

Согласовано:
Начальник лагеря для одаренных детей и подростков

Н.Н. Маркеева

Утверждено
Директор МБОУ «ОЦ Краснослободская СОШ №1»

А.С. Ромашкин



**Примерное 14-дневное меню
в лагере с дневным пребыванием для одаренных детей и подростков в летний период 2023
года**

наименование блюд	День первый				Энергетическая ценность	% от суточной нормы в 2713ккал.
	7-18лет	Химический состав				
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Каша молоч. рис.с маслом	280	6,2	9,2	35	305,4	
Батон с маслом	70	4,3	13,5	9,6	124,4	
Чай с сахаром	200	0,2	0,4	26	103,8	
Банан	200	0,8	0	22,6	92	
Итого завтрак	750	11,5	23,1	93,2	625,6	26,3
ОБЕД						
Салат из св. помидор с р/м	100	0,9	9,99	2,8	102	
Суп.гороховый с мясом	250	12,69	10,85	26,47	346,51	
Жаркое по домашнему	280	12,9	23,29	35,68	239,02	
Сок фруктовый персиковый	200	0,6	0	33	136	
Хлеб пшенич.	70	3,85	1,2	26,7	77	
Хлеб ржаной	72	2,35	0,35	24,9	62	
Итого обед	972	33,29	45,68	149,55	962,53	35,5
ПОЛДНИК						
Итого за полдник		0	0	0	0	0
ИТОГО за день	1702	44,79	68,78	242,75	1588,13	61,8

наименование блюд	День второй				Энергетическая ценность	% от суточной нормы в 2251ккал.
	выход в граммах	Химический состав				
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Запеканка с творогом	280	28,9	5,1	22,1	335,67	
Бутерброд с сыром	50	10,45	12,68	15,37	187,33	
Какао	200	0,2	0,3	15,1	58	
Яблоко	200	0,8	0	22,6	92	
Шоколад	50	9,8	34,7	54,4	543	
Итого завтрак	780	50,15	52,78	129,57	1216	24,2
ОБЕД						

Щи с мясом	250	10,69	10,04	18,17	186,07	
Макаронник с мясом	280	17,29	8,9	21,43	361,99	
Компот из сухофруктов	200	1,2	3,28	32,84	129	
Хлеб пшенич.	70	3,85	1,2	26,7	77	
Хлеб ржаной	72	2,35	0,35	24,9	62	
Итого обед	972	35,98	33,76	125,84	919,06	33,9
ПОЛДНИК						
Итого за полдник		0	0	0	0	0
ИТОГО за день	1802	86,13	86,54	255,41	2135,06	58,1

День третий						
наименование блюд	выход в граммах	Химический состав			Энергетическая ценность	% от суточной нормы в 2251ккал.
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Лапша молочная	280	7,23	13,09	35,5	185,08	
Бутерброд с маслом	70	2,34	8,12	15,44	246,01	
Груша	200	0,8	0	22,6	92	
Чай с молоком	200	2,95	3,2	20,62	133,5	
Итого завтрак	750	13,32	24,41	94,16	656,59	24,2
ОБЕД						
Салат из св. капусты с р/м	100	1,65	7,09	4,91	90,77	
Суп с клецками со сметаной	250	12,06	8,44	34,1	355,97	
Рыба с картофельным пюре	280	18,82	11,21	59,52	251,87	
Сок фруктовый мультифрукт	200	0	0	21,5	85,56	
Хлеб пшенич.	70	3,85	1,2	26,7	77	
Хлеб ржаной	72	2,35	0,35	24,9	62	
Итого обед	972	38,73	28,29	171,63	923,47	34,0
ПОЛДНИК						
Итого за полдник		0	0	0	0	0
ИТОГО за день	1622	52,05	52,7	265,79	1580,06	58,2

День четвертый						
наименование блюд	выход в граммах	Химический состав			Энергетическая ценность	% от суточной нормы в
		Б	Ж	У		

						2251ккал.
ЗАВТРАК						
Каша молоч. гречневая с маслом	280	9,08	19,98	40,2	287,9	
Батон	70	4,2	3,65	3,5	103,8	
Конфета вафельная	100	20	20	3,8	157	
Йогурт	200	0,45	0,4	24,55	83,05	
Яблоко	100	0,8	0	22,6	92	
Итого завтрак	750	34,53	44,03	94,65	631,75	24,1
ОБЕД						
Салат из св. помидор с р/м	100	0,9	9,99	2,8	102	
Суп с фрикадельками	250	10,85	9,72	16,12	371,77	
Плов с курицей	280	7,52	10,3	26,1	222,36	
Сок фруктовый яблочно-персиковый	200	0	0	23	100	
Хлеб пшенич.	70	3,85	1,2	26,7	77	
Хлеб ржаной	72	2,35	0,35	24,9	62	
Итого обед	972	25,47	31,56	119,62	873,75	34,4
ПОЛДНИК						
Итого за полдник		0	0	0	0	0
ИТОГО за день	1722	60,0	75,59	214,27	1505,5	58,5

наименование блюд	День пятый					Энергетическая ценность	% от суточной нормы в 2251ккал.
	выход в граммах	Химический состав					
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
Каша молоч. пшеничная с маслом	280	8,78	14,18	39,95	123,48		
Бутерброд с сыром	70	10,45	12,68	15,37	187,33		
Какао	200	0,2	0,3	15,1	58		
Банан	200	0,8	0	22,6	92		
Итого завтрак	750	20,23	27,16	93,02	460,81	24,2	
ОБЕД							
Салат из св.огурцов с р/м	100	0,6	9,99	1,8	103		
Суп с лапшой и с мясом	250	11,6	8,79	30,93	235,64		
Рыбная котлета с гречкой	280	13,7	20,6	116,7	309,6		
Сок фруктовый яблочный	200	0	0	22,4	132		
Хлеб пшенич.	70	3,85	1,2	26,7	77		
Хлеб ржаной	72	2,35	0,35	24,9	62		
Итого обед	972	32,1	40,93	223,43	919,24	33,9	
ПОЛДНИК							

Итого за полдник		0	0	0	0	0
ИТОГО за день	1722	52,33	68,09	316,45	1380,05	58,1

День шестой						
наименование блюд	выход в граммах	Химический состав			Энергетическая ценность	% от суточной нормы в 2251ккал.
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Запеканка творожная	280	6,2	13,32	37,94	191,16	
Бутерброд с маслом	70	2,34	8,12	15,44	222,01	
Чай с сахаром	200	0,2	0,4	26	103,8	
Яблоко	200	0,8	0	22,6	92	
Итого завтрак	750	9,54	21,84	101,98	608,97	24,1
ОБЕД						
Салат из св. капусты с р/м	100	1,65	7,09	4,91	90,77	
Щи с мясом	250	10,69	10,04	18,17	316,07	
Гуляш с лапшой	280	18	16,5	30,6	245,2	
Компот из сухофруктов	200	1,2	3,28	32,84	129	
Хлеб пшенич.	70	3,85	1,2	26,7	77	
Хлеб ржаной	72	2,35	0,35	24,9	62	
Итого обед	972	37,74	38,46	138,12	920,04	34,0
ПОЛДНИК						
Итого за полдник		0	0	0	0	0
ИТОГО за день	1722	47,28	60,3	240,1	1529,01	58,1

День седьмой						
наименование блюд	выход в граммах	Химический состав			Энергетическая ценность	% от суточной нормы в 2251ккал.
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Каша молоч. манная с маслом	280	7,23	13,09	35,5	285,08	
Батон	50	4,2	3,65	3,5	127	
Апельсин	100	3	0	44,8	182	
Чай с молоком	200	2,95	3,2	20,62	169,5	
Йогурт	200					
Итого завтрак	830	16,18	19,94	76,42	657,58	24,2

ОБЕД						
Салат из св. помидор с р/м	100	0,9	9,99	2,8	102	
Борщ с мясом	250	11,48	8,15	13,25	303,9	
Котлета с горохом	280	20,71	17,18	34,51	287,7	
Сок фруктовый мультифрукт	200	0	0	21,5	85,56	
Хлеб пшенич.	70	3,85	1,2	26,7	77	
Хлеб ржаной	72	2,35	0,35	24,9	62	
Итого обед	972	39,29	36,87	123,66	918,16	33,8
ПОЛДНИК						
Итого за полдник		0	0	0	0	0
ИТОГО за день	1802	55,47	56,81	200,08	1575,74	58,0

День восьмой						
наименование блюд	выход в граммах	Химический состав			Энергетическая ценность	% от суточной нормы в 2251ккал.
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Каша молоч. гречневая с маслом	280	9,08	19,98	40,2	187,9	
Бутерброд с сыром	70	10,45	12,68	15,37	287,33	
Какао	200	0,2	0,3	26	103,8	
Банан	200	0,8	0	22,6	92	
Итого завтрак	750	20,53	32,96	93,27	655,23	24,2
ОБЕД						
Салат из св. огурцов с р/м	100	0,6	9,99	1,8	103	
Суп с фрикадельками	250	10,85	9,72	16,12	271,77	
Ленивые голубцы	280	18,8	21,3	11,2	300,2	
Сок фруктовый виноградный	200	0	0	28	108	
Хлеб пшенич.	70	3,85	1,2	26,7	77	
Хлеб ржаной	72	2,35	0,35	24,9	62	
Итого обед	972	36,45	42,56	108,72	921,97	34,0
ПОЛДНИК						
Итого за полдник		0	0	0	0	0
ИТОГО за день	1722	56,98	75,52	201,99	1577,2	58,2

День девятый						
наименование блюд	выход в	Химический состав			Энергетическая	% от
		Б	Ж	У		

	граммах	Б	Ж	У	ценность	суточной нормы в 2251ккал.
ЗАВТРАК						
Запеканка с творогом	280	28,9	5,1	22,1	148,2	
Бутерброд с маслом	50	2,34	8,12	15,44	180	
Яблоко	200	0,8	0	22,6	92	
Чай с сахаром	200	0,45	0,4	24,55	83,05	
Шоколад	50					
Итого завтрак	780	32,49	13,62	83,49	689,25	25,4
ОБЕД						
Салат из св. капусты с р/м	100	90,77	1,65	7,09	150	
Суп.гороховый с мясом	250	200,5	12,69	10,85	300	
Окорочок с картоф. Пюре	280	361,99	17,29	8,9	300	
Компот из сухофруктов	200	129	1,2	3,28	80	
Хлеб пшенич.	70	77	3,85	1,2	26,7	
Хлеб ржаной	72	62	2,35	0,35	24,9	
Итого обед	972	921,26	39,03	31,67	881,6	32,5
ПОЛДНИК						
Итого за полдник		0	0	0	0	0
ИТОГО за день	1752	953,75	52,65	115,16	1570,85	57,9

День десятый						
наименование блюдо	выход в граммах	Химический состав			Энергетическая ценность	% от суточной нормы в 2251ккал.
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Каша молоч. рис. С маслом	280	6,2	13,32	37,94	191,16	
Батон	70	4,2	3,65	3,5	247	
Вафельная конфета	100	20	20	3,8	107	
Йогурт	200	0,4	0,2	15,2	60	
Груша	100	0,8	0	22,6	92	
Итого завтрак	750	30,8	37,17	60,44	605,16	22,3
ОБЕД						
Суп с лапшой и мясом	250	8,59	4,73	15,71	135,41	
Оладьи	280	13,7	20,6	116,7	489,6	
Кофейный напиток	200	4,02	5,62	27,1	151,28	
Хлеб пшенич.	70	3,85	1,2	26,7	77	
Хлеб ржаной	72	2,35	0,35	24,9	62	
Итого обед	872	32,51	32,5	211,11	915,29	33,7
ПОЛДНИК						

Итого за полдник		0	0	0	0	0
ИТОГО за день	1622	63,31	69,67	271,55	1520,45	56,0

День одиннадцатый						
наименование блюд	выход в граммах	Химический состав			Энергетическая ценность	% от суточной нормы в 2251ккал.
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Каша молочная пшеничная с маслом	280	8,78	14,18	35,13	123,4	
Бутерброд с сыром	70	7,27	3,65	3,5	127	
Чай с молоком	200	2,95	3,2	20,62	169,5	
Мандарин	200	0,8	0	22,6	92	
Итого завтрак	750	22,31	21,03	74,57	675,9	24,9
ОБЕД						
Салат из св. помид. с раст.маслом	100	0,9	9,99	2,8	150	
Щи с мясом	250	10,69	10,04	18,17	280	
Рыба отварная с рисом	280	18,82	11,21	59,52	251,87	
Сок фруктовый персиковый	200	0	0	21,5	85,86	
Хлеб пшеничный	70	3,85	1,2	26,7	77	
Хлеб ржаной	72	2,35	0,35	24,9	62	
Итого обед	972	36,61	32,79	153,59	906,73	33,4
ПОЛДНИК						
Итого за полдник		0	0	0	0	0
ИТОГО за день	1722	58,92	53,82	228,16	1582,63	58,3

День двенадцатый						
наименование блюд	выход в граммах	Химический состав			Энергетическая ценность	% от суточной нормы в 2251ккал.
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Каша молочная манная	280	7,23	13,03	35,5	185,08	
Бутерброд с маслом	70	2,34	8,12	15,44	246,01	
Какао	200	0,2	0,3	15,1	58	
Нектарин	200	0,8	0	21,4	278	
Итого завтрак	750	10,57	21,45	87,44	767,09	28,3

ОБЕД						
Салат из св. огурцов с раст. маслом	100	0,6	9,99	1,8	103	
Суп с фрикадельками	250	10,85	9,72	16,12	250	
Ленивые голубцы	200	18,8	21,3	11,2	300,2	
Компот из сухофруктов	200	1,2	3,28	32,84	80	
Хлеб пшеничный	70	3,85	1,2	26,7	77	
Хлеб ржаной	72	2,35	0,35	24,9	62	
Итого обед	892	37,65	45,84	113,56	872,2	32,1
ПОЛДНИК						
Итого за полдник		0	0	0	0	0
ИТОГО за день	1642	48,22	67,29	201	1639,29	60,4

День тринадцатый						
наименование блюд	выход в граммах	Химический состав			Энергетическая ценность	% от суточной нормы в 2251ккал.
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Каша молоч. гречневая с маслом	280	9,08	19,98	40,2	187,9	
Бутерброд с сыром	70	4,2	3,65	11,78	287,33	
Чай с лимоном	200	0,4	0,4	15,2	60	
Апельсин	200	0,8	0	22,6	92	
Итого завтрак	750	19,2	30,09	69,58	642,23	23,7
ОБЕД						
Салат из св. капусты с р/м	100	1,65	7,09	4,91	90,77	
Суп с клецками со сметаной	250	12,06	8,44	34,1	355,97	
Окорочок с картоф. пюре	280	17,29	8,9	21,43	361,99	
Сок фруктовый мультифрукт	200	0	0	21,5	85,56	
Хлеб пшеничный	70	3,85	1,2	26,7	77	
Хлеб ржаной	72	2,35	0,35	24,9	62	
Итого обед	972	37,2	25,98	133,54	1033,29	38,1
ПОЛДНИК						
Итого за полдник		0	0	0	0	0
ИТОГО за день	1722	56,4	56,07	203,12	1675,52	61,8

День четырнадцатый						

наименование блюд	выход в граммах	Химический состав			Энергетическая ценность	% от суточной нормы в 2251ккал.
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Запеканка творожная	280	6,2	13,32	37,94	150	
Бутерброд с маслом	70	4,2	3,65	3,5	127	
Чай с молоком	200	0,2	0,3	26	103,8	
Вафельная конфета	50	50,8	0	22,6	300	
Йогурт	200					
Итого завтрак	800	61,65	17,03	75,3	660,05	24,3
ОБЕД						
Салат из св помидор с раст.маслом	100	0,9	9,99	2,8	102	
Суп гороховый с мясом	250	12,69	10,85	26,47	300	
Плов	200	7,52	10,3	26,1	350	
Сок фруктовый персиковый	200	0	0	24	90	
Хлеб пшеничный	70	3,85	1,2	26,7	77	
Хлеб ржаной	72	2,35	0,35	24,9	62	
Итого обед	892	27,31	32,69	130,97	981	36,2
ПОЛДНИК						
Итого за полдник		0	0	0	0	0
ИТОГО за день	1692	88,96	49,72	206,27	1641,05	60,5

В среднем за 14 дней						
наименование блюд	выход в граммах	Химический состав			Энергетическая ценность	% от суточной нормы в 2251ккал.
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
		149,09	186,87	495,2	2887,41	
		73,28	105,92	146,75	2722,75	
		57,1	44,4	266,18	1928,55	
		68,83	14,96	253,76	1807,9	
		0	0	0	0	
Итого завтрак		348,3	352,15	1161,89	9346,61	344,512
ОБЕД						
		111,21	117,56	58,73	1527,72	
		351,4	148,09	395,74	4363,27	
		556,18	203,9	489,99	3933,28	
		137,05	12,24	344,9	1403,54	
		125,55	18,6	346,5	1012,7	
		90,2	6,55	299,15	768,9	
		0	0	0	0	
Итого обед		1371,59	506,94	1935,01	13009,41	479,5212

ПОЛДНИК							
		0	0	0	0		
		0	0	0	0		
		0	0	0	0		
Итого за полдник		0	0	0	0	0	
ИТОГО за день		1719,9	859,1	3096,9	22356,0	824,03	
в СРЕДНЕМ ЗА ОДИН ДЕНЬ							
наименование блюд	выход в граммах	Химический состав			Энергетическая ценность	% от суточной нормы в 2251ккал.	
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
Итого завтрак		24,9	25,2	83,0	667,6	24,6	25
ОБЕД							
Итого обед		98,0	36,2	138,2	929,2	34,5	35
ПОЛДНИК							
Итого за полдник		0	0	0	0	0	
ИТОГО за день		122,8	61,4	221,2	1596,9	59,9	60