



СОГЛАСОВАНО

Директор ИП «Шевченко ОГ»
Шевченко
Оксана
Геннадьевна

Шевченко О.Г.

_____ 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Начальник лагеря с дневным
пребыванием на базе МКОУ
«Октябрьский лицей»

Чибан С.В.

«_» _____ 2023г.

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
В ЛАГЕРЕ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ
НА БАЗЕ
МКОУ «ОКТЯБРЬСКИЙ ЛИЦЕЙ»
НА 2023 ГОД**

меню сезон - лето возраст 12-18 лет

прием пищи	наименование блюда	выход блюда (г)	пищевые вещества			энергет. ценность	№ рецепта	ЦЕНА
1	2	3	белки (г)	жиры(г)	углеводы(г)	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		
о б е д	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
	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 блюда (г)	пищевые вещества			энергет. ценность	№ рецепта	ЦЕНА
1	2	3	4	5	6	7	8	9
2 ДЕНЬ								
з а в т 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		
о б е д	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
	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 блюда (г)	пищевые вещества			энергет. ценность	№ рецепта	ЦЕНА
1	2	3	4	5	6	7	8	9
3 ДЕНЬ								
з в р а 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		
о б е д	овощная нарезка(сезонно)	100	0,98	0,25	5,1	35	43	15,00
	рассольник "ленинградский" на кур. буль	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		150,00
прием пищи	наименование блюда	выход блюда (г)	пищевые вещества			энергет. ценность	№ рецепта	ЦЕНА
1	2	3	4	5	6	7	8	9
4 ДЕНЬ								
з в р а т а к	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		
о б е д	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		150,00
прием пищи	наименование блюда	выход блюда (г)	пищевые вещества			энергет. ценность	№ рецепта	ЦЕНА
1	2	3	4	5	6	7	8	9
5 ДЕНЬ								
з а р в а к	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	395	
о	овощная нарезка(сезонно)	100	0,98	0,25	5,1	35	43	15,00
	суп фасоловый 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

б е д	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:	итого обед:	850	28,87	29,62	118,88	787,66		150,00
прием	наименование	выход	пищевые вещества			энергет.	№	ЦЕНА
пищи	блюда	блюда (г)	белки (г)	жиры(г)	углеводы(г)	ценность	рецепта	
6 ДЕНЬ								
з а р в а к	каша молочная манная	230	15,64	18,45	40,04	366,12	405	29,00
	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	18,77	19,15	79,17	544,42			
о б е д	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
	рис отварной	180	3,85	5,56	20,21	190,12	751	12,00
	печень куриная тушеная	100	16,56	20,23	30,12	204,25	692	33,20
	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:	итого обед:	850	30,23	30,76	126,71	820,5		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	
7 ДЕНЬ								
з в р а т а к	блинчики с джемом	250	17,8	18,54	54,23	445	пр	30,00
	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	18,5	18,94	78,03	548			
о б е д	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
	гречка отварная	180	8,7	9,72	30	198,23	405	12,00
	шницель	100	10,2	12,45	25	202,45	пр	37,20
	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:	итого обед:	850	28,45	28,5	114,68	823,58		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	
8 ДЕНЬ								
з т а р в а к	каша молочная пшенная	255	10,56	12,54	42,56	335,12	303	26,00
	булочка к чаю	75	3,21	2,99	20,1	100,23	пр	10,00
	чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	943	5,00
	сыр твердых сортов	20	3,62	4,42	0,04	54,54	пр	15,00
итого завтрак:	550	17,59	19,95	76,7	545,89			
о б е д	овощная нарезка(сезонно)	100	0,98	0,25	5,1	35	43	15,00
	суп с клецками на кур. бульоне	250	8,79	2,8	38,45	258,23	232	17,00
	плов из мяса кур	250	15,25	24,26	25,63	320,02	706	49,20
	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:	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 а р в а к т к	макароны с сыром	230	15,42	18,45	40,2	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	18,55	19,15	79,33	553,42			
о б е д	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
	гречка отварная	180	8,7	9,72	30	198,23	405	12,00
	тефтели мясные	100	7,8	14,85	7,32	210,02	668	37,20
	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:	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	рецепта	
1	2	3	4	5	6	7	9	
10 ДЕНЬ								
з т а р в а к	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			

о б е д	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
	картофельное пюре	180	2,25	4,8	21,23	187	694	17,00
	рыба тушеная	100	12,1	18,2	10,23	189,01	412	26,20
	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:	итого обед:	850	29,78	30,61	118,62	821,47	