



Утверждаю:
Директор школы
И.П. Савченко

Утверждаю:
Директор ДОЛ
Шафоростова А.Н.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд на 10 дней.
Детский оздоровительный лагерь
МБОУ «Романовская средняя общеобразовательная школа» 2025г.

1-й день - понедельник

Прием пищи	Наименование блюда завтрак Завтрак	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность, ккал	№ рецеп.
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 1	Каша пшеничная молочная	220	7,89	7,49	40,48	260,9	№176
	Масло сливочное (порц.)	10		8,2	0,1	75	№41
	Сыр порционно.	15	3,48	4,43		54,6	№42
	хлеб пшеничный в\с	50	3,45	0,4	35,65	158	
	Чай с сахаром	200	0,2		14	28	№296
	Фрукты свежие (банан)	150	2,26	0,76	28,5	141,76	№338
	Итого за завтрак	645	17,28	21,28	118,73	718,26	
	Обед						
	Суп крестьянский с ячневой крупой, с куриным мясом	250	5,99	7,54	15,53	148,28	№201
	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	7,46	5,61	35,84	230,45	№679
	Печень тушеная в соусе	100	11,43	15,75	2,51	197	№261
	Хлеб пшеничный в\с	50	3,45	0,4	35,65	158	
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32	100,6	№379
	Овощи натуральные свежие (помидор)	60	0,66	0,12	32,01	132,8	№349
	Итого за обед	810	17,56	29,51	153,54	967,13	
	Итого за день:	1455	34,84	50,79	272,27	1685,39	

2-й день - вторник

<i>Прием пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Вес блюда</i>	<i>Пищевая ценность</i>			<i>Энергетическая</i>	<i>№ рецеп</i>
			<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	<i>Ценность, ккал</i>	
Неделя 1 День 2	Завтрак						
	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,56	7	22,81	184,5	№93
	хлеб пшеничный в/с.	50	3,45	0,4	35,65	158	
	Чай с сахаром	200	0,2		14	28	№296
	Масло сливочное (порциями)	10		8,2	0,1	75	№41
	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43		54,6	№42
	Фрукты свежие (Яблоко)	150	0,6	1,5	14,7	70,3	№338
	Итого за завтрак	675	15,29	21,53	87,26	570,4	
	Обед						
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	125,25	102,5	№170
	Каша рассыпчатая (ячневая)	150	4,79	4,26	30,83	187,02	№210
	Котлета	90	14	10,4	14,13	205,88	№268
	Соус красный основной	40	0,31	0,9	2,44	18,94	№833
	хлеб пшеничный в/с.	50	3,45	0,4	35,65	158	
	Чай с сахаром	200	0,2		14	28	№943
	Овощи натуральные свежие (помидор)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	№ 71
	Итого за обед	840	25,22	20,99	224,58	713,54	
	Итого за день:	1515	40,51	42,52	311,84	1283,94	

3-й день среда

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций	Пищевая ценность			Энергетическая	№ рецеп.
			Б	Ж	У	Ценность, ккал	
Неделя 1 День 3	Завтрак						
	Каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев "геркулес" с маслом	210	9,04	13,44	40,16	318	№173
	Масло сливочное (порциями)	10		8,2	0,1	75	№41
	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43		54,6	№42
	хлеб пшеничный в/с.	50	3,45	0,4	35,65	158	
	Чай с сахаром	200	0,2		14	28	№943
	Фрукты свежие (банан)	150	2,26	0,76	28,5	141,76	№338
	Итого за завтрак	635	18,43	27,23	118,41	775,36	
	Обед						
	Щи из св.капусты с картофелем	250	6,37	10,06	8,26	157,04	№88
	Плов из птицы	210	19	13,9	54,9	411,85	№406
	хлеб пшеничный в/с.	50	3,45	0,4	35,65	158	
	кисель	200			15,3	49,6	№648
	Итого за обед	710	28,82	24,36	114,11	776,49	
	Итого за день:	1345	47,25	51,59	232,52	1551,85	

4-й день –четверг

<i>Прием пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Вес блюда</i>	<i>Пищевая ценность</i>			<i>Энергетическая Ценность, ккал</i>	<i>№ рецеп.</i>
	Завтрак		Б	Ж	У		
Неделя 1 День 4	Каша вязкая с маслом и сахаром молочная (рисовая)	210	5,99	4,07	36,98	197	№84
	Масло сливочное (порциями)	10		8,2	0,1	75	№41
	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43		54,6	№42
	хлеб пшеничный в/с.	50	3,45	0,4	35,65	158	
	Чай с сахаром	200	0,2		14	28	№943
	Фрукты свежие (банан)	150	2,26	0,76	28,5	141,76	№338
	Итого за завтрак	635	15,38	17,86	115,23	654,36	
	Обед						
	Суп с рыбными консервами	250	8,6	8,41	14,33	172,25	№87
	Макароны отварные с окорочком мяса птицы	250	19,09	18,93	35,51	388,6	№309,288
	хлеб пшеничный в/с.	50	3,45	0,4	35,65	158	
	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,9	100,6	№379
	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	№71
	Итого за обед	810	34,97	30,54	103,67	832,65	
	Итого за день:	1445	50,35	48,4	218,9	1487,01	

5-й день- пятница

<i>Прием пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Вес блюда</i>	<i>Пищевая ценность</i>			<i>Энергетическая</i>	<i>№ рецеп.</i>
						<i>Ценность ккал</i>	
	Завтрак		Б	Ж	У		
Неделя 1 День 5	Каша вязкая с маслом и сахаром молочная (манная)	210	4,52	4,07	35,46	197	№168
	хлеб пшеничный в\с.	50	3,45	0,4	35,65	158	
	Чай с сахаром	200		0,2	14	28	№943
	Фрукты свежие (груша)	150	10,6	10,46	14,7	68,26	№338
	Итого за завтрак	610	18,57	15,13	99,81	451,26	
	Обед						
	Рассольник ленинградский	250	6,36	6,36	11,81	158,34	№96
	Картофельное пюре	150	3,26	9,62	18,89	181,5	№128
	Рыба припущенная	90	17,2	8,22	0,92	146	№227
	Соус красный основной	40	0,31		2,44	18,94	№833
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	№349
	Овощи натуральные свежие (помидор)	60	1,1	0,2	3,2	22	№71
	хлеб пшеничный в\с.	50	3,45	0,4	35,65	158	
	Итого за обед	840	32,34	24,89	104,92	817,58	
	Итого за день:	1450	50,91	40,02	204,73	1268,84	

6-й день - понедельник

<i>Прием пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Вес блюда</i>	<i>Пищевая ценность</i>			<i>Энергетическая Ценность, ккал</i>	<i>№ рецеп.</i>
	Завтрак		Б	Ж	У		
Неделя 2 День 1	Каша пшеничная молочная	220	7,89	7,49	40,48	260,9	№176
	хлеб пшеничный в\с.	50	3,45	0,4	35,65	158	
	Чай с сахаром	200	0,2		14	28	№943
	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43		54,6	№42
	Масло сливочное (порциями)	15		8,2	0,1	75	№41
	Итого за завтрак	500	15,02	20,52	90,23	576,5	
	Обед						
	Суп крестьянский с (рисовой) крупой с куриным мясом	250	5,99	7,54	15,53	148,28	№201
	Каша рассыпчатая (гречневая)	180	8,95	6,73	43	276,53	№679
	Тефтели мясные	90	13,31	14,75	17,57	256,5	№279
	Соус красный основной	40	0,31	0,9	2,44	18,94	№833
	хлеб пшеничный в\с.	50	3,45	0,4	35,65	158	
	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	№71
	Чай с сахаром	200	0,2		14	28	№943
	Итого за обед	870	32,87	30,44	130,47	899,45	
	Итого за день:	1370	47,89	50,96	220,7	1475,95	

7-й день- вторник

<i>Прием пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Масса порций</i>	<i>Пищевая ценность</i>			<i>Энергетическая Ценность, ккал</i>	<i>№ рецеп.</i>
	Завтрак		Б	Ж	У		
Неделя 2 День 2	Каша вязкая с маслом и сахаром молочная (манная)	210	4,52	4,07	35,46	197	№168
	хлеб пшеничный в\с.	50	3,45	0,4	35,65	158	
	Масло сливочное (порциями)	10		8,2	0,1	75	№41
	Сыр(порциями)	15	3,48	4,43		54,6	№42
	Фрукты свежие (банан)	150	3,35	0,76	28,5	141,76	№338
	Чай с сахаром	200	0,2		14	28	№943
	Итого за завтрак	635	15	17,86	113,71	654,36	
	Обед						
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	№206
	Макароны отварные с окорочком мясом птицы	250	19,09	18,93	35,51	388,6	№309,288
	хлеб пшеничный в\с.	50	3,45	0,4	35,65	158	
	Кисель	200	0	0	15,3	49,6	№648
	Кофейный напиток	200	3,17			2,68	15,9
	Итого за обед	750	28,03	24,61	102,79	730,95	
	Итого за день:	1385	43,03	24,61	102,79	730,95	0

8-й день – среда

<i>Прием пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Масса порций</i>	<i>Пищевая ценность</i>			<i>Энергетическая</i>	<i>№ рецеп.</i>
						<i>Ценность, ккал</i>	
	Завтрак		Б	Ж	У		
Неделя 2 День 3	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,56	7	22,81	184,5	№93
	хлеб пшеничный в\с.	50	3,45	0,4	35,65	158	
	Масло сливочное (порциями)	10		8,2	0,1	75	№41
	Сыр(порциями)	15	3,48	4,43		54,6	№42
	Чай с сахаром	200	0,2		14	28	№943
	Фрукты свежие (Яблоко)	150	0,6	1,5	14,7	70,3	№338
	Итого за завтрак	675	15,29	21,53	87,26	570,4	
	Обед						
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	125,25	102,5	№170
	Жаркое по- домашнему	220	21,29	23,78	21,79	387,7	№259
	хлеб пшеничный в\с.	50	3,45	0,4	35,65	158	
	Фрукты свежие (банан)	200	3,01	1,01	38	89,01	№338
	кисель	200			15,3	49,6	№648
	Итого за обед	920	29,56	30,1	235,99	786,81	
	Итого за день:	1595	44,85	51,63	323,25	1357,21	

9-й день – четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Масса	Пищевая ценность			Энергетическая	№ рецеп.
		порций				Ценность, ккал	
	Завтрак		Б	Ж	У		
Неделя 2 День 4	Каша "Дружба" вязкая	220	7,87	8,77	29,27	213	№168
	хлеб пшеничный в\с.	50	3,45	0,4	35,65	158	
	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43		54,6	№42
	Масло сливочное (порциями)	15		8,2	0,1	75	№41
	Чай с сахаром	200	0,2		14	28	№943
	Итого за завтрак	500	15	21,8	79,02	528,6	
	Обед						
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	8,89	6,59	13,5	159,8	№104
	Пюре из гороха с маслом	200	23,06	5,12	50,84	328,18	№130
	Биточки	90	14	10,6	14,13	205,88	№268
	Соус красный основной	40	0,31		2,44	18,94	№833
	хлеб пшеничный в\с.	50	3,45	0,4	35,65	158	
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32	100,6	№379
	Овощи свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2	№71
	Итого за обед	890	51,03	22,92	150,84	984,6	
	Итого за день:	1390	66,03	44,72	229,86	1513,2	

10-й день – пятница

<i>Прием пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Масса</i>	<i>Пищевая ценность</i>			<i>Энергетическая</i>	<i>№ рецеп.</i>
		<i>порций</i>				<i>Ценность, ккал</i>	
	Завтрак		Б	Ж	У		
Неделя 2 День 5	Каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев "геркулес" с маслом	220	9,04	13,44	40,16	318	№173
	хлеб пшеничный в\с.	50	3,45	0,4	35,65	158	
	Чай с сахаром	200	0,2		14	28	№943
	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43		54,6	№42
	Масло сливочное (порциями)	15		8,2	0,1	75	№41
	Итого за завтрак	500	16,17	26,47	89,91	633,6	
	Обед						
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,66	8,58	17,14	176,42	№82
	Рагу из птицы	230	11,35	18,68	26	395,33	№33
	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	№71
	хлеб пшеничный в\с.	50	3,45	0,4	35,65	158	
	Чай с сахаром	200	0,2		14	28	№943
	Фрукты свежие (яблоко)	200	0,8	0,8	19,6	93,7	№338
	Итого за обед	990	24,12	28,58	114,67	864,65	
	Итого за день:	1490	40,29	55,05	204,58	1498,25	

Ст. повар Лапко Т.Н.