



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ СОШ с. Красное
О.В. Ряполова
СООГЛАСОВАНО:
С.А. Кассина
«25» апреля 2025г.

**Примерное меню
для летнего оздоровительного лагеря 2025г.**

№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность Ккал.
			белки	жиры	углев.	
1	2	3	4	5	6	7
День №1	Завтрак					
	Каша молочная пшённая	200	6,4	10,27	31,94	250
	Чай с сахаром	200	0,4	0,15	16,22	57,05
	Бутерброд с маслом	30/5/15	8,89	11,2	18,12	209,86
	ИТОГО		25,37	25,73	100,93	516,91
День №1	Обед					
	Огурец порционный	60	0,33	0,11	2,31	11
221	Суп картофельный гороховый	250	5,73	5,84	11,76	174,25
255	Картофельное пюре	180	3,74	13,77	20,58	252,98
658	Рыба, запечённая с овощами	75	12,7	12,8	-	182
	Хлеб	50	3,3	0,35	24,83	120,0
	Компот из яблок	200	0,16	0,16	18,24	107,76
	Фрукт	250	0,71		19,93	74,76
	ИТОГО		31,86	32,19	105,10	943,45
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		57,23	57,23	206,03	1667,46

№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность
			белки	жиры	углев.	Ккал.
1	2	3	4	5	6	7
День №2	Завтрак					
628	Каша молочная манная с маслом	200/5	10,08	8,9	43,28	281,06
1222	Чай с сахаром	200	0,4	0,152	16,22	57,05
	Булочка «Веснушка»	50/20	8,89	11,2	18,12	209,86
	ИТОГО		22,67	22,6	102,45	547,9
День №2	Обед					
	Помидор порционный	60	0,33	0,11	2,31	11
282	Щи из свежей капусты	250	2,5	9,5	5,25	95
828	Плов с мясом кур.	180/50	10,1	9,4	3,3	227,4
	Напиток	200	0,072	-	21,72	84,72
	Хлеб	50	3,3	0,35	24,83	120,0
	Фрукт	250	1,68		23,8	98,2
	ИТОГО		23,61	70,67	76,55	763,68
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		46,28	46,27	179,00	1431,65

№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность
			белки	жиры	глев.	Ккал.
1	2	3	4	5	6	7
День №3	Завтрак					
213	Булочка с повидлом	75	8,89	11,20	18,12	209,86
499	Каша молочн. рисовая	200	2,5	3,1	16,0	97
151	Чай с сахаром	200	0,4	0,15	16,22	57,05
	ИТОГО		18,47	18,56	84,99	363,91
День №3	Обед					
	Огурец порционный.	60	0,33	0,11	2,31	11
307	Суп картофельный рисовый	250	8,85	5,55	15,41	171,40
221	Рожки отварные	180	9,64	12,935	47,96	348, 44
	Котлета из мяса курицы	75	3,67	4,44	26,36	141,96
658	Хлеб	50	3,3	0,35	24,83	120,0
585	Сок	200	0,16	0,160	18,24	107,76
	Фрукт	250	0,71		19,93	74,76
	ИТОГО		25,7	59,06	111,35	648,62
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		44,17	44,62	196,34	1219,63

№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность Ккал.
			белки	жиры	углев.	
1	2	3	4	5	6	7
День №4	Завтрак					
3	Запеканка творожная	150	20,63	20,8	30,67	379,77
467	Бутерброд с маслом	50/05/15	8,89	11,20	18,12	209,86
151	Чай с сахаром	200	0,4	0,152	16,224	57,05
	ИТОГО		36,60	36,26	99,66	646,68
День №4	Обед					
	Помидор свеж. порцион.	60	0,33	0,11	2,31	11
307	Суп картофельный вермишелевый	250	8,85	5,55	15,41	171,40
255	Каша гречневая	180	6,62	7,21	55,61	224,09
827	Гуляш говяжий	50/50	3,67	4,44	26,36	141,96
	Сок в т/п	200	0,072	—	21,72	84,72
	Хлеб	50	3,3	0,35	24,83	120,0
	Фрукт	250	1,68		23,8	98,2
	ИТОГО		22,85	17,67	146,25	753,17
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		59,45	59,93	245,92	1606,95

№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность Ккал.
			белки	жиры	углев.	
1	2	3	4	5	6	7
День №5	Завтрак					
	Каша молочная Дружба	200	6,4	10,27	31,94	250
	Булочка «Веснушка»	50/20	8,89	11,2	18,12	209,86
151	Чай с сахаром	200	0,4	0,152	16,22	57,05
	ИТОГО		25,37	25,73	100,93	519,16
День №5	Обед					
	Огурец порционный	60	0,33	0,11	2,31	11
	Суп карт. пшённый	250	5,73	5,84	11,76	174,25
	Овощное рагу с мясом	180/50	12,7	12,8	47,96	348,44
	Хлеб	50	3,3	0,35	24,83	120
	Фрукт	250	0,71		19,93	74,76
	Какао	200	13,06	5,23	46,63	170,75
	ИТОГО		31,86	32,19	105,10	943,45
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		54,23	54,93	206,20	1365,46

№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность
			белки	жиры	углев.	Ккал.
1	2	3	4	5	6	7
День №6	Завтрак					
	Каша молочная манная	200	6,4	10,27	31,94	250
151	Чай с сахаром	200	0,4	0,15	16,22	57,05
	Булочка с повидлом	75	8,89	11,2	18,12	209,86
	ИТОГО		25,37	25,73	100,93	724,01
День №6	Обед					
221	Помидор порционный	60	0,33	0,11	2,31	11
255	Щи из свежей капусты	250	2,50	9,5	5,25	95
685	Плов с мясом кур.	180/50	10,1	9,4	3,3	227,4
948	Компот из яблок	200	0,16	0,16	18,24	107,76
	Хлеб	50	3,3	0,35	24,83	120,0
	Фрукт	250	1,68		23,8	98,2
	ИТОГО		31,86	32,19	105,10	943,45
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		57,23	57,93	206,03	1667,46

№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность Ккал.
			белки	жиры	углев.	
1	2	3	4	5	6	7
День №7	Завтрак					
628	Каша молочная рисовая	200	10,08	8,90	43,28	281,06
1222	Бутерброд с маслом	50/10	8,89	11,20	18,12	209,86
	Чай с сахаром	200	0,4	0,152	16,22	57,05
	ИТОГО		22,67	22,6	102,45	667,97
День №7	Обед					
	Огурец порционный	60	0,33	0,11	2,31	11
282	Суп картофельный вермишелевый	250	2,5	9,5	5,25	95
948	Картофельное пюре	180	3,74	13,77	20,58	252,95
	Котлета из мяса курицы	75	3,67	4,44	26,36	141,96
	Кофе	200	13,06	5,23	46,63	170,75
	Хлеб	50	3,3	0,35	24,83	120
	Сок в т/п	200	0,50	0,00	10,60	44,00
	Фрукт	250	0,712		19,93	74,76
	ИТОГО		23,61	70,67	76,55	763,68
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		46,28	46,27	179,00	1431,65

№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность Ккал.
			белки	жиры	углев.	
1	2	3	4	5	6	7
День №8	Завтрак					
	Каша молочная пшеничная	200	6,4	10,27	31,94	250
	Булочка «Веснушка»	50	8,89	11,2	18,12	209,86
	Чай с сахаром	200	0,4	0,15	16,22	57,05
	Хлеб	40	3,3	0,35	24,83	120,0
	ИТОГО		25,37	25,73	100,93	724,01
День №8	Обед					
	Помидор порционный	60	0,33	0,11	2,31	11
	Борщ из свежей капусты со сметаной	250	8,85	5,55	15,41	171,40
	Картофель тушёный	180	9,64	12,93	47,96	348,44
	Рыба запечённая	100	3,67	4,44	26,36	141,96
	Хлеб	50	3,3	0,35	24,83	120,0
	Компот из яблок	200	0,16	0,16	18,24	107,76
	Фрукт	250	1,68		23,8	98,2
	ИТОГО		31,86	32,19	105,10	943,45
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		24,23	54,93	206,03	1667,46

№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность Ккал.
			белки	жиры	углев.	
1	2	3	4	5	6	7
День №9	Завтрак					
3	Запеканка творожная	150	20,63	20,8	30,67	379,77
467	Булочка с повидлом	75	8,89	11,2	18,12	209,86
1024	Чай с сахаром	200	0,4	0,15	16,22	57,05
	Хлеб	40	3,3	0,35	24,83	120,0
	ИТОГО		36,60	36,26	99,66	853,78
День №9	Обед					
	Огурец порционный	60	0,33	0,11	2,31	11
307	Суп картофельный рисовый	250	8,85	5,55	15,41	171,40
255	Каша гречневая	180	6,62	7,21	55,61	224,09
827	Тушёная говядина	50/50	3,67	4,44	26,36	141,96
	Хлеб	50	3,3	0,35	24,83	120,0
	Сок в т/п	200	0,7	—	21,72	84,72
	Фрукт	250	0,72		19,93	74,76
	ИТОГО		22,85	17,67	146,25	753,17
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		59,45	59,93	245,92	1606,95

№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность
			белки	жиры	углев.	
1	2	3	4	5	6	7
День №10	Завтрак					
213	Бутерброд с маслом	50/10	8,89	11,20	18,12	209,86
499	Каша молочная манная	200	2,5	3,1	16,0	97
1024	Чай с сахаром	200	0,4	0,15	16,22	57,05
	ИТОГО		32,52	32,07	120,43	841,88
День №10	Обед					
	Помидор порционный	60	0,33	0,11	2,31	11
	Суп картофельный гороховый	250	5,7	5,7	27,9	130,66
	Овощное рагу с мясом говядины	180/50	3,67	4,44	26,36	141,96
585	Какао	200	0,160	0,160	18,24	107,76
658	Хлеб	50	3,3	0,35	24,83	120,0
	Фрукт	250	1,68		23,8	98,2
	ИТОГО		25,7	56,06	111,35	648,62
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		44,17	44,62	196,34	1219,63