**УТВЕРЖДАЮ**

 **Начальник лагеря «Радуга» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Гордина Г.К.**

**ПРИМЕРНОЕ**

**МЕНЮ НА 14 ДНЕЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-18 ЛЕТ**

**В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ С ДНЕВНЫМ ПРИБЫВАНИЕМ**

**В ПЕРИОД ЛЕТНИХ КАНИКУЛ**

**МКОУ Мостовская СОШ имени Сергея Козлова**

**2025г.**

**1 день**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энергическая ценность (ккал) |
| Б | Ж | У |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 168 | Каша из хлопьев «Геркулес» | 200 | 9,8 | 11,2 | 34,9 | 274,1 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 4,17 | 0,44 | 18,56 | 101,6 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28,0 |
| 41 | Масло сливочное порционно | 20 | 0 | 16,4 | 0,20 | 150,0 |
|  |  |  |  |  |  | **553,7** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 13 | Салат овощной со свежим огурцом | 100 | 0,76 | 6,09 | 2,38 | 67,3 |
| 187 | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 250 | 1,8 | 4,92 | 10,93 | 124,6 |
| 536 | Сосиска отварная | 80 | 8,32 | 16 | 16,96 | 179,20 |
| 681 | Макароны отварные | 180 | 6,62 | 5,42 | 31,73 | 202,14 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 4,17 | 0,44 | 18,56 | 101,6 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 3,8 | 0,45 | 24,85 | 113,0 |
| 869 | Компот из свежих плодов | 200 | 0,20 | 0,20 | 22,30 | 110,40 |
|  |  |  |  |  |  | **898,24** |

 **2 день**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энергическая ценность (ккал) |
| Б | Ж | У |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 390 | Каша манная молочная (жидкая) | 200 | 6,24 | 6,10 | 19,70 | 158,6 |
| 959 | Какао с молоком | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 4,17 | 0,44 | 18,56 | 101,6 |
| 42 | Сыр порционно | 20 | 4,64 | 5,90 | 0,00 | 72,80 |
|  |  |  |  |  |  | **478,2** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
|  | Винегрет с растительным маслом | 100 | 0,81 | 3,70 | 4,61 | 54,96 |
| 204 | Суп картофельный с крупой (суп уха) | 250 | 2,36 | 3,25 | 14,5 | 102,00 |
| 608 | Котлета мясная | 80 | 14,2 | 11,4 | 13,0 | 214,0 |
| 679 | Каша рассыпчатая гречневая | 180 | 8,95 | 6,73 | 43,0 | 276,53 |
| 869 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,04 | 0 | 24,76 | 94,20 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 4,17 | 0,44 | 18,56 | 101,6 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 3,8 | 0,45 | 24,85 | 113,0 |
|  |  |  |  |  |  | **955,76** |

 **3 день**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энергическая ценность (ккал) |
| Б | Ж | У |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 177 | Каша рисовая молочная | 200 | 3,00 | 4,07 | 36,98 | 197,0 |
| 42 | Бутерброд со сливочным маслом и сыром | 30/10/15 | 3,11 | 3,45 | 7,56 | 278,0 |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62,0 |
|  |  |  |  |  |  | **537,0** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 14 | Салат овощной из помидоров с луком | 100 | 0,68 | 3,71 | 2,83 | 47,46 |
| 170 | Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне | 250 | 1,81 | 4,91 | 125,25 | 102,0 |
| 304 | Плов с мясом птицы | 210 | 20,3 | 17,00 | 35,69 | 377,0 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 4,17 | 0,44 | 18,56 | 101,6 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 3,8 | 0,45 | 24,85 | 113,0 |
|  | Сок | 200 | 1,6 | - | 18,4 | 108,0 |
|  |  |  |  |  |  | **923,06** |

 **4 день**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энергическая ценность (ккал) |
| Б | Ж | У |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 178 | Каша молочная «Дружба» | 200 | 6,5 | 8,33 | 35,09 | 241,11 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 4,17 | 0,44 | 18,56 | 101,6 |
| 869 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,2 | 0,2 | 32,4 | 123,7 |
|  | Зефир | 50 | 3,2 | 2,8 | 63,8 | 65,0 |
|  |  |  |  |  |  | **531,41** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 15 | Винегрет | 100 | 0,59 | 3,69 | 2,24 | 44,52 |
| 206 | Суп на мясном бульоне картофельный с бобовыми | 250 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 |
| 486 | Рыба, тушенная в томате с овощами | 120/75 | 18,03 | 10,21 | 8,49 | 195,00 |
| 694 | Пюре картофельное | 180 | 3,67 | 5,76 | 24,53 | 164,70 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 4,17 | 0,44 | 18,56 | 101,6 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 3,8 | 0,45 | 24,85 | 113,0 |
| 874 | Кисель | 200 | 0,03 | - | 10,6 | 54,0 |
|  |  |  |  |  |  | **807,57** |

 **5 день**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энергическая ценность (ккал) |
| Б | Ж | У |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 93 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 5,75 | 5,21 | 18,84 | 145,20 |
| 959 | Какао с молоком | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,20 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 4,17 | 0,44 | 18,56 | 101,6 |
| 41 | Масло сливочное порционно | 10 | 0,06 | 8,27 | 0,06 | 74,7 |
|  |  |  |  |  |  | **466,7** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 43 | Салат из белокочанной капусты с морковью  | 100 | 0,85 | 3,05 | 5,41 | 52,44 |
| 197 | Рассольник «Петербургский» | 250 | 2,0 | 5,11 | 16,93 | 121,75 |
| 199 | Пюре гороховое | 180 | 10,38 | 5,22 | 26,68 | 194,28 |
| 608 | Биточки | 80 | 12,44 | 9,24 | 12,56 | 183,00 |
| 869 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,04 | - | 24,76 | 94,20 |
|  | Хлеб пшеничный  | 50 | 4,17 | 0,44 | 18,56 | 101,6 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 3,8 | 0,45 | 24,85 | 113,0 |
|  |  |  |  |  |  | **860,07** |

 **6 день**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энергическая ценность (ккал) |
| Б | Ж | У |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 438 | Омлет | 200 | 18,99 | 28,32 | 3,51 | 345,90 |
| 874 | Кисель из концентрата | 200 | 0,31 | - | 39,4 | 160,0 |
|  | Хлеб пшеничный  | 50 | 4,17 | 0,44 | 18,56 | 101,6 |
| 42 | Сыр порционно | 20 | 4,64 | 5,90 | 0,00 | 72,80 |
|  |  |  |  |  |  | **680,3** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 33 | Салат из свеклы | 100 | 0,86 | 3,65 | 5,02 | 56,34 |
| 187 | Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной | 250 | 1,95 | 6,85 | 12,15 | 148,35 |
| 637 | Птица отварная (куриная голень) | 80 | 16,88 | 10,88 | 5,2 | 165,00 |
| 679 | Рис отварной | 180 | 18,6 | 1,6 | 31,0 | 58,0 |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 0,2 | - | 13,6 | 56,0 |
|  | Хлеб пшеничный  | 50 | 4,17 | 0,44 | 18,56 | 101,6 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 3,8 | 0,45 | 24,85 | 113,0 |
|  |  |  |  |  |  | **1067,38** |

 **7 день**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энергическая ценность (ккал) |
| Б | Ж | У |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 469 | Запеканка из творога | 200 | 30,93 | 22,89 | 36,00 | 310,66 |
|  | Хлеб пшеничный  | 50 | 4,17 | 0,44 | 18,56 | 101,6 |
| 41 | Масло сливочное порционно | 10 | 0,06 | 8,27 | 0,06 | 74,7 |
|  | Компот из апельсинов или мандаринов | 200 | 0,46 | 0,1 | 33,99 | 141,2 |
|  |  |  |  |  |  | **628,16** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 38 | Салат из моркови с яблоками | 100 | 0,55 | 0,9 | 5.3 | 21,0 |
| 170 | Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне | 250 | 1,81 | 4,91 | 125,25 | 102,0 |
| 321 | Рагу из овощей | 180 | 2,75 | 13,20 | 17,33 | 199,0 |
| 286 | Тефтели | 80 | 73,2 | 7,95 | 9,32 | 137,2 |
| 874 | Кисель из концентрата | 200 | 0,2 | - | 29,2 | 118,0 |
|  | Хлеб пшеничный  | 50 | 4,17 | 0,44 | 18,56 | 101,6 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 3,8 | 0,45 | 24,85 | 113,0 |
|  |  |  |  |  |  | **791,8** |

 **8 день**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энергическая ценность (ккал) |
| Б | Ж | У |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 168 | Каша рисовая молочная | 200 | 3,00 | 4,07 | 36,98 | 197,0 |
|  | Хлеб пшеничный  | 50 | 4,17 | 0,44 | 18,56 | 101,6 |
| 41 | Масло сливочное порционно | 10 | 0,06 | 8,27 | 0,06 | 74,7 |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62,0 |
|  | Зефир | 50 | 3,2 | 2,8 | 63,8 | 65,0 |
|  |  |  |  |  |  | **500,3** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 45 | Винегрет с растительным маслом | 100 | 0,81 | 3,70 | 4,61 | 54,96 |
| 197 | Рассольник «Петербургский» | 250 | 2,0 | 5,11 | 16,93 | 121,75 |
| 637 | Птица отварная (куриная голень) | 80 | 16,88 | 10,88 | 5,2 | 165,00 |
| 694 | Пюре картофельное | 180 | 3,67 | 5,76 | 24,53 | 164,70 |
|  | Сок | 200 | 1,6 | - | 18,4 | 108,00 |
|  | Хлеб пшеничный  | 50 | 4,17 | 0,44 | 18,56 | 101,6 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 3,8 | 0,45 | 24,85 | 113,0 |
|  |  |  |  |  |  | **829,01** |

 **9 день**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энергическая ценность (ккал) |
| Б | Ж | У |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 168 | Каша из хлопьев «Геркулес» | 200 | 9,8 | 11,2 | 34,9 | 274,1 |
| 959 | Какао с молоком | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 4,17 | 0,44 | 18,56 | 101,6 |
| 42 | Сыр порционно | 20 | 4,64 | 5,90 | 0,00 | 72,80 |
|  |  |  |  |  |  | **593,7** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 13 | Салат овощной со свежим огурцом | 100 | 0,76 | 6,09 | 2,38 | 67,3 |
| 208 | Суп с макаронными изделиями | 250 | 2,38 | 5,07 | 12,99 | 117,00 |
| 591 | Гуляш | 80 | 23,8 | 19,3 | 5,74 | 203,0 |
| 681 | Макароны отварные | 180 | 6,62 | 5,42 | 31,73 | 202,14 |
| 869 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,4 | 0,2 | 54,0 | 110,0 |
|  | Хлеб пшеничный  | 50 | 4,17 | 0,44 | 18,56 | 101,6 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 3,8 | 0,45 | 24,85 | 113,0 |
|  |  |  |  |  |  | **914,04** |

 **10 день**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энергическая ценность (ккал) |
| Б | Ж | У |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 177 | Каша молочная «Дружба» | 200 | 6,5 | 8,33 | 35,09 | 241,11 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 4,17 | 0,44 | 18,56 | 101,6 |
| 874 | Кисель из концентрата | 200 | 0,31 | - | 39,4 | 160,0 |
| 41 | Масло сливочное порционно | 20 | 0 | 16,4 | 0,20 | 150,0 |
|  |  |  |  |  |  | **652,71** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 14 | Салат овощной из помидоров с луком | 100 | 0,68 | 3,71 | 2,83 | 47,46 |
| 187 | Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне | 250 | 1,95 | 6,85 | 12,15 | 148,35 |
| 536 | Сосиска отварная | 80 | 8,32 | 16 | 16,96 | 179,20 |
| 679 | Каша рассыпчатая гречневая | 180 | 8,95 | 6,73 | 43,0 | 276,53 |
|  | Сок | 200 | 1,6 | - | 18,4 | 108,0 |
|  | Хлеб пшеничный  | 50 | 4,17 | 0,44 | 18,56 | 101,6 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 3,8 | 0,45 | 24,85 | 113,0 |
|  |  |  |  |  |  | **973,94** |

 **11 день**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энергическая ценность (ккал) |
| Б | Ж | У |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 390 | Каша манная молочная (жидкая) | 200 | 6,24 | 6,10 | 19,70 | 158,6 |
| 959 | Какао с молоком | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 4,17 | 0,44 | 18,56 | 101,6 |
| 42 | Сыр порционно | 20 | 4,64 | 5,90 | 0,00 | 72,80 |
|  |  |  |  |  |  | **478,2** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
|  | Винегрет с растительным маслом | 100 | 0,81 | 3,70 | 4,61 | 54,96 |
| 204 | Суп картофельный с крупой (суп уха) | 250 | 2,36 | 3,25 | 14,5 | 102,00 |
| 608 | Котлета мясная | 80 | 14,2 | 11,4 | 13,0 | 214,0 |
| 679 | Каша рассыпчатая гречневая | 180 | 8,95 | 6,73 | 43,0 | 276,53 |
| 869 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,04 | 0 | 24,76 | 94,20 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 4,17 | 0,44 | 18,56 | 101,6 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 3,8 | 0,45 | 24,85 | 113,0 |
|  |  |  |  |  |  | **955,76** |

 **12 день**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энергическая ценность (ккал) |
| Б | Ж | У |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 177 | Каша рисовая молочная | 200 | 3,00 | 4,07 | 36,98 | 197,0 |
| 42 | Бутерброд со сливочным маслом и сыром | 30/10/15 | 3,11 | 3,45 | 7,56 | 278,0 |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62,0 |
|  |  |  |  |  |  | **537,0** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 14 | Салат овощной из помидоров с луком | 100 | 0,68 | 3,71 | 2,83 | 47,46 |
| 170 | Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне | 250 | 1,81 | 4,91 | 125,25 | 102,0 |
| 304 | Плов с мясом птицы | 210 | 20,3 | 17,00 | 35,69 | 377,0 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 4,17 | 0,44 | 18,56 | 101,6 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 3,8 | 0,45 | 24,85 | 113,0 |
|  | Сок | 200 | 1,6 | - | 18,4 | 108,0 |
|  |  |  |  |  |  | **923,06** |

 **13 день**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энергическая ценность (ккал) |
| Б | Ж | У |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 469 | Запеканка из творога | 200 | 30,93 | 22,89 | 36,00 | 310,66 |
|  | Хлеб пшеничный  | 50 | 4,17 | 0,44 | 18,56 | 101,6 |
| 41 | Масло сливочное порционно | 10 | 0,06 | 8,27 | 0,06 | 74,7 |
|  | Компот из апельсинов или мандаринов | 200 | 0,46 | 0,1 | 33,99 | 141,2 |
|  |  |  |  |  |  | **628,16** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 38 | Салат из моркови с яблоками | 100 | 0,55 | 0,9 | 5.3 | 21,0 |
| 206 | Суп на мясном бульоне картофельный с бобовыми | 250 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 |
| 321 | Рагу из овощей | 180 | 2,75 | 13,20 | 17,33 | 199,0 |
| 286 | Тефтели | 80 | 73,2 | 7,95 | 9,32 | 137,2 |
| 874 | Кисель из концентрата | 200 | 0,2 | - | 29,2 | 118,0 |
|  | Хлеб пшеничный  | 50 | 4,17 | 0,44 | 18,56 | 101,6 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 3,8 | 0,45 | 24,85 | 113,0 |
|  |  |  |  |  |  | **791,8** |

**14 день**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энергическая ценность (ккал) |
| Б | Ж | У |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 438 | Омлет | 200 | 18,99 | 28,32 | 3,51 | 345,90 |
| 874 | Кисель из концентрата | 200 | 0,31 | - | 39,4 | 160,0 |
|  | Хлеб пшеничный  | 50 | 4,17 | 0,44 | 18,56 | 101,6 |
| 42 | Сыр порционно | 20 | 4,64 | 5,90 | 0,00 | 72,80 |
|  |  |  |  |  |  | **680,3** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 33 | Салат из свеклы | 100 | 0,86 | 3,65 | 5,02 | 56,34 |
| 187 | Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной | 250 | 1,95 | 6,85 | 12,15 | 148,35 |
| 637 | Птица отварная (куриная голень) | 80 | 16,88 | 10,88 | 5,2 | 165,00 |
| 679 | Рис отварной | 180 | 18,6 | 1,6 | 31,0 | 58,0 |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 0,2 | - | 13,6 | 56,0 |
|  | Хлеб пшеничный  | 50 | 4,17 | 0,44 | 18,56 | 101,6 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 3,8 | 0,45 | 24,85 | 113,0 |
|  |  |  |  |  |  | **1067,38** |