

УТВЕРЖДАЮ.

СОГЛАСОВАНО.

Директор школы: _____

Начальник летнего оздоровительного лагеря _____

Приказ от 17.03.2025 г. № 51

/Е.Е.Топоркова/

«17» марта 2025 г.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ДЛЯ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД

В ЛЕТНЕМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ

НА БАЗЕ ЗЕБЛЯКОВСКОЙ СРЕДНЕЙ ШКОЛЫ В ИЮНЕ 2025 ГОДА

ДЛЯ ДЕТЕЙ с 11 лет и старше

для детей с 11 лет и старше

<i>1 день завтрак</i>						
<i>№</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>выход</i>	<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	<i>Ккал.</i>
1. Т.к.59	Салат из свежих огурцов	100	0,44	5,05	1,44	89
2. Т.к. 188	Сосиска отварная	60	8	11	0,06	123
3. Т.к. 447	Рожки отварные	180/5	3,65	3,32	23,27	169
4. Т.к.80	Сыр порционный	30	6,9	8,7	0	208
6. Т.к. 434	Чай с лимоном	200/7	0,26	0,05	15,2	59
7.	Хлеб пшеничный	30	1,68	0,33	12,96	62
	ИТОГО:		51.77	33.5	53.77	760
<i>обед</i>						
1. Т.к. 3	Винегрет овощной	100	0,74	6,07	4,48	128
2. Т.к. 150	Щи из свежей капусты с мясом	250/12,5/5	5,57	8,16	9,34	134
3. Т.к. 151	Бефстроганов из говядины	100/75	17,55	12,4	5,68	301
4. Т.к. 181	Греча с маслом сл.	180	8,73	4,75	33,94	259
5.	Компот из изюма и кураги	200	0,41	0	25,16	98
6.	Хлеб ржаной	60	3.60	0,66	25,92	125
	ИТОГО:		36.6	32,04	104.52	1045
	Итого в день:		88,37	65.54	158,27	1805
<i>2 день завтрак</i>						
<i>№</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>выход</i>	<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	<i>Ккал.</i>
1. Т.к .14	Помидор свежий порционный	100	0.65	5.08	2.76	100
2. Т.к. 364	Омлет из яиц	220	22,08	36,8	4,08	435
3.	Кофейный напиток с молоком	200	1,3	1,4	18,4	93

Т.к. 422						
4. Т.к. 88	Бутерброд с сл.маслом	20/15	2,36	9,15	15,02	153,38
5.	Хлеб пшеничный	30	1,68	0,33	12,96	62,52
	ИТОГО:		28,07	52,77	53,22	843,9
<i>обед</i>						
1. Т.к. 48	Салат из свежей капусты с огурцом	100	0.63	5.04	6.91	122
2. Т.к. 132	Суп молочный с макаронными изд.	250	5.65	5.91	21.06	161
3. Т.к. 230	Треска, запеченная с морковью	100/50	10.53	8,52	2,38	147
4. Т.к. 443	Картофельное пюре	180	2.16	3,73	14,7	125
5.	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0,2	21,8	112
6.	Хлеб ржаной	60	3.60	0,66	25,92	125
	ИТОГО:		23,57	24.06	92,77	792
	Итого в день:		51,64	76,83	145,99	1635,9

<i>3 день завтрак</i>						
<i>№</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>выход</i>	<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	<i>Ккал.</i>
1. Т.к. 38	Салат «Школьные годы»	100	7,1	3,07	2,11	65
2. Т.к. 330	Каша рисовая на молоке с маслом сл.	200/10	5,99	7,83	29,1	151,28
3.	Напиток «Несквик» Т.к. 426	200	4,20	4,80	7,05	87
4.	Пирог	60	4,03	4,46	26,85	145,0
5.	Хлеб пшеничный	30	4,3	4	23,4	148
6.	Апельсин	130	0,9	0,9	11,7	60
	ИТОГО:		26,52	25,06	100,21	656,28
<i>обед</i>						
1. Т.к. 63	Салат из свеклы с изюмом Т.к. 63	100	1.64	0.67	10.06	70
2. Т.к. 104	Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной	265	6	8,34	17,87	274
3 Т.к 155	Гуляш из говядины	100/75	22,05	21,34	35,55	250
4. Т.к. 442	Картофель отварной	180/5	3,65	3,32	23,27	169
5. Т.к 394	Компот из свежих яблок	200	0,21	0,21	15,27	62
6	Хлеб ржаной	60	3.60	0,66	25,92	125.04
7.	Банан	140	0,96	0,96	12,48	64,06
	ИТОГО:		36,62	34,66	120,83	890,3
	Итого в день:		63,14	59,79	221,04	1546,58

<i>4 день завтрак</i>						
<i>№</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>выход</i>	<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	<i>Ккал.</i>
1. Т.к. 59	Салат из свежих огурцов	100	0,44	5,05	1,44	89
2. Т.к.226	Котлета рыбная	100	6.8	4.93	8.46	141
3. Т.к. 433	Картофельное пюре	200/5	2.8	6	15.87	130.5
4. Т.к .433	Чай с сахаром Т.к .433	200	0.2	0.05	15.01	57
5. Т.к. 84	Бутерброд горячий с сыром т.к. 84	30	4,3	4	23,4	148
6.	Хлеб пшеничный	30	1,68	0,33	12,96	62,52
	ИТОГО:		16,22	20,36	77,14	628,02
<i>обед</i>						
1. Т.к .61	Салат из свежих помидоров с маслом	100	0.65	5.08	2.76	100
2. Т.к. 96	Борщ из свежей капусты с мясом	265	2,06	5,27	13,01	108
3. Т.к.188	Сосиска отварная	100	19,04	17,46	0,22	234
4. Т.к. 448	Рис отварной	180	2,54	4,07	25,74	182
5. Т.к. 399	Компот из чернослива	200	1,12	0	12,92	52
6.	Хлеб ржаной	60	3.60	0,66	25,92	125.04
7.	Груша	140	0,58	0,42	14,34	65,8
	ИТОГО:		29,59	32,96	94,91	866,84
	Итого в день:		45,81	53,33	172,05	1494,86

<i>5 день завтрак</i>						
<i>№</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>выход</i>	<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	<i>Ккал.</i>
1. Т.к .44	Салат из св. капусты с огурцом	100	1.02	3.06	5.74	91
2. Т.к.357	Запеканка творожная со сгущенным молоком	200/30	19.03	13.95	32.63	442
3. Т.к.434	Чай с лимоном	200	6,18	10,8	18,93	195
4	Бутерброд с сл. Маслом Т.к. 88	20/15	2,36	9,15	15,02	153,38
5.	Хлеб пшеничный	20	1,68	0,33	12,96	62,52
	ИТОГО:		27,91	28.14	70.26	790,52
<i>обед</i>						
1. Т.к. 12	Огурец свежий порцион.	100	0,4	0,05	1,3	17.5
2. Т.к. 122	Суп картофельный с макаронными изделиями	265	7,2	5,44	20,0	161
3. Т.к. 152	Биточки из говядины с маслом	100/5	7,88	10,64	7,93	320,5
4.	Капуста тушеная Т.к. 439	150	2.37	3.02	10.06	102
5.	Сок фруктовый (персиковый)	200	1	0,2	21,8	112
6.	Хлеб ржаной	60	3.60	0,66	25,92	125.04
7.	Мандарин	80	0,96	0,96	12,48	64,06
	ИТОГО:		23.41	20.97	99.49	902.09
	Итого в день:		51,32	49,11	169,75	1692,61

<i>6 день завтрак</i>						
<i>№</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>выход</i>	<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	<i>Ккал.</i>
1. Т.к. 64	Салат из свеклы м/раст.	100	0.84	5.05	5.07	86
2. Т.к. 239	Треска тушеная в томате с овощами	100	10,29	5,39	4,9	109
3. Т.к. 448	Рис отварной	180	2,54	4,07	25,74	182
4. Т.к. 422	Кофейный напиток с молоком	200	1,3	1,4	18,4	93
5.	Хлеб пшеничный	30	1,68	0,33	12,96	62,52
6.	Яблоко	100	0,72	0,72	9,36	48,45
	ИТОГО:		17,37	16,96	76,43	580,97
<i>обед</i>						
1. Т.к. 61	Салат из свежих помидоров	100	0.65	5.08	2.76	75
2. Т.к. 118	Суп горох.с картофелем и говядиной	265	9,55	6,52	19,6	207,8
3. Т.к. 181	Печень говяжья по-строгановски	100/50	14,16	10,8	3,89	340
4. Т.к. 447	Рожки отварные	180/5	3,65	3,32	23,27	169
5. Т.к. 394	Компот из свежих яблок	200	0,21	0,21	15,27	62
6.	Хлеб ржаной	60	3.60	0,66	25,92	125.04
	ИТОГО:		31,82	26,59	90,71	978,84
	Итого в день:		49,16	43,55	167,14	1559,81

7 день завтрак						
№	Наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	Ккал.
1. Т.к. 59	Салат из свежих огурцов	100	0,44	5,05	1,44	89
2. Т.к. 226	Котлета рыбная	100	6.8	4.93	8.46	141
3. Т.к. 443	Картофельное пюре	180	2,16	3,73	14,7	125
4. Т.к. 433	Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
5.	Пирог	50	4,33	7,32	29,15	200
6.	Хлеб пшеничный	30	1,68	0,33	12,96	62,52
	ИТОГО:		15,61	21,41	81,72	674,52
обед						
1. Т.к. 15	Салат из редиса м/р.	100	0.64	7.04	2.05	122
2. Т.к. 104	Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной	265	6	8,34	17,87	174
3. Т.к. 155	Гуляш из говядины	100/75	16,15	7,02	4,79	196
4. Т.к. 181	Греча с маслом сл.	180	8,73	4,75	33,94	259
5.	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0,2	21,8	112
6.	Хлеб ржаной	60	3.60	0,66	25,92	125.04
7.	Апельсин	180	1,98	1,44	17,82	94,6
	ИТОГО:		38.1	29.63	124.19	886.64
	Итого в день:		53,71	51,04	256,95	1561,16

<i>8 день завтрак</i>						
<i>№</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>выход</i>	<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	<i>Ккал.</i>
1. Т.к. 38	Салат «Школьные годы»	100	7,1	3,07	2,11	39
2. Т.к. 323	Каша пшенная на молоке с маслом	200/10	8.18	12.8	42.46	318
3. Т.к. 422	Кофейный напиток	200	1.3	1.4	18.4	93
4.	груша	140	0,58	0,42	14,34	65,8
5.	Хлеб пшеничный	30	1,68	0,33	12,96	62,52
	ИТОГО:		34.43	26.89	57.87	646.52
<i>обед</i>						
1. Т.к. 3	Винегрет овощной	100	0,74	6,07	4,48	128
2. Т.к. 123	Суп картоф. с мясными фрикадельками	265	5,7	6	16	165
3. Т.к. 175	Говядина отварная	100	21.46	17.01	0.53	320
4. Т.к. 447	Рожки отварные	180/5	3,65	3,32	23,27	169
5. Т.к. 398	Компот мандариновый	200	0	0	19.76	76
6.	Хлеб ржаной	60	3.60	0,66	25,92	125.04
	ИТОГО:		34,45	33,18	91,09	981,84
	Итого в день:		68,88	60,7	148,96	1628,36

<i>9 день завтрак</i>						
<i>№</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>выход</i>	<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	<i>Ккал.</i>
1. Т.к. 61	Салат из свежих помидоров	100	0.65	5.08	2.76	75
2. Т.к. 191	Тефтели школьные	60	7,88	10,64	7,93	320,5
3. Т.к. 448	Рис отварной	180	2,54	4,07	25,74	182
4. Т.к. 434	Чай с лимоном	200/7	0,26	0,05	15,2	59
6.	йогурт	95	2.16	2.48	3.68	45.2
7.	Хлеб пшеничный	30	1,68	0,33	12,96	62,52
	ИТОГО:		16,61	24,09	86,99	840,31
<i>обед</i>						
1. Т.к. 59	Салат из свежих огурцов	100	0,44	5,05	1,44	88
2. Т.к. 125	Суп картофельный с рыбой	250/25	7,2	5,44	20,0	161
3. Т.к. 159	Зразы из фарша с яйцом	100	8.07	9.3	8.4	153
4. Т.к. 317.	Рагу овощное м/с	200/5	2.8	6	15.87	130.5
5.	Кисель фруктово-ягодный	200	1	0,2	21,8	112
6.	Хлеб ржаной	60	3.60	0,66	25,92	125.04
	ИТОГО:		23,11	26,65	93,43	769,54
	Итого в день:		71,1	53,76	188,51	1427,35

<i>10 день завтрак</i>						
<i>№</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>выход</i>	<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	<i>Ккал.</i>
1. Т.к. 45	Салат из свежей капусты с зеленым луком	100	1.53	5,07	9,03	86,7
2. Т.к. 364	Омлет натур.с маслом слив.	200/10	14,4	18,4	2,04	218
3. Т.к. 426	Напиток «Несквик»	200	4,20	4,80	7,05	87
4.	Пирог	60	4,03	4,46	26,85	145,0
5.	Хлеб пшеничный	30	1,68	0,33	12,96	62,52
	ИТОГО:		25.24	33.05	57.93	599.22
<i>обед</i>						
1. Т.к.12	Огурец свежий порцион.	100	0,4	0,05	1,3	17,5
2. Т.к. 150	Щи из св. капусты с мясом	250/12,5/5	5,57	8,16	9,34	234
3. Т.к. 176	Мясо тушёное	100	22,5	21,34	35,55	250
3. Т.к.443	Картофельное пюре	180	2,16	3,73	14,7	125
4. Т.к.398	Компот апельсиновый	200	0	0	19.76	76
5.	Хлеб ржаной	60	3.60	0,66	25,92	125.04
6.	Банан	140	0,96	0,96	12,48	64,06
	ИТОГО:		32.58	31.17	104.35	766.6
	Итого в день:		54.82	64.22	162.28	1365.82

Дни	белки	жиры	углеводы	Ккал.
1 день	88,37	65,54	158,27	1805
2 день	51,64	76,83	145,99	1635,9
3 день	63,14	59,79	221,04	1546,58
4 день	45,81	53,33	172,05	1494,86
5 день	51,32	49,11	169,75	1692,61
6 день	49,16	43,55	167,14	1559,81
7 день	53,71	51,04	256,95	1561,16
8 день	68,88	60,7	148,96	1628,36
9 день	71,1	53,76	188,51	1427,35
10 день	54,82	64,22	162,28	1365,82
Всего за 10 дней	597,95	577,87	1790,94	15717,45
Фактически за 1 день	59,7	57,7	179	1571,7
Норма на день	54	55.2	216	1576.80