

Согласовано:  
 Начальник лагеря «Малышок» с дневным  
 пребыванием детей  
Е. Широкова Е.В. Широкова

Утверждено  
 Директор МБОУ «ОЦ Краснослободская СОШ №1»



А.С. Ромашкин А.С. Ромашкин

**Примерное 14-дневное меню  
 в лагере «Малышок» с дневным пребыванием детей в летний период 2023 года**

День первый						
наименование блюд	7-18лет	Химический состав			Энергетическая ценность	% от суточной нормы в 2713ккал.
		Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>						
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	
<b>Итого завтрак</b>	<b>750</b>	<b>11,5</b>	<b>23,1</b>	<b>93,2</b>	<b>625,6</b>	<b>26,3</b>
<b>ОБЕД</b>						
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	
<b>Итого обед</b>	<b>972</b>	<b>33,29</b>	<b>45,68</b>	<b>149,55</b>	<b>962,53</b>	<b>35,5</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
<b>Итого за полдник</b>		0	0	0	0	0
<b>ИТОГО за день</b>	<b>1702</b>	<b>44,79</b>	<b>68,78</b>	<b>242,75</b>	<b>1588,13</b>	<b>61,8</b>

День второй						
наименование блюд	выход в граммах	Химический состав			Энергетическая ценность	% от суточной нормы в 2251ккал.
		Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>						
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	
<b>Итого завтрак</b>	<b>780</b>	<b>50,15</b>	<b>52,78</b>	<b>129,57</b>	<b>1216</b>	<b>24,2</b>
<b>ОБЕД</b>						
Салат из св. огурцов с р/м	100	0,6	9,99	1,8	103	

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	
<b>Итого обед</b>	<b>972</b>	<b>35,98</b>	<b>33,76</b>	<b>125,84</b>	<b>919,06</b>	<b>33,9</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
<b>Итого за полдник</b>		0	0	0	0	0
<b>ИТОГО за день</b>	<b>1802</b>	<b>86,13</b>	<b>86,54</b>	<b>255,41</b>	<b>2135,06</b>	<b>58,1</b>

<b>День третий</b>						
наименование блюд	выход в граммах	Химический состав			Энергетическая ценность	% от суточной нормы в 2251ккал.
		Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>						
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	
<b>Итого завтрак</b>	<b>750</b>	<b>13,32</b>	<b>24,41</b>	<b>94,16</b>	<b>656,59</b>	<b>24,2</b>
<b>ОБЕД</b>						
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	
<b>Итого обед</b>	<b>972</b>	<b>38,73</b>	<b>28,29</b>	<b>171,63</b>	<b>923,47</b>	<b>34,0</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
<b>Итого за полдник</b>		0	0	0	0	0
<b>ИТОГО за день</b>	<b>1622</b>	<b>52,05</b>	<b>52,7</b>	<b>265,79</b>	<b>1580,06</b>	<b>58,2</b>

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

						2251ккал.
<b>ЗАВТРАК</b>						
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	
<b>Итого завтрак</b>	<b>750</b>	<b>34,53</b>	<b>44,03</b>	<b>94,65</b>	<b>631,75</b>	<b>24,1</b>
<b>ОБЕД</b>						
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	
<b>Итого обед</b>	<b>972</b>	<b>25,47</b>	<b>31,56</b>	<b>119,62</b>	<b>873,75</b>	<b>34,4</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
<b>Итого за полдник</b>		0	0	0	0	0
<b>ИТОГО за день</b>	<b>1722</b>	<b>60,0</b>	<b>75,59</b>	<b>214,27</b>	<b>1505,5</b>	<b>58,5</b>

наименование блюд	День пятый					Энергетическая ценность	% от суточной нормы в 2251ккал.
	выход в граммах	Химический состав					
		Б	Ж	У			
<b>ЗАВТРАК</b>							
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		
<b>Итого завтрак</b>	<b>750</b>	<b>20,23</b>	<b>27,16</b>	<b>93,02</b>	<b>460,81</b>	<b>24,2</b>	
<b>ОБЕД</b>							
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		
<b>Итого обед</b>	<b>972</b>	<b>32,1</b>	<b>40,93</b>	<b>223,43</b>	<b>919,24</b>	<b>33,9</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							

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

<b>День шестой</b>						
наименование блюд	выход в граммах	Химический состав			Энергетическая ценность	% от суточной нормы в 2251ккал.
		Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>						
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	
<b>Итого завтрак</b>	<b>750</b>	<b>9,54</b>	<b>21,84</b>	<b>101,98</b>	<b>608,97</b>	<b>24,1</b>
<b>ОБЕД</b>						
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	
<b>Итого обед</b>	<b>972</b>	<b>37,74</b>	<b>38,46</b>	<b>138,12</b>	<b>920,04</b>	<b>34,0</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
<b>Итого за полдник</b>		0	0	0	0	0
<b>ИТОГО за день</b>	<b>1722</b>	<b>47,28</b>	<b>60,3</b>	<b>240,1</b>	<b>1529,01</b>	<b>58,1</b>

<b>День седьмой</b>						
наименование блюд	выход в граммах	Химический состав			Энергетическая ценность	% от суточной нормы в 2251ккал.
		Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>						
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					
<b>Итого завтрак</b>	<b>830</b>	<b>16,18</b>	<b>19,94</b>	<b>76,42</b>	<b>657,58</b>	<b>24,2</b>

<b>ОБЕД</b>						
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	
<b>Итого обед</b>	<b>972</b>	<b>39,29</b>	<b>36,87</b>	<b>123,66</b>	<b>918,16</b>	<b>33,8</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
<b>Итого за полдник</b>		0	0	0	0	0
<b>ИТОГО за день</b>	<b>1802</b>	<b>55,47</b>	<b>56,81</b>	<b>200,08</b>	<b>1575,74</b>	<b>58,0</b>

<b>День восьмой</b>						
наименование блюд	выход в граммах	Химический состав			Энергетическая ценность	% от суточной нормы в 2251ккал.
		Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>						
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	
<b>Итого завтрак</b>	<b>750</b>	<b>20,53</b>	<b>32,96</b>	<b>93,27</b>	<b>655,23</b>	<b>24,2</b>
<b>ОБЕД</b>						
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	
<b>Итого обед</b>	<b>972</b>	<b>36,45</b>	<b>42,56</b>	<b>108,72</b>	<b>921,97</b>	<b>34,0</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
<b>Итого за полдник</b>		0	0	0	0	0
<b>ИТОГО за день</b>	<b>1722</b>	<b>56,98</b>	<b>75,52</b>	<b>201,99</b>	<b>1577,2</b>	<b>58,2</b>

<b>День девятый</b>						
наименование блюд	выход в	Химический состав			Энергетическая	% от

	граммах	Б	Ж	У	ценность	суточной нормы в 2251ккал.
<b>ЗАВТРАК</b>						
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					
<b>Итого завтрак</b>	<b>780</b>	<b>32,49</b>	<b>13,62</b>	<b>83,49</b>	<b>689,25</b>	<b>25,4</b>
<b>ОБЕД</b>						
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	
<b>Итого обед</b>	<b>972</b>	<b>921,26</b>	<b>39,03</b>	<b>31,67</b>	<b>881,6</b>	<b>32,5</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
<b>Итого за полдник</b>		0	0	0	0	0
<b>ИТОГО за день</b>	<b>1752</b>	<b>953,75</b>	<b>52,65</b>	<b>115,16</b>	<b>1570,85</b>	<b>57,9</b>

	День десятый					
наименование блюдо	выход в граммах	Химический состав			Энергетическая ценность	% от суточной нормы в 2251ккал.
		Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>						
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	
<b>Итого завтрак</b>	<b>750</b>	<b>30,8</b>	<b>37,17</b>	<b>60,44</b>	<b>605,16</b>	<b>22,3</b>
<b>ОБЕД</b>						
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	
<b>Итого обед</b>	<b>872</b>	<b>32,51</b>	<b>32,5</b>	<b>211,11</b>	<b>915,29</b>	<b>33,7</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						

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

<b>День одиннадцатый</b>						
наименование блюд	выход в граммах	Химический состав			Энергетическая ценность	% от суточной нормы в 2251ккал.
		Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша молочная пшенная 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	
<b>Итого завтрак</b>	<b>750</b>	<b>22,31</b>	<b>21,03</b>	<b>74,57</b>	<b>675,9</b>	<b>24,9</b>
<b>ОБЕД</b>						
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	
<b>Итого обед</b>	<b>972</b>	<b>36,61</b>	<b>32,79</b>	<b>153,59</b>	<b>906,73</b>	<b>33,4</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
<b>Итого за полдник</b>		0	0	0	0	0
<b>ИТОГО за день</b>	<b>1722</b>	<b>58,92</b>	<b>53,82</b>	<b>228,16</b>	<b>1582,63</b>	<b>58,3</b>

<b>День двенадцатый</b>						
наименование блюд	выход в граммах	Химический состав			Энергетическая ценность	% от суточной нормы в 2251ккал.
		Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>						
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	
<b>Итого завтрак</b>	<b>750</b>	<b>10,57</b>	<b>21,45</b>	<b>87,44</b>	<b>767,09</b>	<b>28,3</b>

<b>ОБЕД</b>						
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	
<b>Итого обед</b>	<b>892</b>	<b>37,65</b>	<b>45,84</b>	<b>113,56</b>	<b>872,2</b>	<b>32,1</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
<b>Итого за полдник</b>		0	0	0	0	0
<b>ИТОГО за день</b>	<b>1642</b>	<b>48,22</b>	<b>67,29</b>	<b>201</b>	<b>1639,29</b>	<b>60,4</b>

<b>День тринадцатый</b>						
наименование блюд	выход в граммах	Химический состав			Энергетическая ценность	% от суточной нормы в 2251ккал.
		Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>						
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	
<b>Итого завтрак</b>	<b>750</b>	<b>19,2</b>	<b>30,09</b>	<b>69,58</b>	<b>642,23</b>	<b>23,7</b>
<b>ОБЕД</b>						
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	
<b>Итого обед</b>	<b>972</b>	<b>37,2</b>	<b>25,98</b>	<b>133,54</b>	<b>1033,29</b>	<b>38,1</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
<b>Итого за полдник</b>		0	0	0	0	0
<b>ИТОГО за день</b>	<b>1722</b>	<b>56,4</b>	<b>56,07</b>	<b>203,12</b>	<b>1675,52</b>	<b>61,8</b>

<b>День четырнадцатый</b>						



наименование блюд	выход в граммах	Химический состав			Энергетическая ценность	% от суточной нормы в 2251ккал.
		Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>						
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					
<b>Итого завтрак</b>	<b>800</b>	<b>61,65</b>	<b>17,03</b>	<b>75,3</b>	<b>660,05</b>	<b>24,3</b>
<b>ОБЕД</b>						
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	
<b>Итого обед</b>	<b>892</b>	<b>27,31</b>	<b>32,69</b>	<b>130,97</b>	<b>981</b>	<b>36,2</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
<b>Итого за полдник</b>		0	0	0	0	0
<b>ИТОГО за день</b>	<b>1692</b>	<b>88,96</b>	<b>49,72</b>	<b>206,27</b>	<b>1641,05</b>	<b>60,5</b>

В среднем за 14 дней						
наименование блюд	выход в граммах	Химический состав			Энергетическая ценность	% от суточной нормы в 2251ккал.
		Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>						
		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	
<b>Итого завтрак</b>		<b>348,3</b>	<b>352,15</b>	<b>1161,89</b>	<b>9346,61</b>	<b>344,512</b>
<b>ОБЕД</b>						
		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	
<b>Итого обед</b>		<b>1371,59</b>	<b>506,94</b>	<b>1935,01</b>	<b>13009,41</b>	<b>479,5212</b>

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