Утверждаю:



 Летний оздоровительный лагерь Меню на «14» июля 2025 года

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | Энергет. Ценность (ккал) |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Неделя 1 День 1 Понедельник |   |  7-11 | 7-11 | 7-11 | 7-11 | 7-11  |
| завтрак | Каша молочная геркулесовая | 200 | 7,8 | 8,82 | 25,05 | 241,88 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,7 | 0 | 11,6 | 42 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 109,2 |
| Масло сливочное (порциями) | 15 | 0,1 | 12,4 | 0,1 | 112 |
| Сыр порционный | 20 | 5,2 | 5,36 | 0 | 70,4 |
| Яйцо отварное | 40 | 3,05 | 2,71 | 0,2 | 39,28 |
|  |  |  |  |  |  |
| итого за завтрак |   | **525** | **20,02** | **29,69** | **61,55** | **614,76** |
| обед | Салат из свеклы с солёными огурцами | 80 | 2,16 | 0,1 | 10,6 | 110,8 |
| Суп рыбный | 200 | 4,97 | 2,7 | 13,32 | 116,38 |
| Рис отварной | 150 | 5,09 | 7,37 | 22,69 | 109,7 |
| Биточки паровые мясные | 100 | 10,83 | 11,13 | 8,93 | 160,67 |
| Соус томатный | 40 | 0,43 | 1,49 | 2,78 | 26,24 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 113 |
| Хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 0,8 | 49,2 | 218 |
| итого за обед |   | **870** | **31,52** | **23,61** | **135,28** | **854,79** |
|  | Чай с молоком | 200 | 0,4 | 0,6 | 12,8 | 65 |
| полдник | Булочка школьная | 70 | 6,21 | 7,56 | 25,8 | 220,23 |
|  | Ягода свежемороженная | 185 | 1,2 | 0,9 | 15,17 | 82 |
| Итого за полдник |  | **455** | **7,81** | **9,06** | **53,77** | **367,23** |
| Итого за день: |  | **1850** | **59,35** | **62,36** | **250,6** | **1836,78** |

Утверждаю:



 Летний оздоровительный лагерь Меню на «15» июля 2025 года

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | Энергет. Ценность (ккал) |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Неделя 1 День 2 Понедельник |   |  7-11 | 7-11 | 7-11 | 7-11 | 7-11  |
| завтрак | Сложный гарнир (отварной картофель с туш капустой) | 180 | 3,2 | 6,12 | 20,6 | 167,81 |
| Тефтели из мяса с рисом | 100 | 8,5 | 10,03 | 11,08 | 115,17 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0 | 11,6 | 42 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 109,2 |
| Масло сливочное (порциями) | 15 | 0,1 | 12,4 | 0,1 | 112 |
| итого за завтрак |  | **545** | **15,67** | **28,95** | **67,98** | **546,18** |
| обед | Салат картофельный с сол огурцами и зелёным горошком | 80 | 1,1 | 6,96 | 6,35 | 112,2 |
| Суп гороховый | 200 | 4,16 | 1,84 | 10,4 | 100,78 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 5,29 | 5,1 | 22,6 | 128 |
| Оладьи из печени | 100 | 9,4 | 7,2 | 7,2 | 122 |
| Соус молочный | 40 | 1,58 | 1,26 | 2,04 | 35,87 |
| Компот из плодов консервированных | 200 | 0,48 | 0,18 | 32,4 | 133 |
| Хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 0,8 | 49,2 | 218 |
| итого за обед |  | **870** | **29,61** | **23,34** | **130,19** | **849,85** |
|  | Молоко  | 200 | 3,48 | 3,12 | 4,56 | 75,6 |
| полдник | Ватрушка с вареньем | 100 | 6,8 | 5,48 | 50,21 | 237,12 |
|  | Ягоды свежемороженные | 185 | 1,2 | 0,9 | 15,17 | 82 |
| Итого за полдник |  | **485** | **11,48** | **9,5** | **69,94** | **394,72** |
| Итого за день: |  | **1900** | **56,76** | **61,79** | **268,11** | **1790,75** |

Утверждаю:



 Летний оздоровительный лагерь Меню на «16» июля 2025 года

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | Энергет. Ценность (ккал) |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Неделя 1 День 3 Понедельник |   |  7-11 | 7-11 | 7-11 | 7-11 | 7-11  |
| завтрак | Омлет | 180 | 12,8 | 9,1 | 13,86 | 163,21 |
| Икра кабачковая с маслом | 80 | 1,9 | 3,9 | 9,7 | 119 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0 | 11,6 | 42 |
| Хлеб пшеничный  | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 109,2 |
| Масло сливочное (порциями) | 15 | 0,1 | 12,4 | 0,1 | 112 |
| итого за завтрак |  | **525** | **18,67** | **25,8** | **59,86** | **545,41** |
| обед | Салат из огурцов с луком | 80 | 1,68 | 4,86 | 2,23 | 116,84 |
| Борщ с капустой и картофелем | 200 | 1,46 | 4 | 11,52 | 76 |
| Макароны отварные | 150 | 5,49 | 4,2 | 25,37 | 135,48 |
| Гуляш из мяса отварного | 100 | 9,55 | 12,19 | 5,89 | 185 |
| Напиток плодово-ягодный | 200 | 0,1 | 0 | 22,6 | 89 |
| Хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 0,8 | 49,2 | 218 |
|  |  |  |  |  |  |
| итого за обед |  | **830** | **25,88** | **26,05** | **116,81** | **820,32** |
|  | Молоко | 200 | 3,48 | 3,12 | 4,56 | 75,6 |
| полдник | Пирожки сладкие | 70 | 8,82 | 2,01 | 40,45 | 231,4 |
|  | Ягоды свежемороженные | 185 | 1,2 | 0,9 | 15,17 | 82 |
| Итого за полдник |  | **455** | **13,5** | **6,03** | **60,18** | **389** |
| Итого за день: |  | **1810** | **58,05** | **57,88** | **236,85** | **1754,73** |

Утверждаю:



 Летний оздоровительный лагерь Меню на «17» июля 2025 года

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | Энергет. Ценность (ккал) |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Неделя 1 День 4 Понедельник |   |  7-11 | 7-11 | 7-11 | 7-11 | 7-11  |
| завтрак | Рисовый пудинг | 150 | 6,15 | 9,57 | 16,95 | 135 |
| Варенье, джем | 40 | 0,4 | 0,5 | 9,4 | 95,23 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0 | 11,6 | 42 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 109,2 |
| Масло сливочное | 15 | 0,1 | 12,4 | 0,1 | 112 |
|  | Сыр порционный | 20 | 5,2 | 5,36 | 0 | 70,4 |
| итого за завтрак |  | **475** | **15,72** | **28,23** | **62,65** | **563,83** |
| обед | Овощи натуральные, соленый (помидоры) | 80 | 0,7 | 0,06 | 2,1 | 12 |
| Рассольник «Ленинградский» | 200 | 1,64 | 4,62 | 7,24 | 147,6 |
| Пюре из гороха с маслом | 150 | 9,3 | 4,4 | 18,4 | 120 |
| Котлета мясная рубленная | 100 | 10,11 | 5,91 | 5,44 | 105,11 |
| Соус томатный | 40 | 0,43 | 1,49 | 2,78 | 26,24 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 113 |
| Хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 0,8 | 49,2 | 218 |
| итого за обед |  | **870** | **30,22** | **17,3** | **112,92** | **741,95** |
|  | Чай с молоком | 200 | 0,4 | 0,6 | 12,8 | 65 |
| полдник | Коржик молочный | 50 | 2,47 | 3,21 | 20,92 | 187,26 |
|  | Ягода свежемороженная | 185 | 1,2 | 0,9 | 15,17 | 82 |
| Итого за полдник |  | **390** | **4,07** | **4,71** | **48,89** | **334,26** |
| Итого за день: |  | **1735** | **50,01** | **50,24** | **224,46** | **1640,04** |

Утверждаю:



 Летний оздоровительный лагерь Меню на «18» июля 2025 года

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | Энергет. Ценность (ккал) |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Неделя 1 День 5 Понедельник |   |  7-11 | 7-11 | 7-11 | 7-11 | 7-11  |
| завтрак | Каша молочная пшеничная | 200 | 3,9 | 3,5 | 42,5 | 200,01 |
| Чай с молоком | 200 | 0,4 | 0,6 | 12,8 | 65 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 109,2 |
| Масло сливочное (порциями) | 15 | 0,1 | 12,4 | 0,1 | 112 |
| Сыр порционный | 20 | 5,2 | 5,36 | 0 | 70,4 |
|  | Яйцо отварное | 40 | 3,05 | 2,71 | 0,2 | 39,28 |
| итого за завтрак |  | **525** | **16,45** | **24,97** | **80,2** | **595,89** |
| обед | Салат из капусты с луком | 80 | 1,28 | 7,58 | 7,4 | 87,2 |
| Суп-лапша на курином бульоне | 200 | 1,9 | 2,2 | 11,3 | 116 |
| Пюре картофельное с маслом | 200 | 4,12 | 5,2 | 17,89 | 145,2 |
| Курица отварная | 100 | 15,26 | 10,01 | 0 | 152,47 |
| Соус молочный | 40 | 1,58 | 1,26 | 2,04 | 35,87 |
| Напиток плодово-ягодный | 200 | 0,1 | 0 | 22,6 | 89 |
| Хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 0,8 | 49,2 | 218 |
| итого за обед |  | **920** | **31,84** | **27,05** | **110,43** | **843,74** |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0 | 11,6 | 42 |
| полдник | Печенье «Нарезное» | 50 | 4,21 | 5,3 | 39,45 | 155,22 |
|  | Ягоды свежемороженные | 185 | 1,2 | 0,9 | 15,17 | 82 |
| Итого за полдник |  | **435** | **5,48** | **6,2** | **66,22** | **279,22** |
| Итого за день: |  | **1880** | **53,77** | **58,22** | **256,85** | **1718,85** |