

Утверждаю



Директор МОУ Великосельская СШ

 Ежикова М.С.

Примерное меню на осенний  
оздоровительный лагерь,  
с 24 октября 2022г. по 28 октября 2022 г.  
Возрастная категория 7-11 лет

# МЕНЮ ЛАГЕРЬ БЕСПЛАТНО

## ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5		8,0	9,7	31,4	239,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,8	16,1	82,5
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10		7,7	7,8		102,9
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15		0,2		13,7	54,8
ГРУША	100		0,4	0,4	9,8	47,0
			<b>18,6</b>	<b>18,7</b>	<b>71,0</b>	<b>526,7</b>
<b>Обед</b>						
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (С КУРИЦЕЙ)	200		7,0	9,1	11,4	149,5
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150		3,1	5,3	20,1	137,0
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	80		10,1	8,3	11,9	157,3
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА	30		0,9	0,1	1,8	10,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,8	16,1	82,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		2,0	0,3	12,3	60,0
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15		0,2		13,7	54,8
ПЕЧЕНЬЕ	30		2,3	2,9	22,3	125,1
			<b>27,9</b>	<b>26,8</b>	<b>109,6</b>	<b>777,0</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>46,5</b>	<b>45,5</b>	<b>180,6</b>	<b>1 303,7</b>

## МЕНЮ ЛАГЕРЬ БЕСПЛАТНО

### ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		150	13,9	15,9	2,6	222,0
СЫР (ПОРЦИЯМИ)		30	7,7	7,8		102,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,8	16,1	82,5
ЧАЙ С САХАРОМ		200/15	0,2		13,7	54,8
БАНАН		100	0,2	0	0	0,9
			<b>24,1</b>	<b>24,5</b>	<b>32,4</b>	<b>462,2</b>
<b>Обед</b>						
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ		250	1,6	2,5	11,0	71,6
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		180	8,9	7,2	38,6	248,2
ТЕФТЕЛИ		100	13,3	19,4	13,2	270,1
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ		50	0,4	0,9	2,9	21,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,8	16,1	82,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,3	60,0
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВО-ЛИМОННЫЙ		200	1,0	0,2	20,2	92,0
			<b>29,5</b>	<b>31,3</b>	<b>114,3</b>	<b>845,4</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>53,6</b>	<b>55,8</b>	<b>146,7</b>	<b>1 307,6</b>

# МЕНЮ

## ЛАГЕРЬ БЕСПЛАТНО

### ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
*ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ,	150/30		28,6	22,0	40,4	462,6
КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200				26,8	35,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		2,4	0,8	16,4	83,8
			<b>28,6</b>	<b>22,0</b>	<b>67,2</b>	<b>498,5</b>
<b>Обед</b>						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200		2,2	4,1	15,8	107,0
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150		3,4	4,3	13,9	106,7
КОТЛЕТА ДОМАШНЯЯ	100		9,2	10,9	9,4	166,8
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)	30		0,2		0,7	3,9
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		2,0	0,3	12,3	60,0
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	50		4,1	3,3	27,3	151,6
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15		0,2		13,7	54,8
			<b>21,3</b>	<b>22,9</b>	<b>93,1</b>	<b>650,8</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>49,9</b>	<b>44,9</b>	<b>160,3</b>	<b>1 149,3</b>

## МЕНЮ ЛАГЕРЬ БЕСПЛАТНО

### ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ		200	5,3	7,2	19,5	159,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	2,4	0,8	16,4	83,8
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		10	0,1	8,3	0,1	74,8
ЧАЙ С САХАРОМ		200/15	0,2		13,7	54,8
АПЕЛЬСИН		230	1,4	0,3	11,9	62,3
			<b>8,0</b>	<b>16,3</b>	<b>49,7</b>	<b>373,3</b>
<b>Обед</b>						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ		200	1,8	4,1	12,3	90,6
ПЛОВ		180	13,8	16,3	35,1	331,2
ПОМИДОР СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)		30	0,3	0,1	1,0	6,2
СОЧНИК С ТВОРОГОМ		40	2,4	0,8	16,4	83,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,3	60,0
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ИЗЮМОМ		200	0,7	0,1	28,8	118,0
			<b>22,4</b>	<b>22,0</b>	<b>117,8</b>	<b>752,1</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>30,4</b>	<b>38,3</b>	<b>167,5</b>	<b>1 125,4</b>

## МЕНЮ ЛАГЕРЬ БЕСПЛАТНО

### ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
МАННИК		200/30	6,9	8,5	50,5	300,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	2,4	0,8	16,4	83,8
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		10	0,1	8,3	0,1	74,8
ЧАЙ С САХАРОМ		200/15	0,2		13,7	54,8
ЙОГУРТ		200	10,0	6,4	17,0	174,0
			<b>19,6</b>	<b>24,0</b>	<b>97,7</b>	<b>688,0</b>
<b>Обед</b>						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ		200	1,5	3,9	6,8	66,9
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		180	6,5	5,6	38,1	223,8
КОТЛЕТА КУРИННАЯ		100	12,9	13,3	4,3	201,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	2,4	0,8	16,4	83,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,3	60,0
ЧАЙ С САХАРОМ		200/15	0,2		13,7	54,8
ЯБЛОКО		100	0,4	0,4	9,8	47,0
			<b>25,9</b>	<b>24,3</b>	<b>101,4</b>	<b>737,7</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>45,5</b>	<b>48,3</b>	<b>199,1</b>	<b>1 425,7</b>