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 |  | 12 и старше | 12 и старше | 12 и старше | 12 и старше | 12 и старше |
| завтрак | Каша молочная геркулесовая | 250 | 8,32 | 9,48 | 28,3 | 280,47 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 13,6 | 52 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 109,2 |
| Масло сливочное (порциями) | 20 | 0,1 | 12,4 | 0,1 | 149,3 |
| Сыр порционный | 20 | 5,2 | 5,36 | 0 | 70,4 |
| Яйцо отварное | 40 | 3,06 | 2,71 | 0,2 | 39,28 |
|  |  |  |  |  |  |
| итого за завтрак |  | **580** | **20,57** | **30,35** | **66,8** | **700,65** |
| обед | Салат из свеклы с солёными огурцами | 100 | 3,2 | 0,24 | 15,92 | 126,95 |
| Суп рыбный | 250 | 5,07 | 3,9 | 19,65 | 182,85 |
| Рис отварной | 180 | 6,4 | 8,4 | 30,21 | 150,64 |
| Биточки паровые мясные | 120 | 11,52 | 13,96 | 12,52 | 174,6 |
| Соус томатный | 50 | 0,54 | 1,86 | 3,47 | 32,8 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 113 |
| Хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 0,8 | 49,2 | 218 |
| итого за обед |  | **1000** | **34,77** | **29,18** | **158,73** | **815,99** |
|  | Чай с молоком | 200 | 0,4 | 0,6 | 12,8 | 65 |
| полдник | Булочка школьная | 100 | 8,42 | 8,6 | 46,9 | 263,1 |
|  | Ягода свежемороженная | 185 | 1,2 | 0,9 | 15,17 | 82 |
| Итого за полдник |  | **485** | **10,02** | **10,1** | **74,87** | **410,1** |
| Итого за день: |  | **2065** | **65,36** | **69,63** | **300,4** | **1925,74** |

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 |  | 12 и старше | 12 и старше | 12 и старше | 12 и старше | 12 и старше |
| завтрак | Сложный гарнир (отварной картофель с туш капустой) | 200 | 5 | 8,06 | 25,39 | 192,28 |
| Тефтели из мяса с рисом | 120 | 9,7 | 11,59 | 14,41 | 150,1 |
| Чай с сахаром | 250 | 0,1 | 0 | 13,6 | 52 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 109,2 |
| Масло сливочное (порциями) | 20 | 0,1 | 12,4 | 0,1 | 149,3 |
| итого за завтрак |  | **640** | **18,7** | **32,45** | **78,1** | **652,88** |
| обед | Салат картофельный с сол огурцами и зелёным горошком | 100 | 2,09 | 8,2 | 19,9 | 100,1 |
| Суп гороховый | 250 | 5,2 | 2,3 | 12,34 | 125,97 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 7,2 | 7,97 | 34,33 | 160,31 |
| Оладьи из печени | 120 | 11,6 | 9,24 | 9,24 | 140,4 |
| Соус молочный | 50 | 1,97 | 1,57 | 2,55 | 44,8 |
| Компот из плодов консервированных | 200 | 0,48 | 0,18 | 25,4 | 179 |
| Хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 0,8 | 49,2 | 218 |
| итого за обед |  | **1000** | **36,14** | **30,26** | **152,96** | **968,58** |
|  | 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: |  | **2125** | **66,32** | **72,21** | **301** | **2016,18** |

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 |  | 12 и старше | 12 и старше | 12 и старше | 12 и старше | 12 и старше |
| завтрак | Омлет | 200 | 14,7 | 10,1 | 17,56 | 221,69 |
| Икра кабачковая с маслом | 100 | 2,4 | 6,12 | 9,62 | 86,75 |
| Чай с сахаром | 250 | 0,1 | 0 | 13,6 | 52 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 109,2 |
| Масло сливочное (порциями) | 20 | 0,1 | 12,4 | 0,1 | 149,3 |
| итого за завтрак |  | **620** | **21,1** | **29,02** | **65,48** | **618,94** |
| обед | Салат из огурцов с луком | 100 | 0,86 | 5,11 | 2,61 | 135,8 |
| Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1,82 | 3 | 17,65 | 125 |
| Макароны отварные | 180 | 6,6 | 5,05 | 31,6 | 188,58 |
| Гуляш из мяса отварного | 120 | 11,91 | 17,9 | 9,47 | 265,2 |
| Напиток плодово-ягодный | 200 | 0,1 | 0 | 22,6 | 89 |
| Хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 0,8 | 49,2 | 218 |
|  |  |  |  |  |  |
| итого за обед |  | **950** | **28,89** | **31,86** | **133,13** | **1021,58** |
|  | Молоко | 200 | 3,48 | 3,12 | 4,56 | 75,6 |
| полдник | Пирожки сладкие | 100 | 12,6 | 5,7 | 45,45 | 295,71 |
|  | Ягоды свежемороженные | 185 | 1,2 | 0,9 | 15,17 | 82 |
| Итого за полдник |  | **485** | **17,28** | **9,72** | **65,18** | **453,31** |
| Итого за день: |  |  |  |  |  |  |

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 |  | 12 и старше | 12 и старше | 12 и старше | 12 и старше | 12 и старше |
| завтрак | Рисовый пудинг | 200 | 8,2 | 10,1 | 22,6 | 158 |
| Варенье, джем | 50 | 0,6 | 0,7 | 11,4 | 170 |
| Чай с сахаром | 250 | 0,1 | 0 | 13,6 | 52 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 109,2 |
| Масло сливочное | 20 | 0,1 | 12,4 | 0,1 | 149,3 |
|  | Сыр порционный | 20 | 5,2 | 5,36 | 0 | 70,4 |
| итого за завтрак |  | **590** | **18** | **28,96** | **72,3** | **708,9** |
| обед | Овощи натуральные, соленый (помидоры) | 100 | 1,1 | 0,1 | 3,5 | 30 |
| Рассольник «Ленинградский» | 250 | 2,8 | 5,27 | 12,8 | 202,5 |
| Пюре из гороха с маслом | 180 | 8,12 | 5,3 | 26,1 | 151,02 |
| Котлета мясная рубленная | 120 | 12,25 | 7,1 | 7,5 | 120,1 |
| Соус томатный | 50 | 0,54 | 1,86 | 3,47 | 32,8 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 113 |
| Хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 0,8 | 49,2 | 218 |
| итого за обед |  | **1000** | **32,85** | **20,45** | **130,33** | **867,42** |
|  | Чай с молоком | 200 | 0,4 | 0,6 | 12,8 | 65 |
| полдник | Коржик молочный | 100 | 4,84 | 6,04 | 43,84 | 245,52 |
|  | Ягода свежемороженная | 185 | 1,2 | 0,9 | 15,17 | 82 |
| Итого за полдник |  | **400** | **6,44** | **7,54** | **71,81** | **392,52** |
| Итого за день: |  | **1990** | **57,29** | **56,95** | **274,44** | **1968,84** |

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 |  | 12 и старше | 12 и старше | 12 и старше | 12 и старше | 12 и старше |
| завтрак | Каша молочная пшеничная | 250 | 5,4 | 4,08 | 17,5 | 210,13 |
| Чай с молоком | 200 | 1,4 | 1,6 | 15,8 | 80 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 109,2 |
| Масло сливочное (порциями) | 20 | 0,1 | 12,4 | 0,1 | 149,3 |
| Сыр порционный | 20 | 5,2 | 5,36 | 0 | 70,4 |
|  | Яйцо отварное | 40 | 5,35 | 4,75 | 0,35 | 68,75 |
| итого за завтрак |  | **580** | **21,25** | **28,59** | **58,35** | **687,78** |
| обед | Салат из капусты с луком | 100 | 1,6 | 8,13 | 12,4 | 109 |
| Суп-лапша на курином бульоне | 250 | 2,88 | 2,75 | 17,9 | 185 |
| Пюре картофельное с маслом | 230 | 7,75 | 6,6 | 31,92 | 189,74 |
| Курица отварная | 120 | 21,12 | 12,05 | 0 | 251,96 |
| Соус молочный | 50 | 1,97 | 1,57 | 2,55 | 44,8 |
| Напиток плодово-ягодный | 200 | 0,1 | 0 | 22,6 | 89 |
| Хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 0,8 | 49,2 | 218 |
| итого за обед |  | **1050** | **43,02** | **31,9** | **136,57** | **1087,5** |
|  | Чай с сахаром | 250 | 0,1 | 0 | 13,6 | 52 |
| полдник | Печенье «Нарезное» | 100 | 8,42 | 10,6 | 61,9 | 259,44 |
|  | Ягоды свежемороженные | 185 | 1,2 | 0,9 | 15,17 | 82 |
| Итого за полдник |  | **535** | **9,72** | **11,5** | **90,67** | **393,44** |
| Итого за день: |  | **2165** | **73,99** | **71,99** | **285,59** | **2168,72** |