

СОГЛАСОВАНО.

Начальник лагеря

Е.Н. Куликова

СОГЛАСОВАНО

Директор

МКОУ «Красноярская СШ»

Власов А.В.



Примерное двухнедельное меню оздоровительного лагеря
возрастной группы 7-11 лет на 2025-2026 учебный год
на базе МКОУ «Красноярская СШ»

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность, Ккал
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
День 1 - ЗАВТРАК						
1(1)	Бутерброд со сливочным маслом	30/20	2.4	15.4	15.1	209
384(2)	Каша рисовая вязкая на молоке	250	7.1	12.0	57.0	369
943(3)	Чай чёрный с сахаром	180	0.2	0	13.5	52
	Хлеб пшеничный в/с	30	2.5	0.4	10.8	57
	Всего	510	12.2	27.8	96.4	687
ОБЕД						
751	Огурцы свежие (нарезка)	60	0.6	0.1	2.1	12
TTK5						
3	Борщ по-Украински	200	4.9	10.0	36.2	254
591	Гуляш	90	11.5	24.1	5.0	283
384(2)	Каша перловая со сливочным маслом	140/10	4.6	7.8	31.7	215
	Сок мультифруктовый	200	0	0	23	92
	Хлеб пшеничный	40	3.3	0.6	14.4	76
	Хлеб ржаной	40	2.8	0.5	17.0	84
	Всего	780	27.7	43.1	129.4	1016
	Итого за день	1290	39.9	70.9	225.8	1703
День 2 - ЗАВТРАК						
1(1)	Бутерброд со сливочным маслом	30/20	2.4	15.4	15.1	209
384(2)	Каша ячневая вязкая на молоке	250	8.2	12.5	39.7	348
943(3)	Чай чёрный с сахаром	180	0.2	0	13.5	52
	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44
	Хлеб пшеничный в/с	30	2.5	0.4	10.8	57
	Всего	610	13.7	28.7	88.9	710
ОБЕД						
79(3)	Салат из белокочанной капусты	60	1.3	4.1	7.5	72
197	Рассольник Петербургский	200	6.5	6.3	18.4	155
643	Филе кур, тушёное в соусе	90	16.3	6.5	6.6	151

682(2)	Рис отварной со сливочным маслом	140/10	3.9	8.6	27.3	202
944(2)	Чай с лимоном	200/7	0.5	0.2	15.1	57
	Хлеб пшеничный	40	3.3	0.6	14.4	76
	Хлеб ржаной	40	2.8	0.5	17.0	84
	Всего	787	34.6	26.8	106.3	797
	Итого за день	1397	51.2	59.1	206.6	1599

День 3 - ЗАВТРАК

21	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	30/10/25	8.3	15.9	10.9	220
235	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5.8	9.1	27.5	215
943(3)	Чай чёрный с сахаром	180	0.2	0	13.5	52
	Хлеб пшеничный в/с	30	2.5	0.4	10.8	57
	Всего	525	16.8	25.4	62.7	544
1	2	3	4	5	6	7

ОБЕД

751	Огурцы свежие (нарезка)	60	0.6	0.1	2.1	12
217(3)	Суп с макаронными изделиями и картофелем на к/б	200	2.4	2.8	16.5	101
601	Плов из свинины	200	12.0	11.4	25.4	248
	Сок мультифруктовый	200	0	0	23	92
	Хлеб пшеничный	40	3.3	0.6	14.4	76
	Хлеб ржаной	40	2.8	0.5	17.0	84
	Всего	740	21.1	15.4	98.4	613
	Итого за день	1245	37.9	40.8	161.1	1157

День 4 - ЗАВТРАК

1(1)	Бутерброд со сливочным маслом	30/20	2.4	15.4	15.1	209
384(2)	Каша манная вязкая на молоке	250	8.2	12.5	39.7	348
959	Какао с молоком	200	3.2	2.7	25	137
	Хлеб пшеничный в/с	30	2.5	0.4	10.8	57
	Всего	530	16.3	31.0	90.6	751

ОБЕД

TTK5	Салат овощной Свежесть	60	1.2	8.1	3.5	92
204(3)	Суп картофельный с рисом на к/б	200	2.4	3.0	18.1	109
488(3)	Рыба припущенная - филе пангасиуса	90	12.9	10.6	4.9	166
299(2)	Картофельное пюре со сливочным маслом	140/10	3.2	10.5	20.8	190
944(2)	Чай с лимоном	200/7	0.5	0.2	15.1	57
	Хлеб пшеничный	40	3.3	0.6	14.4	76

	Хлеб ржаной	40	2.8	0.5	17.0	84
	Всего	787	26.3	33.5	93.8	774
	Итого за день	1317	42.6	64.5	184.4	1525

День 5 - ЗАВТРАК

384(2)	Каша пшённая вязкая на молоке	250	8.2	12.5	39.7	348
	Батончик вафельный	37	1.8	8.9	22.9	178
943(3)	Чай чёрный с сахаром	180	0.2	0	13.5	52
	Хлеб пшеничный в/с	30	2.5	0.4	10.8	57
	Всего	497	12.7	21.8	86.9	635

ОБЕД

59	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.7	4.0	2.5	50
206(3)	Суп картофельный с горохом на к/б	200	5.8	5.5	18.9	148
TTK4 2	Котлета куриная	100	13.8	34.5	16.1	430
414(1)	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	140/10	5.2	7.8	32.7	222
883	Кисель плодово-ягодный*	180	0	0	28.7	114
	Хлеб пшеничный	40	3.3	0.6	14.4	76
	Хлеб ржаной	40	2.8	0.5	17.0	84
	Всего	770	31.6	52.9	130.3	1124
	Итого за день	1267	44.3	74.7	217.2	1759

День 6 – не рабочий

День 7 – не рабочий

День 8 - ЗАВТРАК

1	2	3	4	5	6	7
1(1)	Бутерброд со сливочным маслом	30/20	2.4	15.4	15.1	209
384(2)	Каша рисовая вязкая на молоке	250	7.1	12.0	57.0	369
943(3)	Чай чёрный с сахаром	180	0.2	0	13.5	52
	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44
	Хлеб пшеничный в/с	30	2.5	0.4	10.8	57
	Всего	610	12.6	28.2	106.2	731

ОБЕД

751	Огурцы свежие (нарезка)	60	0.6	0.1	2.1	12
TTK5 3	Борщ по-Украински	200	4.9	10.0	36.2	254
591	Гуляш	90	11.5	24.1	5.0	283
378	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	140/10	7.4	6.8	35.4	233
868(2)	Компот из смеси сухофруктов*	200	0.6	0	32.3	132

	Хлеб пшеничный	40	3.3	0.6	14.4	76
	Хлеб ржаной	40	2.8	0.5	17.0	84
	Всего	780	31.1	42.1	142.4	1074
	Итого за день	1390	43.7	70.3	248.6	1805

День 9 - ЗАВТРАК

1(1)	Бутерброд со сливочным маслом	30/20	2.4	15.4	15.1	209
384(2)	Каша пшеничная вязкая на молоке	250	8.2	12.5	39.7	348
943(3)	Чай чёрный с сахаром	180	0.2	0	13.5	52
	Хлеб пшеничный в/с	30	2.5	0.4	10.8	57
	Всего	510	13.3	28.3	79.1	666

ОБЕД

79(3)	Салат из моркови со сметаной	60	1.1	1.7	9.1	56
206(3)	Суп картофельный с пшеном на к/б	200	11.0	8.0	16.5	167
608(1)	Биточки мясные из свинины с соусом	100/20	14.9	21	18.1	321
414(1)	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	140/10	5.2	7.8	32.7	222
	Сок мультифруктовый	200	0	0	23	92
	Хлеб пшеничный	40	3.3	0.6	14.4	76
	Хлеб ржаной	40	2.8	0.5	17.0	84
	Всего	810	38.3	39.6	130.8	1018
	Итого за день	1320	51.6	67.9	209.9	1684

День 10 - ЗАВТРАК

1(1)	Бутерброд со сливочным маслом	30/20	2.4	15.4	15.1	209
384(2)	Каша овсяная вязкая на молоке	250	8.2	12.5	39.7	348
959	Какао с молоком	200	3.2	2.7	25	137
	Хлеб пшеничный в/с	30	2.5	0.4	10.8	57
	Всего	530	16.3	31.0	90.6	751

ОБЕД

ТТК5	Салат овощной Свежесть	60	1.2	8.1	3.5	92
217(3)	Суп с макаронными изделиями и картофелем на к/б	200	2.4	2.8	16.5	101
592(2)	Печень, тушённая в соусе	100	20.1	8.1	3.9	169
299(2)	Картофельное пюре со сливочным маслом	140/10	3.2	10.5	20.8	190
944(2)	Чай с лимоном	200/7	0.5	0.2	15.1	57
	Хлеб пшеничный	40	3.3	0.6	14.4	76
	Хлеб ржаной	40	2.8	0.5	17.0	84
	Всего	797	33.5	30.8	91.2	769
	Итого за день	1327	49.8	61.8	181.8	1520
1	2	3	4	5	6	7

День 11 - ЗАВТРАК

1(1)	Бутерброд со сливочным маслом	30/20	2.4	15.4	15.1	209
384(2)	Каша ячневая вязкая на молоке	250	8.2	12.5	39.7	348
943(3)	Чай чёрный с сахаром	180	0.2	0	13.5	52
	Хлеб пшеничный в/с	30	2.5	0.4	10.8	57
	Яблоко	140	0.6	0.6	13.7	62
	Всего	700	13.9	28.9	92.8	728

ОБЕД

751	Огурцы свежие (нарезка)	60	0.6	0.1	2.1	12
204(3)	Суп картофельный с рисом на к/б	200	2.4	3.0	18.1	109
618	Тефтели из мяса кур с соусом	100/40	23.9	17.2	9.5	289
708	Капуста тушеная	150	3.5	4.5	9.6	83
	Сок мультифруктовый	200	0	0	23	92
	Хлеб пшеничный	40	3.3	0.6	14.4	76
	Хлеб ржаной	40	2.8	0.5	17.0	84
	Всего	830	36.5	25.9	93.7	745
	Итого за день	1530	50.4	54.8	186.5	1473

День 12 - ЗАВТРАК

21	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	30/10/25	8.3	15.9	10.9	220
384(2)	Каша манная вязкая на молоке	250	8.2	12.5	39.7	348
943(3)	Чай чёрный с сахаром	180	0.2	0	13.5	52
	Хлеб пшеничный в/с	30	2.5	0.4	10.8	57
	Всего	525	19.2	28.8	74.9	677

ОБЕД

59	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.7	4.0	2.5	50
206(3)	Суп картофельный с горохом на к/б	200	5.8	5.5	18.9	148
	Котлета куриная	100	13.8	34.5	16.1	430
414(1)	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	140/10	5.2	7.8	32.7	222
944(2)	Чай с лимоном	200/7	0.5	0.2	15.1	57
	Хлеб пшеничный	40	3.3	0.6	14.4	76
	Хлеб ржаной	40	2.8	0.5	17.0	84
	Всего	797	32.1	53.1	116.7	1067
	Итого за день	1322	51.3	81.9	191.6	1744

День 13 – не рабочий

День 14 – не рабочий

* - блюда обеденного рациона, подлежащие витаминизации.

Номера рецептур указаны по «Сборнику рецептур блюд и кулинарных изделий» для предприятий общественного питания. Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко. 2009г.