



Утверждаю
Директор МКОУ Зареченская СОШ

Л.П.Лавренюк

Приказ № 25 от 18.02.3035 г.

Примерное цикличное меню и пищевая ценность Летний оздоровительный лагерь

Возрастная категория: от 7 до 11 лет
Характеристика питающихся: Без особенностей
Сезон: лето 2025 год

День:1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд, кг	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б г.	Ж г.	У г.		
Завтрак	Бутерброды с повидлом	0,07	2,36	7,49	14,89	136	2
	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	0,25	4,6	10,9	34,4	246	200
	Чай с сахаром	0,2	7	7,9	24,7	140,5	685
	Всего за завтрак		13,96	26,29	73,99	522,50	
Обед	Овощная нарезка (помидоры)	0,05	0,76	6,09	2,38	67,3	13
	Борщ	0,25	2,0	5,2	13,1	106	110
	Макароны отварные	0,2	7,0	8,2	54	294	332
	Котлета мясная запеченная	0,09	8,64	21,06		244,3	293
	Компот из сухофруктов	0,2	1,44	1,55	20,44	103,3	639
	Хлеб пшеничный	0,04	6,14	2,14	41,86	214,43	14
	Всего за обед		25,98	44,24	131,78	1029,33	
Полдник	банан	0,1	0,2	0,9	9,3	45	
	зефир	0,05	3	4,72	29,70	174,40	509
	Сок	0,2	0,75	-	18,08	95	389
			3,95	5,62	57,08	314,4	
	Итого за первый день:		43,89	76,15	262,85	1866,23	

День 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд, кг	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б г.	Ж г.	У г.		
Завтрак	Бутерброды с маслом	0,07	6,12	18,88	36,55	340	1
	Каша пшенная с маслом сливочным	0,2	4,0	3,45	17,1	116	67
	Какао на молоке	0,2	1,44	1,55	20,44	103,3	694
	Всего за завтрак		11,56	23,88	74,09	559,30	
Обед	Салат из свеклы с зеленым горошком	0,1	1,67	4,18	8,2	77,1	52
	Суп картофельный с бобовыми	0,25	7,9	5,3	23,3	179	139
	Каша гречневая	0,2	0,6	9,0	29,8	228	508
	Голень запеченная	0,1	11,06	14,89	0,04	161	293
	Компот из смеси сухофруктов	0,2	0,055	-	33,56	128,8	639
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	0,04	6,14	2,14	41,86	214,43	14
	Всего за обед		27,42	35,51	136,76	988,33	
Полдник	сок	0,2	0,75	-	18,08	95	389
	яблоко	0,1	0,2	0,36	8	37	157
			0,95	0,36	26,08	132	
	Итого за второй день		39,93	59,75	236,93	1679,63	

День:3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд, кг	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б г.	Ж г.	У г.		
Завтрак	Бутерброды с сыром	0,07	11,63	24,74	26,76	381,17	2
	Каша молочная геркулес	0,25	7,0	7,9	7,9	140,5	173
	Чай с сахаром	0,2	7	7,9	7,9	140,5	685
	Всего за завтрак		25,63	40,54	42,56	662,17	
Обед	Салат из белокочанной капусты с кукурузой консервированной	0,1	1,4	6,9	7,2	9,7	56
	Рассольник	0,25	3	4,5	20,1	135	132
	Плов с тушенной говядиной	0,2	24,3	23,6	54,2	531	265
	Компот из сухофруктов	0,2	4,7	5	31,8	187	639
	Хлеб ржаной	0,04	6,14	2,14	41,86	214,43	14
	Всего за обед		39,54	42,14	155,16	1077,13	
Полдник	Блины с повидлом	0,15	11,3	17,65	62,8	428	396
	сок	0,2	0,75	-	18,08	95	407
			12,05	17,65	80,88	523	
	Итого за третий день:		77,22	100,33	278,60	2262,30	

День:4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд, кг	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б г.	Ж г.	У г.		
Завтрак	Бутерброды с маслом сливочным	0,07	6,12	18,88	36,55	340	1
	Каша манная на молоке	0,2	4,8	12,8	31,4	260	302
	Чай с сахаром	0,2	7	7,9	24,7	140,5	685
	конфета	0,04	3	4,72	29,7	174,4	
	Всего за завтрак		20,92	44,3	122,35	914,90	
Обед	Огурец свежий(нарезка)	0,05	1,47	0,11	14,34	64,2	42
	Суп с макаронными изделиями	0,25	7,9	5,3	23,3	179	133
	Картофельное пюре	0,2	4,2	9	29,2	218	312
	Минтай запеченный	0,09	16,7	8,9	3	160	377
	Компот из смеси сухофруктов	0,2	0,055	-	33,56	128,8	639
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	0,04	6,14	2,14	41,86	214,43	147
			0,2	0,8	7,5	38	157
	Всего за обед		36,66	26,25	152,76	1002,43	
Полдник	Сок	0,2	0,75	-	18,08	95	389
	апельсины	0,05	8,8	5,0	51,7	287	
			9,55	5,0	69,88	382	
	Итого за четвертый день:		67,13	75,55	344,99	2299,33	

День:5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд, кг	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б г.	Ж г.	У г.		
Завтрак	Бутерброды с повидлом	0,07	11,63	24,74	26,76	381,17	1
	Каша кукурузная на молоке	0,2	4,0	3,45	17,1	116	61
	Какао на молоке	0,2	1,44	1,55	20,44	103,3	694
	Всего за завтрак		17,07	29,74	64,3	664,77	
Обед	Овощная нарезка помидор	0,05	1,42	10,06	16,28	161,46	20
	Суп картофельный с клецками	0,25	3,8	4,1	10,6	93	155
	Капуста тушеная	0,25	4,0	10,2	21,4	194	214
	Тефтели мясные запеченные	0,09	14,22	12,96	14,4	232,74	462
	Хлеб ржаной	0,04	6,14	2,14	41,86	214,43	14
	Итого за обед		29,58	39,46	104,54	895,63	
полдник	сок	0,2	4,7	5	31,8	187	639
	вафли	0,05	3,75	5,9	37,2	218	508
	Итого за пятый день:		55,10	80,10	237,84	1965,40	

День 6

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд, кг	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б г.	Ж г.	У г.		
Завтрак	Бутерброды с сыром	0,07	6,12	18,88	36,55	340	2
	Каша молочная рисовая	0,2	4,6	10,9	34,4	246	200
	Чай с сахаром	0,2	1,44	1,55	20,44	103,3	685
	конфеты	0,04	1,57	6,8	53,1	121,5	504
	Всего за завтрак		13,73	38,13	144,49	810,8	
Обед	Салат из свеклы с горошком	0,1	1,13	6,19	4,72	79,1	14
	Щи из свежей капусты	0,25	2,5	3	18,3	113	138
	Макароны с маслом	0,2	11,2	13,4	29,6	300	252
	Гуляш мясной из куринной грудки	0,09	14,22	12,96	14,4	232,74	308
	Хлеб пшеничный	0,04	6,14	2,14	41,86	214,43	147
	Компот из смеси сухофруктов	2,2	0,055	-	33,56	128,8	639
	Всего за обед		35,24	37,69	128,04	1068,07	
Полдник	сок	0,2	0,75	-	18,08	95	407
	Бананы	0,1	0,5	1,5	21	96	156
			1,25	1,5	39,08	191	
	Итого за шестой день:		50,22	77,32	311,61	2069,87	

День:7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд, кг	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б г.	Ж г.	У г.		
Завтрак	Каша манная на молоке	0,2	4,8	12,8	31,4	260	302
	Чай с сахаром	0,2	7,0	7,9	24,7	140,5	685
	Бутерброды с маслом с повидлом	0,07	6,12	18,88	36,55	340	1
	конфеты	0,04	1,57	6,8	53,1	121,5	504
	Всего за завтрак		19,49	46,38	145,75	862	
Обед	винегрет	0,1	1,4	6,9	7,2	97	25
	Суп картофельный с фрикадельками	0,25	7,9	5,3	23,3	171	139
	Овощное рагу с мясом	0,2	4,0	10,2	21,4	194	224
	Булочка домашняя	0,05	8,8	5,0	51,7	287	147
	Компот из смеси сухофруктов	0,2	0,055	-	33,56	128,8	639
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	0,04	6,14	2,14	41,86	214,43	147
	Всего за обед		28,29	29,54	179,02	1092,23	
Полдник	Сок	0,2	0,75	-	18,08	95	407
	груша	0,1	0,2	0,9	8,1	43	145
			0,95	0,9	26,18	138	
	Итого за седьмой день:		48,73	76,82	350,95	2092,23	

День:8

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд, кг	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б г.	Ж г.	У г.		
Завтрак	Каша пшенная на молоке	0,2	4,0	3,45	17,1	116	67
	Бутерброд с маслом	0,07	11,63	24,74	26,76	381,17	1
	Чай с сахаром с лимоном	0,2	7,0	7,9	24,7	140,5	685
	печенье	0.04	1,57	6,8	53,1	121,5	504
	Всего за завтрак		24,2	42,89	121,66	759,17	
Обед	Салат из свежего огурца с луком	0,1	1,42	10,06	16,28	161,46	20
	рассольник	0,25	3	4,5	20,1	135	132
	Каша гречневая	0,2	0,6	9,0	29,8	228	508
	Котлета мясная	0,09	11,08	14,89	0,04	161	293
	Компот из сухофруктов	0,15	1,44	1,55	20,44	103,3	692
	Хлеб ржаной	0,04	6,14	2,14	41,86	214,43	147
	Всего за обед		23,68	42,14	128,52	1003,19	
Полдник	Сок	0,2	0,75	-	18,08	95	407
	мандарины	0,1	0,2	0,9	8,1	43	145
			0,95	0,9	26,18	138	
	Итого за восьмой день:		48,83	85,03	276,36	1900,36	

День:9

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд, кг	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б г.	Ж г.	У г.		
Завтрак	Бутерброды с маслом	0,07	6,12	18,88	36,55	340	1
	Каша геркулес на молоке	0,25	7,0	7,9	24,1	140,5	173
	Какао на молоке	0,2	1,44	1,55	20,44	103,3	694
	Вафли	0,05	3,75	5,9	37,2	218	508
	Всего за завтрак		18,31	34,23	118,29	801,8	
Обед	Салат из моркови	0,1	1,47	0,11	14,34	64,2	42
	Суп картофельный с бобовыми	0,25	6,1	5,0	26,5	151	139
	Плов с куриной грудкой	0,2	24,3	23,6	54,2	531	265
	Компот из смеси сухофруктов	0,2	0,055	-	33,56	128,8	639
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	0,1	6,14	2,14	41,86	214,43	147
	Всего за обед		38,06	30,85	170,46	1089,43	
Полдник							
	сок	0,2	0,75	-	18,08	95	407
	фрукт	0,1	0,48	0,18	32,44	133,4	377
			1,23	0,18	50,52	228,4	
	Итого за девятый день:		57,6	65,26	339,27	2156,63	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд, кг	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б г.	Ж г.	У г.		
Завтрак	Бутерброды с маслом	0,07	11,63	24,74	26,76	381,17	1
	Каша молочная кукурузная	0,2	4,8	12,8	31,4	260	61
	Чай с сахаром	0,2	7	7,9	24,7	140,5	685
	печенье	0,04	0,54	4,72	29,76	174,4	509
	Всего за завтрак		23,97	50,16	112,62	956,07	
Обед	Салат из свежей капусты	0,1	0,76	6,09	2,38	67,3	56
	Суп с рисом	0,25	2,0	5,2	13,1	106	110
	Картофельное пюре	0,2	4,2	9	29,2	218	312
	Голень запеченая	0,1	16,7	8,9	3	160	293
	Компот из сухофруктов	0,2	4,7	5	31,8	187	639
	Хлеб ржаной	0,1	6,14	2,14	41,86	214,43	14
	Всего за обед		34,8	36,73	121,34	952,73	
Полдник	сок	0,2	0,75	-	18,08	95	407
	груша	0,1	0,3	0,4	10,3	47	154
			1,05	0,4	28,38	142	
	Итого за десятый день:		59,64	87,29	262,34	2050,8	
	Всего за десять дней		548,29	783,60	2901,74	20342,78	

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах/ Под ред. В.Т.Лапшиной. - Изд. Хлебпродинформ, 2004г.