

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ИП «Шевченко»
Шевченко О.Г.



«СОГЛАСОВАНО»
Директор МКОУ «Береславская
СШ»
Агарков Е.В.



«СОГЛАСОВАНО»
Начальник лагеря
«Радуга»
Дембицкая М.Э.

« » 2023

**ПРИМЕРНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ С ДНЕВНЫМ
ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ «РАДУГА» НА БАЗЕ МКОУ
«БЕРЕСЛАВСКАЯ СШ» НА 2023 год
(Возрастная категория: 12-18 лет)**

меню сезон - лето возраст 12-18 лет

прием пищи	наименование блюда	выход		пищевые вещества			энергет. ценность	№ рецепта	цена
		блюда (г)	белки (г)	жиры(г)	углеводы(г)	энергет. ценность(г)			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1 ДЕНЬ									
з а р в а т к	каша молочная рисовая с маслом	230	14,25	17,5	37,8	368	168	30,00	
	батон юбилейный в/с	20	3,45	0,9	15,33	90,2	пр	4,00	
	фрукты	100	0,5	0,4	9,8	47	пр	16,00	
	чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	943	5,00	
	итого завтрак:	550	18,40	18,80	76,93	561,20			
	овощная нарезка(сезонно)	100	0,98	0,25	5,1	35	43	15,00	
	щи из свежей капусты на кур. бульоне	250	3,33	5,26	6,5	165	187	22,00	
	макароны отварные	180	3,6	4,6	23,12	165	688	10,00	
	гуляш из мяса кур	100	16	17,1	0	202	591	32,20	
	кисель витаминизированный	180	0,84	0,64	53,23	135	35	10,00	
е Д	хлеб пшеничный 1 сорт	20	2,43	0,3	15,33	75,3	пр	3,00	
	хлеб ржаной	20	2,81	0,52	13,35	70,2	пр	2,80	
итого обед:	850	29,99	28,67	116,63	847,5		150,00		
прием пищи	наименование блюда	выход	пищевые вещества			энергет. ценность	№ рецепта	цена	
		блюда (г)	белки (г)	жиры(г)	углеводы(г)	энергет. ценность(г)			
2 ДЕНЬ									
з а в т а р к	пельмени отварные с заправкой	230	15,26	18,79	42,6	366,23	пр	35,00	
	хлеб пшеничный 1 сорт	20	2,43	0,3	15,33	75,3	0	3,00	
	чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	943	5,00	
	фрукты	100	0,5	0,4	9,8	47	пр	16,00	
	итого завтрак:	550	18,39	19,49	81,73	544,53			
	овощная нарезка(сезонно)	100	0,98	0,25	5,1	35	43	15,00	
	суп вермишелевый на кур. бульоне	250	3,6	3,9	23,2	168,23	254	23,00	
	рагу овощное с мясом кур	230	18,2	21,21	39,2	395	289	40,20	
	компот фруктовый	180	0	0	19,4	77,4	349	7,00	
	хлеб пшеничный 1 сорт	20	2,43	0,3	15,33	75,3	пр	3,00	
е Д	хлеб ржаной	20	2,81	0,52	13,35	70,2	пр	2,80	
	итого обед:	800	28,02	26,18	115,58	821,13		150,00	
прием пищи	наименование блюда	выход	пищевые вещества			энергет. ценность	№ рецепта	цена	
		блюда (г)	белки (г)	жиры(г)	углеводы(г)	энергет. ценность(г)			
3 ДЕНЬ									
з а в т а к	блинчики с джемом	250	17,8	18,54	54,23	445	пр	30,00	
	чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	943	5,00	
	фрукты	100	0,5	0,4	9,8	47	пр	16,00	

итого завтрак:		550	18,5	18,94	78,03	548			
овощная нарезка(сезонно)		100	0,98	0,25	5,1	35	43	15,00	
рассольник "ленинградский" на кур. бульон		250	5,56	7,87	16,23	178,56	197	24,00	
картофельное пюре		180	2,25	4,8	21,23	187	694	17,00	
котлета мясная		100	14,25	15,45	26,59	198	275	30,20	
компот фруктовый		180	0	0	19,4	77,4	349	7,00	
хлеб пшеничный 1 сорт		20	2,43	0,3	15,33	75,3	пр	3,00	
хлеб ржаной		20	2,81	0,52	13,35	70,2	пр	2,80	
итого обед:		850	28,28	29,19	117,23	821,46			
наименование		выход		пищевые вещества		энергет.		№	
блюда		блюда (г)		белки (г)		жиры(г)		углеводы(г)	
								ценность рецепта	
4 ДЕНЬ									
макароны с сыром		230	15,23	18,26	40,1	375,12	204	26,00	
батон юбилейный в/с		20	2,43	0,3	15,33	75,3	пр	4,00	
чай с сахаром		200	0,2	0	14	56	943	5,00	
фрукты		100	0,5	0,4	9,8	47	пр	16,00	
итого завтрак:		550	18,36	18,96	79,23	553,42			
овощная нарезка(сезонно)		100	0,98	0,25	5,1	35	43	15,00	
суп гороховый на кур. бульоне		250	5,64	2,8	4,4	185,02	232	19,00	
плов из мяса кур		250	15,25	24,26	25,63	320,02	706	49,20	
кисель витаминизированный		180	0,84	0,64	53,23	135	35	10,00	
хлеб пшеничный 1 сорт		20	2,43	0,3	15,33	75,3	пр	3,00	
хлеб ржаной		20	2,81	0,52	13,35	70,2	пр	2,80	
итого обед:		820	27,95	28,77	117,04	820,54			
наименование		выход		пищевые вещества		энергет.		№	ЦЕНА
блюда		блюда (г)		белки (г)		жиры(г)		углеводы(г)	
								ценность рецепта	
5 ДЕНЬ									
вареники с картофелем		250	15,2	16,56	68,23	389	пр	32,00	
кофейный напиток		200	2,84	2	5,23	119,4	395	9,00	
фрукты		100	0,5	0,4	9,8	47	пр	16,00	
итого завтрак:		550	18,54	18,96	83,26	555,4			
овощная нарезка(сезонно)		100	0,98	0,25	5,1	35	43	15,00	
суп фасолевый на кур. бульоне		250	3,45	4,5	30,23	186,53	212	20,20	
макароны отварные		180	3,6	4,6	23,12	165	688	10,00	
мясо кур запеченое		100	15,6	19,45	12,35	178,23	697	35,00	
компот фруктовый		180	0	0	19,4	77,4	349	7,00	
хлеб пшеничный 1 сорт		20	2,43	0,3	15,33	75,3	пр	3,00	
хлеб ржаной		20	2,81	0,52	13,35	70,2	пр	2,80	
итого обед:		850	28,87	29,62	118,88	787,66			
наименование		выход		пищевые вещества		энергет.		№	ЦЕНА

приемы пищи	блюда	блюда (г)	белки (г)	жиры(г)	углеводы(г)	ценность	рецепта
6 ДЕНЬ							
з а в а т к о б е д	каша молочная манная	230	15,64	18,45	40,04	366,12	405
	батон юбилейный в/с	20	2,43	0,3	15,33	75,3	пр
	чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	943
	фрукты	100	0,5	0,4	9,8	47	пр
	итого завтрак:	550	18,77	19,15	79,17	544,42	
	овощная нарезка(сезонно)	100	0,98	0,25	5,1	35	43
	суп вермишелевый на кур. бульоне	250	3,6	3,9	23,2	168,23	254
	рис отварной	180	3,85	5,56	20,21	190,12	751
	печень куриная тушеная	100	16,56	20,23	30,12	204,25	692
	компот фруктовый	180	0	0	19,4	77,4	349
хлеб пшеничный 1 сорт	20	2,43	0,3	15,33	75,3	пр	
хлеб ржаной	20	2,81	0,52	13,35	70,2	пр	
итого обед:	850	30,23	30,76	126,71	820,5	150,00	
прием пищи	наименование	выход	пищевые вещества		энергет.	№	ЦЕНА
1	блюда	блюда (г)	белки (г)	жиры(г)	углеводы(г)	ценность	рецепта
7 ДЕНЬ							
з в р а т а к о б е д	блинчики с джемом	250	17,8	18,54	54,23	445	пр
	фрукты	100	0,5	0,4	9,8	47	пр
	чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	943
	итого завтрак:	550	18,5	18,94	78,03	548	
	овощная нарезка(сезонно)	100	0,98	0,25	5,1	35	43
	щи из свежей капусты на кур. бульоне	250	3,33	5,26	6,5	165	187
	гречка отварная	180	8,7	9,72	30	198,23	405
	шницель	100	10,2	12,45	25	202,45	пр
	компот фруктовый	180	0	0	19,4	77,4	349
	хлеб пшеничный 1 сорт	20	2,43	0,3	15,33	75,3	пр
хлеб ржаной	20	2,81	0,52	13,35	70,2	пр	
итого обед:	850	28,45	28,5	114,68	823,58	150,00	
прием пищи	наименование	выход	пищевые вещества		энергет.	№	ЦЕНА
8	блюда	блюда (г)	белки (г)	жиры(г)	углеводы(г)	ценность	рецепта
8 ДЕНЬ							
з а в а т к о б	каша молочная пшенная	255	10,56	12,54	42,56	335,12	303
	булочка к чаю	75	3,21	2,99	20,1	100,23	пр
	чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	943
	сыр твердых сортов	20	3,62	4,42	0,04	54,54	пр
	итого завтрак:	550	17,59	19,95	76,7	545,89	
	овощная нарезка(сезонно)	100	0,98	0,25	5,1	35	43
	суп с клецками на кур. бульоне	250	8,79	2,8	38,45	258,23	232
	плов из мяса кур	250	15,25	24,26	25,63	320,02	706

е	компот фруктовый	180	0	0	19,4	77,4	349	7,00
		хлеб пшеничный 1 сорт	20	2,43	0,3	15,33	75,3	пр
Д	хлеб ржаной	20	2,81	0,52	13,35	70,2	пр	2,80
Итого:	Итого обед:	820	30,26	28,13	117,26	836,15		150,00
прием	наименование	выход	пищевые вещества	энергет.	№	ЦЕНА		
пищи	блюда	блюда (г)	белки (г)	жиры(г)	углеводы(г)	ценность	рецепта	
1	2	3	4	5	6	7	9	
9 ДЕНЬ								
з	макароны с сыром	230	15,42	18,45	40,2	375,12	204	26,00
а	батон юбилейный в/с	20	2,43	0,3	15,33	75,3	пр	4,00
в	чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	943	5,00
а	фрукты	100	0,5	0,4	9,8	47	пр	16,00
Т	Итого завтрак:	550	18,55	19,15	79,33	553,42		
к	овощная нарезка(сезонно)	100	0,98	0,25	5,1	35	43	15,00
	суп гороховый на кур. бульоне	250	5,64	2,8	4,4	185,02	232	19,00
о	гречка отварная	180	8,7	9,72	30	198,23	405	12,00
б	тефтели мясные	100	7,8	14,85	7,32	210,02	668	37,20
е	кисель витаминизированный	180	0,84	0,64	53,23	135	35	10,00
Д	хлеб пшеничный 1 сорт	20	2,43	0,3	15,33	75,3	пр	3,00
	хлеб ржаной	20	2,81	0,52	13,35	70,2	пр	2,80
Итого:	Итого обед:	850	29,2	29,08	128,73	908,77		150,00
прием	наименование	выход	пищевые вещества	энергет.	№	ЦЕНА		
пищи	блюда	блюда (г)	белки (г)	жиры(г)	углеводы(г)	ценность <td>рецепта</td> <td></td>	рецепта	
10 ДЕНЬ								
з	вареники с картофелем	250	15,2	16,56	68,23	389	пр	32,00
а	кофейный напиток	200	2,84	2	5,23	119,4	395	9,00
в	фрукты	100	0,5	0,4	9,8	47	пр	16,00
а	Итого завтрак:	550	18,54	18,96	83,26	555,4		
к	овощная нарезка(сезонно)	100	0,98	0,25	5,1	35	43	15,00
	суп крестьянский на кур. бульоне	250	9,21	6,54	33,98	187,56	212	22,00
о	картофельное пюре	180	2,25	4,8	21,23	187	694	17,00
б	рыба тушеная	100	12,1	18,2	10,23	189,01	412	26,20
е	компот фруктовый	180	0	0	19,4	77,4	349	7,00
Д	хлеб пшеничный 1 сорт	20	2,43	0,3	15,33	75,3	пр	3,00
	хлеб ржаной	20	2,81	0,52	13,35	70,2	пр	2,80
Итого:	Итого обед:	850	29,78	30,61	118,62	821,47		150,00