

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ ИСОШ

Л.В. Ефремова

2025 г.



Примерное 10—дневное меню
и пищевая ценность приготавливаемых блюд
для
ЛЕТНЕГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ
С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ
МАОУ ИСОШ

2025 г.

Меню недельное Категория: (7-11 лет ЛОЛ)

Меню недельное Категория: (7-11 лет ЛОЛ)						
Сборник №	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг.
			Б	Ж	У	ценность (ккал)
1 день						
ЗАВТРАК						
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,36	7,49	14,89	136
182	Каша молочная с маслом	200/10	7,51	11,72	37,05	285
379	Кофейный напиток	200	3,166	2,678	15,946	100,6
Пищевая ценность			13,036	21,888	67,886	521,6
ОБЕД						
71	Овощи свежие (помидоры)	50	0,55	0,1	1,9	11
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,41	3,91	10,6	89,75
288	Филе цыпленка отварное	75	17,61	19,37	0,36	246
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,75
348	Компот из изюма	200	3,35	0,08	29,85	122
338	Бананы	200	3	1	42	192
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30/30	4,3	0,6	24,6	138,54
Пищевая ценность			35,74	29,58	135,76	968,04
Итого за день						1489,64
Меню недельное Категория: (7-11 лет ЛОЛ)						
Сборник №	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
2 день						
ЗАВТРАК						
75	Овощи свежие (огурцы)	50	0,4		1,5	6
294	Биточки из свинины	75/5	9,65	23,25	2,88	290
309	Макаронные изделия отварные	150	5,4	4,8	38,4	208,5
377	Чай с сахаром	200/7	0,3		15,2	62
ПР	Вафли шоколадные	35	1,9	10	19,57	185,15
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,33	11,28	68,4
Пищевая ценность			19,63	38,38	88,83	820,05
ОБЕД						
71	Овощи свежие (помидоры)	50	0,5	0,1	1,8	10
103	Суп картофельный с макаронными	250	2,69	2,84	17,46	118,25
ТТК№20	Плов "Школьный"	50/125	17,53	12,16	31,04	303,63
342	Компот из свежих яблок	150	0,16	0,16	27,88	114
338	Апельсины	200	1,8	0,4	46,2	206
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30/30	4,3	0,6	24,9	138,54
Пищевая ценность			26,98	16,26	149,28	890,42
Итого за день						1710,47
Меню недельное Категория: (7-11 лет ЛОЛ)						
Сборник №	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
3 день						
ЗАВТРАК						
225	Запеканка из творога	150/20	27,69	23,14	36,08	463
382	Какао на молоке	200	4,08	3,54	17,58	119
3	Бутерброд с сыром	20/30	5,8	8,3	14,83	157
Пищевая ценность			37,57	34,98	68,49	739
ОБЕД						
71	Овощи свежие натуральные(помидоры)	50	1	0,4	3,6	20
121	Суп молочный с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	12,99	117
295	Котлета из цыплят	100/5	11,46	29,13	3,17	397
312	Картофельное пюре	150	4,09	6,4	27,25	183
360	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
338	Бананы	100	1,5	0,5	21	96
ПР	Булочка дорожная	100	6,78	13,96	4,14	321
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30/30	3,96	0,66	22,56	138,54
Пищевая ценность			31,84	56,22	126,72	1405,34
Итого за день						2144,34

Меню недельное Категория: (7-11 лет ЛОЛ)

Сборник рецептур №	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	

4 день

ЗАВТРАК

45	Салат из свежей капусты	100	0,12	5,1	11,17	90
ПК 23	Филе минтая запеченое	75	13,2	4,65	2,85	106,5
312	Картофельное пюре	150	3,2	6,8	21,9	164
377	Чай с сахаром, с лимоном	200/15/7	0,07	0,02	15	60
415	Крендель шоколадный	45	4,24	8,71	29,39	212
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,33	11,28	68,4
Пищевая ценность			22,81	25,61	91,59	700,9

ОБЕД

71	Овощи свежие (помидоры)	50	0,5	0,1	1,8	10
102	Суп картофельный с горошком	250	10,1	5,6	22,3	168
260	Гуляш из свинины	75/50	10,64	28,19	2,89	309
309	Макаронные изделия отварные	150	5,4	4,8	38,4	208,5
387	Напиток из варенья	200	0,12	0,02	26,56	106,8
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,35	0,63	25,77	138,54
338	Бананы	200	3	1	42	192
Пищевая ценность			34,11	40,34	159,72	1132,84

Итого за день

1833,74

Меню недельное Категория: (7-11 лет ЛОЛ)

Сборник №	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	

5 день

ЗАВТРАК

150	Сыр российский	15	3,5	4,4		54
402	Оладьи с изюмом	150/20	10,76	18,42	67,31	478
383	Какао на сгущенном молоке	200	2,9	3,2	21,9	125
433	Булочка осеняя	60	4,03	5,98	27,07	178
Пищевая ценность			21,19	32	116,28	835

ОБЕД

71	Овощи свежие (огурцы)	50	0,4		1,5	6
108	Борщ	250	1,8	4,92	10,93	119,95
267	Шнецель натуральный рубленый	75/5	12,54	47,31	6,65	405
304	Рис отварной	150	3,75	4,65	41,7	214,5
348	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,6	115
338	Яблоко	200	0,8	2,9	22,3	125
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30/30	4,35	0,63	25,77	138,54
Пищевая ценность			24,42	60,46	136,45	1123,99

Итого за день

1958,99

Меню недельное Категория: (7-11 лет ЛОЛ)

Сборник №	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	

6 день

ЗАВТРАК

	Бутерброд с маслом	10/30	2,36	7,49	14,89	136
	Каша молочная рисовая	200/10	5,1	10,72	33,42	251
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	5,8	5	9,6	62
406	Пирожки печеные с повидлом	75	4,32	1,76	41,67	199
Пищевая ценность			17,58	24,97	99,58	648

ОБЕД 1-4 класс

75	Овощи натуральные свежие (огурцы)	50	0,4	0	1,5	6
98	Щи из свежей капусты с картофелем	250	4	5,3	13,5	89,75
295	Котлета из цыплят с маслом	75/5	13,99	19,13	13,72	274,5
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	7,2	57,6	243,75
389	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6
338	Апельсины	200	1,8	0,4	46,2	206
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30/30	4,3	0,6	24,9	138,54
Пищевая ценность			34,09	32,63	182,82	1064,14

Итого за день

1712,14

Меню недельное Категория: (7-11 лет ЛОЛ)

Меню недельное Категория: (7-11 лет ЛОЛ)						
Сборник №	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
7 день						
ЗАВТРАК						
71	Овощи свежие (огурцы)	50	0,4	0	1,5	6
ТТК	Биточки из свинины	75	9,9	10,35	10,05	172,5
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,69	209,7
376	Чай с л и сахаром	200/15/7	0,3		15,2	62
ПР	Пряники шоколадные	50	4	3,5	34,5	185
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30/30	4,3	0,6	24,9	68,4
Пищевая ценность			22,55	19,82	122,84	703,6
ОБЕД						
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	50	0,55	0,1	1,9	11
95	Рассольник домашний	250	2,09	5,09	12,69	114,5
259	Жаркое по домашнему	50/125	12,3	29,5	16,58	295
359	Кисель из сока	200	0,31		39,4	160
338	Яблоко	200	1,92	1,92	19,6	94
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30/30	4,3	0,6	24,9	138,64
Пищевая ценность			21,47	37,21	115,07	813,14
Итого за день						1516,74

Меню недельное Категория: (7-11 лет ЛОЛ)

Сборник №	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
8 день						
ЗАВТРАК						
219	Сырники из творога со сгущенным молоком	150/20	21,7	17,94	34,28	386
382	Какао на молоке	200	4,08	3,54	17,58	119
3	Бутерброд с сыром	20/30	5,8	8,3	14,83	157
Пищевая ценность			31,58	29,78	66,69	662
ОБЕД						
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	50	0,5	0,1	1,8	11
121	Суп с макаронными изделиями	250	5,8	5,7	20,5	117
256	Свинина тушеная в соусе	75/50	10,58	28,17	2,56	305
312	Картофельное пюре	150	3,2	6,8	21,9	137,25
389	Сок яблчно вишневый	200	0,6	0,4	32,6	136,4
338	Бананы	200	3	1	42	192
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30/30	4,3	0,6	24,9	138,54
Пищевая ценность			27,98	42,77	146,26	1037,19
Итого за день						1699,19

ё

Сборник №	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
9 день						
ЗАВТРАК						
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	50	0,5	0,1	1,8	11
ТТК25	Котлета Дальневосточная	75	9,7	8,8	12	165,3
312	Картофельное пюре	150	3,2	6,8	21,9	137,25
377	Чай с сахаром и сахаром	200/7/15	0,07	0,02	15	60
410	Ватрушка с творогом	75	9,22	5,48	29,18	202
Гр	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	11,28	68,4
Пищевая ценность			24,67	21,53	91,16	643,95
ОБЕД						
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	50	0,4		1,5	6
113	Суп картофельный с горошком	250	4,5	5,7	14,9	148,25
251	Поджарка из свинины	75/15	10,5	28,9	2,67	3,1
304	Рис отварной	150	3,75	4,65	41,7	209,7
34	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
338	Груша	200	0,8	0,6	20,6	94

	Хлеб ржано-пшеничный	30/30	4,3	0,6	24,9	138,54
Пищевая ценность			24,91	40,54	138,28	732,39
Итого за день						1376,34
Меню недельное Категория: (7-11 лет ЛОЛ)						
Сборник №	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
10 день						
ЗАВТРАК						
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	50	0,4		1,5	11
211	Омлет натуральный с сыром, маслом сливочным	115/5	14,34	23,54	2,04	278
380	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	1,4	1,6	20,4	100,6
440	Булочка творожная	50	0,3	3,03	19,34	131
ПР	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	11,28	68,4
Пищевая ценность			18,42	28,5	54,56	589
ОБЕД						
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	50	0,5	0,1	1,8	6
82	Борщ из свежей капусты	250	4,3	5	18,4	119,95
265	Плов из свинины	75/150	18,62	42,17	37,89	608
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,3
338	Яблоко	200	0,8	2,9	22,3	125
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30/30	4,35	0,63	25,77	138,51
Пищевая ценность			28,73	50,96	134,04	1111,76
Итого за день						1700,76