

СОГЛАСОВАНО

Начальник лагеря:  /О.Ю. Вишнякова/

22 апреля 2025 год

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы  /С.А. Баранова/

22 апреля 2025 год



десятидневное меню
летнего оздоровительного лагеря
при МКОУ средней школе №2 г. Макарьева

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 день 1							
завтрак	Драчена из яиц с м/слив-м	155	21,41	25,5	39,44	435,55	№ 363
	Йогурт питьевой	200	7,47	6,67	29,08	205,33	№ 412
	Хлеб пшеничный	20	1,22	0,42	8,38	42,88	№ 147
	Выпечка: пирог сладкий	75	4,88	5,27	39,36	223	-
	фрукт (мандарин)	140	1,43	0,7	13,5	50,76	
Итого за завтрак		590	36,41	38,56	129,76	957,52	
Обед	Суп с рыбными консервами	200	6,89	6,72	11,47	113,8	№ 87
	Картофельная запеканка с мясом, со сметанным соусом	155	5,97	10,8	28,8	241,0	№ 293
	Салат из свежей капусты с огурцом	100	1,05	8,4	11,52	123,33	№ 48
	хлеб ржаной	30	1,4	0,3	13,38	66	ПТ
	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	0,14	ПТ
	Чай с лимоном	200	0,23	0,04	13,5	52,36	№ 434
Итого за обед		715	17,91	26,56	93,16	596,63	
Итого за день		1305	54,32	65,12	222,92	1554,15	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 день 2							
завтрак	Каша геркулесовая с м/слив-м	210	7,40	13,94	32,0	284	№ 321
	Кофейный напиток на молоке	200	2,79	2,79	15,39	93,15	№ 395
	Сырник творожный	50	9,28	6,27	11,45	140,25	№ 353
	хлеб ржаной	30	1,4	0,3	13,38	66	ПТ
	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	0,14	ПТ
Итого за завтрак		520	23,24	23,6	86,71	583,54	
Обед	Винегрет овощной	100	1,23	10,12	7,47	127,00	№ 2
	Суп вермишелевый с курой	200	8,0	5,84	12,66	136	№ 108
	Гуляш мясной из свинины	100	5,03	4,16	12,17	104,60	№ 632
	Картофельное пюре	150	3,24	5,6	22,05	156	№ 443
	Кисель плодово-ягодный	200	0,13	0,12	27,41	108,90	№ 381
	хлеб ржаной	30	1,4	0,3	13,38	66	ПТ
	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	0,14	ПТ
Итого за обед		810	21,4	26,44	109,63	698,64	
Итого за день		1330	44,64	50,04	196,34	1282,18	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 день 3							
завтрак	омлет с жареным картофелем, маслом сливочным	130	8,87	55,53	13,18	291,6	№ 213
	цикорий на молоке	200	3,9	4,1	16,5	113,2	№ 398
	йогурт фруктовый	115	1,38	2,88	18,4	98	
	хлеб ржаной	30	1,4	0,3	13,38	66	ПТ
Итого за завтрак		475	15,55	62,81	61,46	568,8	
Обед	Борщ с мясом	200	6,65	6,31	13,02	136	№ 99
	Рыба тушеная с овощами	100	8,9	4,4	4,7	94	№229
	греча отварная с маслом сливочным	150	3,7	3,9	37,5	75	№ 297
	Компот из свежих фруктов	200	1,11	-	20,20	81,70	№ 398
	Салат «Зеленый» с помидором	100	0,85	8,43	2,33	88,34	№ 41
	хлеб ржаной	30	1,4	0,3	13,38	66	ПТ
	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	0,14	ПТ
Итого за обед		810	24,98	23,64	105,62	541,18	
Итого за день		1285	40,53	86,45	167,08	1109,98	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 день 4							
завтрак	Творожная запеканка со сгущ-м молоком	155	26,65	20,46	44,65	469,65	№ 344
	Какао на молоке	200	3,6	3,7	14,9	113,2	№ 397
	Бутерброд с м/слив	45	5,76	5,25	14,94	124	№ 4
	Хлеб пшеничный	30	1,85	0,65	12,56	64,34	№ 147
Итого за завтрак		430	37,86	30,06	87,05	771,19	
Обед	Суп гороховый с мясом	200	12,0	5,64	23,14	169	№ 118
	Фрикадельки мясные в томатно-сметанном соусе	100	6,99	7,84	9,15	134,7	№ 288/355
	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,65	12,83	34,35	271,50	№ 450
	Компот из свежих фруктов	200	-	-	9,04	94,22	№ 395
	хлеб ржаной	30	1,4	0,3	13,38	66	ПТ
	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	0,14	ПТ
Итого за обед		710	26,41	26,91	103,55	735,56	
Итого за день		1140	64,27	56,97	190,6	1506,75	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 день 5							
завтрак	Каша ячневая с м/с	205	8,24	11,6	44,4	278	№ 174
	кефир	200	5,8	5,0	8,0	106	№ 966
	Выпечка: пирог сладкий	80	4,88	5,27	39,36	223	-
	хлеб ржаной	30	1,4	0,3	13,38	66	ПТ
Итого за завтрак		515	20,32	22,17	105,14	673	
Обед	Рассольник с мясом со сметаной	200	5,74	5,8	20,35	145	№ 154
	Капуста тушеная	150	3,56	4,53	15,10	116	№ 439
	шницель	75	11,97	10,43	10,49	169,5	№ 268
	компот из кураги	200	0,47	0,13	11,90	65	№ 128
	фрукты	100	3,0	-	47,2	200	№ 338
	хлеб ржаной	30	1,4	0,3	13,38	66	ПТ
	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	0,14	ПТ
Итого за обед		785	28,51	21,49	132,91	761,64	
Итого за день		1300	48,83	43,66	238,05	1434,64	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 день 6							
завтрак	макароны с сыром тертым	150	3,95	12,4	42,1	261,6	№ 333
	фрукты	100	3,0	-	47,2	200	№ 338
	Йогурт 8% Экстра	115	1,38	2,88	18,4	98	-
	Чай сладкий	200	0,13	-	9,18	18,38	№ 943
Итого за завтрак		565	8,46	15,28	116,88	577,98	
Обед	Суп картофельный с курой	200	8,0	5,4	20	129	№ 175
	Плов с мясом	150	18,99	7,18	30,8	367,0	№ 184
	Напиток из яблок	180	4,32	-	21,6	90	№ 396
	салат «Зеленый» с огурцом	100	1,07	8,5	3,23	95	№ 42
	хлеб ржаной	30	1,4	0,3	13,38	66	ПТ
	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	0,14	ПТ
Итого за обед		690	36,15	21,68	103,5	747,14	
Итого за день		1255	44,61	36,96	220,38	1325,12	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 день 1							
завтрак	запеканка манная с молоком сгущенным	170	6,35	6,91	55,42	307,42	№ 240
	молоко	200	5,9	6,75	9,91	122	№ 424
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33	№ 147
	сырники	55	9,28	6,27	11,45	140,25	№ 353
	сок	200	0	0	22	90	
Итого за завтрак		655	23,37	20,57	111,34	724	
Обед	суп «Кудрявый» с курой	200	5,76	5,28	14,8	134,4	№ 130
	Котлета рыбная	100	13,6	9,86	16,92	212	№ 226
	Картофельное пюре	150	3,24	5,6	22,05	156	№ 443
	Напиток из сухофруктов	200	0,6	0,24	22,32	85	№ 388
	фрукты	100	3,0	-	47,2	200	№ 338
	хлеб ржаной	30	1,4	0,3	13,38	66	ПТ
	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	0,14	ПТ
Итого за обед		810	29,97	21,58	151,16	853,54	
Итого за день		1465	53,34	42,15	262,5	1577,54	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 день 2							
завтрак	Омлет с сыром м/с	170	22,08	36,80	48,50	449,60	№ 112-а
	Чай с молоком	200	1,39	1,47	8,42	50,4	№ 431
	Сок яблочный	200	-	-	22	90	№ 401
	хлеб ржаной	30	1,4	0,3	13,38	66	ПТ
	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	0,14	ПТ
Итого за завтрак		630	27,24	38,87	106,79	656,14	
Обед	Салат «Витаминный»	100	1,2	5,15	10,88	93,33	№ 40
	Борщ со сметаной и курой	200	5,74	5,8	20,35	145	№ 159
	Макаронник с мясом, м/с	160	17,61	19,28	31,78	371,20	№ 292
	Компот из кураги	200	1,11	-	20,20	81,70	№ 389
	хлеб ржаной	30	1,4	0,3	13,38	66	ПТ
	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	0,14	ПТ
Итого за обед		720	29,43	30,83	111,08	757,37	
Итого за день		1350	56,67	69,7	217,87	1413,51	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 день 3							
завтрак	Каша манная с гренками	155	3,91	3,81	12,32	99,15	№ 328
	Кофейный напиток	200	2,79	2,79	15,39	93,15	№ 395
	Выпечка: пирог с капустой	75	5,45	7,08	28,88	201	-
	фрукты	100	3,0	-	47,2	200	№338
Итого за завтрак		530	15,15	13,68	103,79	593,3	
Обед	Салат «овощной» с м/р	100	1,15	5,5	4,45	90	№ 5
	Суп картофельный с курой	200	8,0	5,84	20	129,0	№ 175
	Кура запеченная с овощами	120	29,59	20,69	90,57	346,8	№ 228
	Греча отварная с овощами	150	8,3	8,8	38,0	75,0	№ 166
	хлеб ржаной	30	1,4	0,3	13,38	66	ПТ
	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	0,14	ПТ
	Чай с лимоном	200	0,23	0,04	13,50	52,36	№ 434
Итого за обед		830	51,04	41,47	194,39	759,3	
Итого за день		1360	66,19	55,15	298,18	1352,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 день 4							
завтрак	Творожная запеканка со сгущ-й	180	26,65	20,46	44,65	469,38	№ 344
	снежок	200	6,0	8,0	9,0	132	№ 412
	Школьная булка	50	4,0	4,23	29,04	179	-
Итого за завтрак		430	36,65	32,69	82,69	780,38	
Обед	Суп молочный овощной	200	4,13	5,06	14	119,2	№ 133
	жаркое по-домашнему	175	18,2	7,0	37,95	180,0	№ 329
	Компот из свежих фруктов	200	0,47	0,13	11,90	65	№ 128
	фрукты	100	3,0	1	47,2	200	№ 338
	хлеб ржаной	30	1,4	0,3	13,38	66	ПТ
	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	0,14	ПТ
Итого за обед		735	29,57	13,79	138,92	630,34	
Итого за день		1165	66,22	46,48	221,61	1410,72	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 день 5							
завтрак	запеканка рисовая с молоком сгущенным	170	5,11	6,91	56,81	308,83	№ 242
	Молочный коктейль	200	5,0	5,6	20	148	№ 400
	Яйцо вареное	40	5,10	4,6	0,3	63	№ 424
	хлеб ржаной	30	1,4	0,3	13,38	66	ПТ
	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	0,14	ПТ
	фрукт	100	3	1	47,2	200	№401
Итого за завтрак		570	21,98	18,71	152,18	785,97	
Обед	Салат «Школьные годы» (помидор, огурец, капуста, м/р)	100	1,18	5,12	3,52	65	№ 38
	Суп картофельный с курой	200	5,83	4056	13,53	118,8	№ 209
	печень по-строгановски	150					№ 314
	булгур	100					
	компот из лимона	200	0,6	0,24	22,32	85	№ 388
	хлеб ржаной	30	1,4	0,3	13,38	66	ПТ
	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	0,14	ПТ
Итого за обед		810	11,38	4061,96	67,24	334,94	
Итого за день		1380	33,36	4080,67	219,42	1120,91	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 день 6							
завтрак	макароны запеченные с яйцом	155	7,24	12,25	23,15	231,43	№ 206
	Чай сладкий	200	0,13	-	9,18	18,38	№ 943
	Бутерброд с сыром, м/с	60	5,76	5,25	14,94	133	№ 4
	Йогурт «Эктра»	115	1,38	2,88	18,4	98	-
Итого за завтрак		530	14,51	20,38	65,67	480,81	
Обед	Салат из помидор и огурцов м/р	100	5,73	7,95	4,0	111,67	№ 24
	Суп гороховый с мясом	200	12,0	5,64	23,14	169	№ 118-а
	Ежики мясные в соусе	180	23,43	31,47	64,7	477	№ 157
	Компот из свежих фруктов	200	1,11	-	20,20	81,70	№ 389
	хлеб ржаной	30	1,4	0,3	13,38	66	ПТ
	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	0,14	ПТ
Итого за обед		740	46,04	45,66	139,91	905,51	
Итого за день		1270	60,55	66,04	205,58	1386,32	
итого за период		15605	633,53	4699,39	2660,53	16474,42	