

**Примерное двухнедельное меню в летнем оздоровительном лагере с дневным пребыванием
для детей 12 лет и старше МОУ СОШ №46 с.Урульга**



Утверждаю:
Начальник лагеря
Ю.С.Шахурова
«10» марта 2025г.

№репс	1 день	Завтрак	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калор-сть ккал.
			грамм	грамм	грамм	грамм	
54-27К		Каша манная молочная с маслом	200	14,8	11,2	30,4	220
54-2ГН		Чай с сахаром	180	0,2	0	15	56
		Сыр	35	1,1	9,0	6,8	108
		Фрукты свежие	100	0,8	0,2	17,5	138
		Хлеб	30	2,1	0,9	15,5	75
			565	19	21,3	85,2	597
		Обед					
54-23		Салат из св. овощей	100	0,7	0,1	8,9	11
54-2С		Борщ со свежей капустой	250	5,8	5,2	13,1	106
54-6Г		Рис отварной	180	4,8	11	47,6	336
54-8М		Ёжики мясные	100	16	13,9	10,4	161
54-1ХН		Компот	180	0,4	0	20,8	116
		Хлеб пшеничный	40	2,1	0,9	15,5	75
			850	29,8	31,1	116,3	905
		ИТОГО	1415	48,8	52,4	201,5	1502
	2 день	Завтрак					
54-25К		Каша рисовая молочная	200	3	8	31,6	218
54-2ГН		Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	56
		Фрукты	100	10,4	6,4	9,8	97
		Сыр	35	4,7	7,9	7,3	153
		Хлеб пшеничный	30	2,1	0,9	15,5	75
			565	20,4	23,2	79,2	599
		Обед					
54-33		Салат из св. овощей	100	1,1	0,2	13,8	124
54-8С		Суп гороховый с мясом	250	2,2	9,6	22,3	167
54-11Г		Картофельное пюре	180	4,2	10,0	29,0	252
54-5Р		Рыба горбуша	100	21,8	7,3	10,9	152
		Хлеб пшеничный	40	2,1	0,9	15,5	75
54-2ХН		Кисель	180	0	0	26,0	106
			850	31,4	28	117,5	876
		ИТОГО	1415	51,8	51,2	196,7	1475
	3 день	Завтрак					
54-1Т		Суп молочный с вермишелью	200	10,3	9,2	31,8	198
		Хлеб пшеничный	50	2,1	0,9	15,5	75
54-2ГН		Чай с сахаром с лимоном	200	0,2	0	15	56
		Фрукты	100	7,5	10,5	21	244
			550	20,1	20,6	83,3	573
		Обед					
54-23		Салат из св. овощей	100	0,7	0,1	1,9	114

54-1С		Щи из свежей капусты с мясом со сметаной	250	2,3	1,3	10,0	188
54-1Г		Макароны отварные	180	6,8	12,2	45,6	136
54-4М		Котлета мясная	100	11,4	8,2	1,3	215
		Хлеб пшеничный	60	2,1	0,9	15,5	75
54-8ХН		Сок натуральный яблочный	180	1,0	0,0	21,2	88
			850	24,3	22,7	95,5	816
		ИТОГО	1400	44,4	43,3	178,8	1389
	4 день	Завтрак					
		Круассан	50	13,3	4,3	36,1	196
		Хлеб пшеничный	30	2,1	0,9	15,5	75
54-24К		Каша пшенная	200	4,0	4,2	16,2	118
		Фрукты свежие	100	1,4	10,3	12,1	164
54-2ГН		Чай с сахаром	200	0,2	0	15	56
			580	21	19,7	94,9	609
		Обед					
54-3З		Салат из св.овощей	100	1,1	0,2	13,8	24
54-4С		Рассольник с мясом со сметаной	250	2,5	2,5	14,5	175
54-4Г		Каша гречневая рассыпчатая	180	8,3	10,5	43,3	313
54-2М		Гуляш из говядины	100	16,8	14,3	3,9	202
		Хлеб пшеничный	40	2,1	0,9	15,5	75
54-1ХН		Компот	180	0,2	0,2	26,8	110
			850	31	28,6	119,8	899
		ИТОГО	1430	52	48,3	214,7	1508
	5 день	Завтрак					
		Бутерброд с сыром	80	14,7	17,9	17,3	223
54-21К		Каша ячневая молочная	200	4,6	1,8	29,0	304
54-2ГН		Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	56
		Фрукты свежие	100	0,4	0,3	20,3	247
			580	19,9	20	81,6	830
		Обед					
54-2З		Салат из св. овощей	100	10,7	20,7	31,9	14
54-7С		Суп куриный с вермишелью	250	10,5	2,8	13,6	272
54-11М		Плов из говядины	250	5,6	4,2	21,4	294
54-2ХН		Кисель	180	0,2	0,2	47,4	194
		Хлеб пшеничный	60	2,1	0,9	15,5	75
			840	29,1	28,2	129,8	849
		ИТОГО	1420	49	48,2	211,4	1679
	6 день	Завтрак					
54-23К		Каша пшеничная молочная	200	14	8,2	13,2	238
		Масло сливочное (порциями)	10	0,01	7,2	0,1	75
		Хлеб пшеничный	30	2,1	0,9	15,5	75
		Булочка	50	4,3	5,3	37,2	197
54-2ГН		Чай с сахаром	180	0,2	0	15	56
		Фрукты свежие	100	0,8	0,2	7,5	38

			580	21,41	21,8	88,5	679
		Обед					
54-53		Салат из св. овощей	100	1,1	0,2	13,8	124
54-12С		Суп рисовый рыбный	250	2	5,3	18,3	96
54-11Г		Картофельное пюре	180	5,4	17	30,4	226
54-2М		Гуляш	100	15	3,9	0,4	261
		Хлеб пшеничный	40	2,1	0,9	15,5	75
54-8ХН		Сок	180	1,4	0,3	36,4	120
			850	27	27,6	114,8	902
		ИТОГО	1420	48,41	49,4	203,3	1581
	7 день	Завтрак					
54-19К		Суп молочный с вермишелью	250	10	16,7	1,9	199
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,3	14,9	68
54-21ГН		Какао с молоком	200	4,7	5	31,8	187
		Фрукты	100	2,2	0,8	31,5	144
			580	19,18	22,8	80,1	598
		Обед					
54-53		Овощи свежие (салат)	100	10,7	0,1	11,9	114
54-8С		Суп гороховый с тушенкой	250	2,3	2,8	26,3	200
54-6Г		Рис отварной	180	3,4	7,6	8,9	218
54-8М		Тефтели из говядины	100	9,2	18,1	20	190
		Хлеб пшеничный	40	2,1	0,9	15,5	75
54-1ХН		Компот	180	0,4	0	38	116
			850	28,1	29,5	120,6	913
		ИТОГО	1430	47,28	52,3	200,7	1511
	8 день	Завтрак					
54-27К		Каша манная молочная с маслом	200	17,1	12,2	25,5	244
		Сыр	35	1,7	7,9	17,3	123
		Хлеб пшеничный	30	2,1	0,9	15,5	75
		Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
54-2ГН		Чай с сахаром	200	0,2	0	15	56
			565	21,5	21,4	83,1	545
		Обед					
54-53		Овощи свежие	100	1,1	0,2	3,8	124
54-8С		Суп мясной с гречками	250	7,2	5,5	6,0	242
54-21М		Курица запеченная	100	10,9	9,2	8,6	150
54-1Г		Макароны отварные	180	8,6	15,4	46,8	133
54-8ХН		Сок натуральный	180	1,0	0	35,4	110
		Хлеб пшеничный	40	2,1	0,9	15,5	75
			850	30,9	31,2	116,1	834
		ИТОГО	1415	52,4	52,6	199,2	1379
	9 день	Завтрак					
54-16К		Каша «Дружба»	200	4,8	15	50,8	280
		Хлеб пшеничный	30	2,1	0,9	15,5	75
		Булочка	60	5,1	4,6	0,3	63
		Чай с сахаром	180	0,2	0	15	56
		Фрукты свежие	100	8,9	0,2	8,1	163
			570	21,1	20,7	89,7	637

		Обед					
54-53		Овощи	100	3,5	6,1	31,9	14
54-2С		Борщ со свежей капустой с мясом со сметаной	250	2,0	2,5	10,2	166
54-6Г		Рис отварной	180	3,6	0,4	30,2	220
54-4М		Котлета мясная	100	10,6	18,2	0	235
		Хлеб пшеничный	40	2,1	2,9	15,5	75
54-1ХН		Компот	180	5,2	0,2	27,2	110
			850	27	30,3	115	820
		ИТОГО	1420	48,1	51,0	204,7	1457
	10 день	Завтрак					
		Бутерброд с повидлом	80	4,9	18,3	11,6	148
54-21К		Каша ячневая молочная с маслом	200	15	1,3	60,4	313
54-2ГН		Чай с сахаром	180	0,2	0	15	56
		Фрукты	100	0,8	0,2	7,5	38
			560	20,9	19,8	94,5	555
		Обед					
54-73		Овощи свежие	100	11,1	0,2	3,8	124
54-12С		Суп рисовый с сайрой	250	2,6	5,3	14,3	116
54-11Г		Картофельное пюре	180	5,0	9,2	21,4	188
54-5Р		Рыба/горбуша	100	10,68	11,72	29,74	291
		Хлеб пшеничный	40	2,1	0,9	15,5	75
54-2ХН		Кисель	180	0	0	30,9	106
			850	31,48	27,32	115,64	900
		ИТОГО	1410	52,38	47,12	210,14	1455
	11 день	Завтрак					
54-27К		Каша манная молочная с маслом	200	14,8	11,2	30,4	220
54-2ГН		Чай с сахаром	180	0,2	0	15	56
		Сыр	35	1,1	9,0	6,8	108
		Фрукты свежие	100	0,8	0,2	17,5	138
		Хлеб	30	2,1	0,9	15,5	75
			565	19	21,3	85,2	597
		Обед					
54-23		Салат из св. овощей	100	0,7	0,1	8,9	110
54-2С		Щи	250	5,8	5,2	13,1	106
54-6Г		Макароны	180	4,8	11	47,6	336
54-8М		Курица запеченная	100	16	13,9	10,4	161
54-1ХН		Компот	180	0,4	0	20,8	116
		Хлеб пшеничный	40	2,1	0,9	15,5	75
			850	29,8	31,1	116,3	904
		ИТОГО	1415	48,8	52,4	201,5	1501
	12 день	Завтрак					

54-25К		Каша рисовая молочная	200	3	8	31,6	218
54-2ГН		Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	56
		Фрукты	100	10,4	6,4	9,8	97
		Сыр	35	4,7	7,9	7,3	153
		Хлеб пшеничный	30	2,1	0,9	15,5	75
			565	20,4	23,2	79,2	599
		Обед					
54-3З		Салат из св. овощей	100	1,1	0,2	13,8	124
54-8С		Суп гороховый с мясом	250	2,2	9,6	22,3	167
54-11Г		Картофельное пюре	180	4,2	10,0	29,0	252
54-8М		Ёжики мясные	100	21,8	7,3	10,9	152
		Хлеб пшеничный	40	2,1	0,9	15,5	75
54-2ХН		Кисель	180	0	0	26,0	106
			850	31,4	28	117,5	876
		ИТОГО	1415	51,8	51,2	196,7	1475