



Утверждаю

Директор МКОУ «Карабаглинская СОШ»

А.Р. Наникова

12 мая 2025 г.

Примерное 2-х недельное меню
для оздоровительного лагеря с дневным пребыванием
«Солнышко»
в МКОУ «Карабаглинская СОШ»

Примерное меню

Рацион: Лагерь

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возрастная категория: Лагерь

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша овсянная молочная	150	6	8	27	139	1	117
	Чай с сахаром и лимоном	200				65		393
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
	Итого за Завтрак		8	8	41	284	1	
Обед	Суп с макаронными изделиями	200	3	5	23	184	14	85
	Голубцы с подливой	120	7	7	5	106	21	86
	Картофель отварной	100	2	4	16	109	20	89
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		30	84	1	241
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
Итого за Обед			18	20	103	686	65	
Итого за день			26	28	144	970	66	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Лагерь

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возрастная категория: Лагерь

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная пшеничная	150	5	6	22	165	16	116
	Чай с сахаром	200			15	58		261
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
	Итого за Завтрак		17	19	87	494	16	
Обед	Борщ с капустой и картофелем на бульоне	200	2	3	10	97	16	62
	Плов с курицей	150	16	16	24	196	4	199
	Компот из плодов свежих	200			28	114	4	236
	Помидоры свежие	60	1		2	14	15	54
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
Итого за Обед			23	20	88	554	39	
Итого за день			40	39	175	1048	55	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Лагерь

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возрастная категория Лагерь

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная жидкая молочная	150	5	6	31	198	1	117
	Какао с молоком	200	4	4	15	111	1	266
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
Итого за Завтрак			16	15	60	452	2	
Обед	Суп с бобовыми (горох) на бульоне	200	4	2	18	105	9	78
	Макаронные изделия отварные	150	6	5	35	215		137
	Котлеты из говядины	90	14	11	14	209	2	182
	Компот из фруктов	200			28	114	4	236,01
	Фрукты или ягоды свежие по сезону	100			10	47	10	368,1
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
Итого за Обед			28	19	129	823	25	
Итого за день			44	34	189	1275	27	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Лагерь

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возрастная категория Лагерь

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная гречневая	150	6	9	28	144	1	116
	Чай с сахаром	200			15	58		261
	Бутерброд с сыром	50	5	7	15	160		3
	Пряник	40	1	25	12	187		0,15
Итого за Завтрак			12	41	70	549	1	
Обед	Суп с бобовыми (фасоль) на бульоне	200	1	3	4	108	9	75
	Рыба запеченная с томатным соусом (минтай)	100	12	3	3	100	9	158
	Пюре картофельное	150	3	4	22	140	25	91

	Компот из смеси сухофруктов	200	1		30	84	1	241
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
Итого за Обед			22	16	88	617	58	
Итого за день			34	57	158	1166	59	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Лагерь

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возрастная категория: Лагерь

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная рисовая	150	6	8	32	170	21	117
	Какао с молоком	200	4	4	15	111	1	266
	Оладьи с джемом	80	17	16	35	212		279
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
Итого за Завтрак			29	28	96	573	22	
Обед	Суп с макаронными изделиями	200	3	5	23	184	14	85
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6	39	243		114
	Курица в соусе томатном	90	14	17	7	168		198
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		30	84	1	241
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
Итого за Обед			29	28	123	806	25	
Итого за день			58	56	219	1379	47	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Лагерь

День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возрастная категория: Лагерь

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный	100	9	10	2	121	1	144
	Чай с сахаром	200			15	58		261
	Печенье	40	3	4	29	80		
	Бутерброд с сыром	50	5	7	15	160		3
Итого за Завтрак			17	21	61	419	1	

Обед							
Суп рисовый на бульоне	200	4	5	10	112	5	78
Каша пшенная рассыпчатая	150	8	8	37	259		171
Гуляш из говядины	90	14	14	2	190	2	175
Компот из смеси сухофруктов	200	1		30	84	1	241
Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
Итого за Обед		32	31	108	848	17	
Итого за день		49	52	169	1267	18	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Лагерь

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возрастная категория Лагерь

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша молочная гречневая	150	6	9	28	144	1	116
	Какао с молоком	200	4	4	15	111	1	266
	Бутерброд с сыром	50	5	7	15	160		3
Итого за Завтрак			15	20	58	415	2	
Обед								
	Суп-лапша домашняя	200	3	6	9	97	2	86
	Котлета куриная из фарша	90	16	16	14	205	1	279
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6	6	25	220		114
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		30	84	1	241
	Овощи натуральные свежие	60		4	2	7	3	54
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
Итого за Обед			30	33	104	746	7	
Итого за день			45	53	162	1161	9	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Лагерь

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возрастная категория Лагерь

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша вязкая рисовая с изюмом	150	8	10	39	277	25	4 001,01

	Чай с сахаром	200			15	58		261
	Печенье	30	2	3	22	60		
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
Итого за Завтрак			12	13	90	475	25	
Обед	Суп с бобовыми (чечевица) на бульоне	200	7	5	19	162	15	78
	Мясо тушенное	90						173
	Макаронные изделия отварные	150	6	5	35	215		137
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		30	84	1	241
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
Итого за Обед			18	15	110	601	19	
Итого за день			30	28	200	1076	44	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Лагерь

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возрастная категория: Лагерь

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	4	5	20	145	13	116
	Какао с молоком	200	4	4	15	111	1	266
	Оладьи с джемом	70	15	14	30	186		279
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
Итого за Завтрак			25	23	79	522	14	
Обед	Борщ с капустой и картофелем на бульоне	200	2	3	10	97	16	62
	Курица в соусе томатном	90	14	17	7	168		198
	Рис отварной с фасолью	150	6	10	37	202		168,01
	Компот из плодов свежих	200			28	114	4	236
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
Итого за Обед			26	31	116	761	30	
Итого за день			51	54	195	1283	44	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Лагерь

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возрастная категория Лагерь

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная рисовая	150	6	8	32	170	21	117
	Чай с сахаром и лимоном	200				65		393
	Вафли	40	8	5	26	116	22	0,01
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
Итого за Завтрак			16	13	72	431	43	
Обед	Рассольник	200	2	4	8	96	6	73
	Рыба запеченная с томатным соусом (минтай)	100	12	3	3	100	9	158
	Картофель отварной	150	3	6	24	163	29	89
	Сок фруктовый	200	1		25	112	8	271
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
Итого за Обед			23	23	86	692	63	
Итого за день			39	36	158	1123	106	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Лагерь

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возрастная категория Лагерь

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная жидкая молочная	150	5	6	31	198	1	117
	Какао с молоком	200	4	4	15	111	1	266
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
Итого за Завтрак			12	14	85	517	12	
Обед	Суп лапша куриная	200	2		14	70	10	2 011,02
	Курица запеченная с картофелем	150	17	19	20	283	25	7 025,02
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		30	84	1	241
	Салат из капусты белокочанной с кукурузой	60	1	5	5	52	14	20,01
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		

Итого за Обед	23	24	83	569	50	
Итого за день	35	38	168	1086	62	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 12)

Рацион: Лагерь

День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возрастная категория Лагерь

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша овсянная молочная	150	6	8	27	139	1	117
	Чай с сахаром и лимоном	200				65		393
	Бутерброд с сыром	50	5	7	15	160		3
	Итого за Завтрак		43	43	120	621	6	
Обед	Борщ с капустой и картофелем на бульоне	200	2	3	10	97	16	62
	Плов с говядиной	150	18	18	24	337	2	179
	Компот из плодов свежих	200			28	114	4	236
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
	Итого за Обед		25	25	91	751	31	
Итого за день		68	68	211	1372	37		
Итого за период		519	543	2148	14206	574		
Среднее значение за период		43,3	45,3	179	1183,8	47,8		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		13	31	55				