Хлеб ржаной	5	.7	.3	8.4	42.7
Пром.	Хлеб пшеничный	5	.9	.2	3	12.
	Итого за Завтрак	80	0.3	9.8	3	82.
	Обед					

54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	0	.8	.8	2.9	98
54-8с	Суп гороховый	00	.7	.6	3	16.
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	00	1	.5	9	47.
54-24м	Шницель из курицы	5	4.3	.2	10	126.5
Пром.	Сок вишневый	00	.4	.4	8	22.
Пром.	Хлеб пшеничный	0	.3	.2	8	14.
Пром.	Хлеб ржаной	0		.4	10	51.2
	Итого за Обед	15	9.5	6.1	4.7	12
	Итого за день	395	9.8	5.9	7	20

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Угл.воды	Эн. ценность
Завтрак	92.9	5.7	3.9	2	73.6
Обед	41.1	5.6	7.3	5	109.
Среднее значение за период	433.9	11.3	11.2	51	183.

