

СОГЛАСОВАНО.

Начальники лагеря:

Бирюкова О.Н.

10 20 24 г.

СОГЛАСОВАНО.

Директор МКОУ «Тормосиновская СШ»

Попова О.В.

10 20 24 г.

УТВЕРЖДАЮ.

Индивидуальный предприниматель

Магулова Я.С.

10 20 24 г.

Примерное двухнедельное меню оздоровительного лагеря
возрастной группы 12-18 лет на 2024-2025 год.
на базе МКОУ «Тормосиновская СШ»

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность, Ккал
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
День 1 - ЗАВТРАК						
1(1)	Бутерброд со сливочным маслом	30/20	2.4	15.4	15.1	209
384(2)	Каша рисовая вязкая на молоке	250	7.1	12.0	57.0	369
943(3)	Чай чёрный с сахаром	200	0.22	0	15.0	57.7
	Хлеб пшеничный в/с	50	4.1	0.6	18.0	95
	Всего	550	13.82	28.0	105.1	730.7
ОБЕД						
751	Огурцы свежие (нарезка)	100	0.75	0.12	2.62	15
ТТК53	Борщ по-Украински	250	4.9	10.0	36.2	254
591	Гуляш	100	11.5	24.1	5.0	283
384(2)	Каша перловая со сливочным маслом	170/10	5.1	8.7	35.6	241
	Сок мультифруктовый	200	0	0	23	92
	Хлеб пшеничный	40	3.3	0.6	14.4	76
	Хлеб ржаной	40	2.8	0.5	17.0	84
	Всего	910	28.35	44.02	133.82	1045
	Итого за день	1460	42.17	72.02	238.92	1775.7

День 2 - ЗАВТРАК						
1(1)	Бутерброд со сливочным маслом	30/20	2.4	15.4	15.1	209
384(2)	Каша ячневая вязкая на молоке	250	8.2	12.5	39.7	348
943(3)	Чай чёрный с сахаром	200	0.22	0	15.0	57.7
	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44
	Хлеб пшеничный в/с	50	4.1	0.6	18.0	95
	Всего	650	15.3	28.9	97.6	753.7
ОБЕД						
79(3)	Салат из белокочанной капусты	100	2.1	6.8	12.5	120
197	Рассольник Петербургский	250	6.5	6.3	18.4	155
643	Филе кур, тушённое в соусе	100	18.1	7.2	7.3	167
682(2)	Рис отварной со сливочным маслом	170/10	4.6	10.3	32.7	242
944(2)	Чай с лимоном	200/7	0.5	0.2	15.1	57
	Хлеб пшеничный	40	3.3	0.6	14.4	76
	Хлеб ржаной	40	2.8	0.5	17.0	84
	Всего	917	37.9	31.9	117.4	901
	Итого за день	1567	53.2	60.8	215.0	1654.7
День 3 - ЗАВТРАК						
21	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	30/10/25	8.3	15.9	10.9	220
235	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5.8	9.1	27.5	215
943(3)	Чай чёрный с сахаром	200	0.22	0	15.0	57.7
	Хлеб пшеничный в/с	50	4.1	0.6	18.0	95

День 3 - ЗАВТРАК						
21	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	30/10/25	8.3	15.9	10.9	220
235	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5.8	9.1	27.5	215
943(3)	Чай чёрный с сахаром	200	0.22	0	15.0	57.7
	Хлеб пшеничный в/с	50	4.1	0.6	18.0	95
	Всего	565	18.42	25.6	71.4	587.7
ОБЕД						
751	Огурцы свежие (нарезка)	100	0.75	0.12	2.62	15
217(3)	Суп с макаронными изделиями и картофелем на к/б	250	2.4	2.8	16.5	101
601	Плов из свинины	200	12.0	11.4	25.4	248
	Сок мультифруктовый	200	0	0	23	92
	Хлеб пшеничный	40	3.3	0.6	14.4	76
	Хлеб ржаной	40	2.8	0.5	17.0	84
	Всего	830.0	21.25	15.42	98.82	616
	Итого за день	1395	39.67	41.02	170.32	1203.7
День 4 - ЗАВТРАК						
1(1)	Бутерброд со сливочным маслом	30/20	2.4	15.4	15.1	209
384(2)	Каша манная вязкая на молоке	250	8.2	12.5	39.7	348
943(3)	Чай чёрный с сахаром	200	0.22	0	15.0	57.7
	Хлеб пшеничный в/с	50	4.1	0.6	18.0	95
	Всего	550	14.92	28.5	87.8	709.7
ОБЕД						
ТТК56	Салат овощной Свежесть	100	2	13.5	5.8	153
204(3)	Суп картофельный с рисом на к/б	250	2.4	3.0	18.1	109
488(3)	Рыба припущенная (филе пангазиуса)	100	14.3	11.7	5.4	184
299(2)	Картофельное пюре со сливочным маслом	170/10	3.8	12.6	24.9	228
944(2)	Чай с лимоном	200/7	0.5	0.2	15.1	57
	Хлеб пшеничный	40	3.3	0.6	14.4	76
	Хлеб ржаной	40	2.8	0.5	17.0	84
	Всего	917	29.1	42.1	100.7	891
	Итого за день	1467	44.02	70.6	188.5	1600.7
День 5 - ЗАВТРАК						
384(2)	Каша пшённая вязкая на молоке	250	8.2	12.5	39.7	348
	Батончик вафельный	37	1.8	8.9	22.9	178
943(3)	Чай чёрный с сахаром	200	0.22	0	15.0	57.7
	Хлеб пшеничный в/с	50	4.1	0.6	18.0	95
	Всего	537	14.32	22	95.6	678.7

59	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1.16	6.6	4.16	83
206(3)	Суп картофельный с горохом на к/б	250	5.8	5.5	18.9	148
	Котлета куриная	100	13.8	34.5	16.1	430
414(1)	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	170/10	6.2	9.3	39.2	266
883	Кисель плодово-ягодный*	180	0	0	28.7	114
	Хлеб пшеничный	40	3.3	0.6	14.4	76
	Хлеб ржаной	40	2.8	0.5	17.0	84
	Всего	890	33.06	57.0	138.46	1201
	Итого за день	1427	47.38	79.0	234.06	1879.7

День 6 – не рабочий

День 7 – не рабочий

День 8 - ЗАВТРАК

1(1)	Бутерброд со сливочным маслом	30/20	2.4	15.4	15.1	209
384(2)	Каша рисовая вязкая на молоке	250	7.1	12.0	57.0	369
943(3)	Чай чёрный с сахаром	200	0.22	0	15.0	57.7
	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44
	Хлеб пшеничный в/с	50	4.1	0.6	18.0	95
	Всего	650	14.22	28.4	114.9	774.7

ОБЕД

751	Огурцы свежие (нарезка)	100	0.75	0.12	2.62	15
ТТК53	Борщ по-Украински	250	4.9	10.0	36.2	254
591	Гуляш	100	11.5	24.1	5.0	283
378	Каша гречневая рассыпчатая	180	8.8	8.1	42.4	279
868(2)	Компот из смеси сухофруктов*	200	0.6	0	32.3	132
	Хлеб пшеничный	40	3.3	0.6	14.4	76
	Хлеб ржаной	40	2.8	0.5	17.0	84
	Всего	910	32.65	43.42	149.92	1123
	Итого за день	1560	46.87	71.82	264.82	1897.7

День 9 - ЗАВТРАК

1(1)	Бутерброд со сливочным маслом	30/20	2.4	15.4	15.1	209
384(2)	Каша пшеничная вязкая на молоке	250	8.2	12.5	39.7	348
943(3)	Чай чёрный с сахаром	200	0.22	0	15.0	57.7
	Хлеб пшеничный в/с	50	4.1	0.6	18.0	95
	Всего	550	14.91	28.5	87.8	709.7

ОБЕД

79(3)	Салат из моркови со сметаной	100	1.8	2.8	15.1	93
206(3)	Суп картофельный с пшеном на к/б	250	11.0	8.0	16.5	167
	Биточки мясные из свинины с соусом	100/20	14.9	21	18.1	321
608(1)	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	170/10	6.2	9.3	39.2	266
	Сок мультифруктовый	200	0	0	23	92
	Хлеб пшеничный	40	3.3	0.6	14.4	76
	Хлеб ржаной	40	2.8	0.5	17.0	84
	Всего	930	40.0	42.2	143.3	1099.0
	Итого за день	1480	54.91	70.7	231.1	1808.7

День 10 - ЗАВТРАК

1(1)	Бутерброд со сливочным маслом	30/20	2.4	15.4	15.1	209
384(2)	Каша овсяная вязкая на молоке	250	8.2	12.5	39.7	348
959	Какао с молоком	200	3.2	2.7	25.0	137
	Хлеб пшеничный в/с	50	4.1	0.6	18.0	95
	Всего	550	17.9	31.2	97.8	789

ОБЕД						
ТТК56	Салат овощной Свежесть	100	2	13.5	5.8	153
217(3)	Суп с макаронными изделиями и картофелем на к/б	250	2.4	2.8	16.5	101
592(2)	Печень, тушённая в соусе	100	20.1	8.1	3.9	169
299(2)	Картофельное пюре со сливочным маслом	170/10	3.8	12.6	24.9	228
944(2)	Чай с лимоном	200/7	0.5	0.2	15.1	57
	Хлеб пшеничный	40	3.3	0.6	14.4	76
	Хлеб ржаной	40	2.8	0.5	17.0	84
	Всего	917	34.9	38.3	97.6	868
	Итого за день	1467	52.8	69.5	195.4	1657
День 11 - ЗАВТРАК						
1(1)	Бутерброд со сливочным маслом	30/20	2.4	15.4	15.1	209
384(2)	Каша ячневая вязкая на молоке	250	8.2	12.5	39.7	348
943(3)	Чай чёрный с сахаром	200	0.22	0	15.0	57.7
	Хлеб пшеничный в/с	30	2.5	0.4	10.8	57
	Яблоко	140	0.6	0.6	13.7	62
	Всего	670	13.92	28.9	94.3	733.7
ОБЕД						
751	Огурцы свежие (нарезка)	100	0.75	0.12	2.62	15
204(3)	Суп картофельный с рисом на к/б	250	2.4	3.0	18.1	109
	Тефтели из индейки с соусом	70/30	17.1	12.3	6.7	206
708	Капуста тушеная	180	4.2	5.4	11.5	99
	Сок мультифруктовый	200	0	0	23	92
	Хлеб пшеничный	40	3.3	0.6	14.4	76
	Хлеб ржаной	40	2.8	0.5	17.0	84
	Всего	910	30.55	21.92	93.32	681
	Итого за день	1580	44.47	50.82	187.62	1414.7
День 12 - ЗАВТРАК						
21	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	30/10/25	8.3	15.9	10.9	220
384(2)	Каша манная вязкая на молоке	250	8.2	12.5	39.7	348
943(3)	Чай чёрный с сахаром	200	0.22	0	15.0	57.7
	Хлеб пшеничный в/с	50	4.1	0.6	18.0	95
	Всего	565	20.82	29.0	83.6	720.7
ОБЕД						
59	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1.16	6.6	4.16	83
206(3)	Суп картофельный с горохом на к/б	250	5.8	5.5	18.9	148
	Котлета куриная	100	13.8	34.5	16.1	430
414(1)	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	170/10	6.2	9.3	39.2	266
944(2)	Чай с лимоном	200/7	0.5	0.2	15.1	57
	Хлеб пшеничный	40	3.3	0.6	14.4	76
	Хлеб ржаной	40	2.8	0.5	17.0	84
	Всего	917	33.56	57.2	124.86	1144
	Итого за день	1482	54.38	86.2	208.46	1864.7
День 13 – не рабочий						
День 14 – не рабочий						

* - блюда обеденного рациона, подлежащие витаминизации.

Номера рецептов указаны по «Сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий» для предприятий общественного питания. Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко. 2009г.