

«Утверждаю»

Директор МКОУ «Борятинская СОШ»

Л.В. Данилова



**Примерное циклическое двенадцатидневное меню оздоровительного лагеря с  
дневным пребыванием в период летних каникул (июнь 2024г)  
МКОУ «Борятинская СОШ»**



376	Сок фруктовый	200	1,2	0	12,0	56	0	2,2	0	4	16	8	6	0,8
<b>Итого калорий:1949,10</b>														
<b>День второй</b>														
<b>Завтрак</b>														
121	Каша гречневая молочная	200	0,95	160,4	1,55	133,4	0	0	0,77	1,71	227,77	36,93	2,38	2,0
8	Бутерброд с маслом	30/10	13,78	12,64	60,11	394,35	0,17	0	0,15	5,45	215,99	217,0	42,91	1,74
	Ватрушка с творогом	100	10,48	10,9	33,11	114,5	0,08	0,05	0	0	67,84	0	0	0,91
377	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	2,1	0	3,8	15,2	7,6	5,7	0,76
	Хлеб пшеничный	30	3,45	1,26	23,1	78,6	0,06	0	0	2,7	10,1	33,6	6,3	0,63
<b>Обед</b>														
38	Помидор в нарезке	60	1,8	0,18	8,62	40,40	0,05	6,25	0	0	24,28	44	30,75	1,08
57	Борщ из св. капусты с мясом курицы	250	5,14	6,63	12,9	132,54	0,08	8,67	0	19	46	179,1	39,58	0,7
171	Рис отварной	150	14,55	24,35	125	435,05	0,39	0	0,09	1,0	234,46	653,47	192,02	5,9
18	Гуляш из мяса птицы	80	14,69	4,74	5,72	91,7	0,02	0,38	18	140	24	49,4	17,4	0,8
268	Компот из свежих замороженных ягод	200	1,2	0	32,6	130	0	110	0	3,6	14	2	4	0,6
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	78,6	3	0	0	3	3,4	45	14,4	1,2
	Хлеб пшеничный	20	3,45	1,26	23,1	132,6	0,06	0	0	2,7	10,1	33,6	6,3	0,63
<b>Полдник</b>														
	Печенье песочное	60	0,93	1,18	0	14,56	0	2,1	0	3,8	15,2	7,6	5,7	0,76
	Мандарин	100	1,06	2,05	8,40	53,64	0,04	0,04	0	0	0,3	0	0	8,2
	Шоколад	100	3	0	1,5	115,8								
<b>Итого калорий:1973,64</b>														
<b>День третий</b>														
<b>Завтрак</b>														
98	Каша рисовая молочная	200	3,7	5,78	19,67	184,5	0,20	0	0	3,52	151,17	221,41	39,70	2,20

8	Бутерброд с маслом и сыром	30/10\15	13,78	12,64	60,11	394,35	0,17	0	0,15	5,45	215,99	217,0	42,91	1,74
376	Чай с сахаром	200	0,19	0	12,9	26,8	0	2,1	0	3,8	15,2	7,6	5,7	0,76
376	Пряник	40	1,06	2,05	8,40	53,64	0	2,1	0	3,8	15,2	7,6	5,7	0,76
	Хлеб пшеничный	30	3,45	1,26	23,1	78,6	0,06	0	0	2,7	10,1	33,6	6,3	0,63
<b>Обед</b>														
42	Капуста квашеная	60	1,60	3,65	6,32	63,01	0,01	27,43	0,17	1,58	53,84	27,90	14,85	0,63
103	Суп с макаронными изделиями с курицей	250	5,53	5,39	10,93	112,51	0,01	0	20,9	16	50,2	171,3	18,43	0,17
321	Картофельное пюре	150	0,95	160,4	1,55	581,38	0	0	0,77	1,71	227,77	36,93	2,38	2,0
282	Котлета мясная	100	5,47	8,64	17,28	103,68	0,02	0	0	13	15	74,8	9,12	1
376	Сок фруктовый	200	1,2	0	12,0	56	0	2,2	0	4	16	8	6	0,8
	Хлеб пшеничный	20	3,45	1,26	23,1	78,6	0,06	0	0	2,7	10,1	33,6	6,3	0,63
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	132,6	3	0	0	3	3,4	45	14,4	1,2

**Полдник**

	Печенье овсяное	60	1,06	2,05	8,40	53,64	0,04	0,04	0	0	0,3	0	0	8,2
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	44,8	0	0,1	0,23	76,1	12,8	0	0	3,3
376	Сок фруктовый	200	1,2	0	12,0	56	0	2,2	0	4	16	8	6	0,8

Итого калорий:2020,11

**День четвертый**

**Завтрак**

121	Каша пшениная молочная	200	0,95	160,4	1,55	274,9	0,02	0	0	0	0	53,02	0	1,3
8	Бутерброд с маслом	30/10	13,78	12,64	60,11	394,35	0,17	0	0,15	5,45	215,99	217,0	42,91	1,74
377	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	2,1	0	3,8	15,2	7,6	5,7	0,76
	Йогурт	100	2,1	8	16	140	0,20	0	0	3,52	151,17	221,41	39,70	2,20
	Хлеб пшеничный	30	3,45	1,26	23,1	78,6	0,06	0	0	2,7	10,1	33,6	6,3	0,63

**Обед**

76	Огурец свежий	60	1,2	5,3	6,2	77,0	0,6	5,4	0	0	1,3	0	0	3,41
99	Суп рыбный	250	3,13	6,75	26,65	174,3	0	0	0	0	137,25	0	81	7,65
171	Гречка отварная	150	5,85	41,77	9,47	435,05	0,03	1,01	0,18	0,44	283,97	183,3	27,75	0,6
21	Гуляш из куриной грудки	80	11,95	14,99	3,75	196,82	0,05	2,35	0,05	2,08	23,41	138,81	16,73	1,77
376	Чай с сахаром	200	0,19	0	12,9	57,4	0	0,4	0	50	16	8	4	0,2
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	132,6	3	0	0	3	3,4	45	14,4	1,2

	Хлеб пшеничный	20	3,45	1,26	23,1	78,6	0,06	0	0	2,7	10,1	33,6	6,3	0,63
<b>Полдник</b>														
	Булочка с повидлом	100	1,06	2,05	8,40	53,64	0,04	0,04	0	0	0,3	0	0	8,2
	Банан	100	2,6	0,9	35,7	160,7	0,4	0,3	10,3	10,3	0	0,1	0,23	76,1

**Итого калорий:2281,86**

**День пятый**

<b>Завтрак</b>														
237	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,6	301,3	0	0	0,77	1,71	227,77	36,93	2,38	2,0
	Молоко сгущенное с сахаром	20	1,4	1,7	11,1	65,5	0	0	2,7	10,1	33,6	6,3	0,6	0,2
	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,4	0,3	10,3	10,3	0	0,1	0,23	76,1
8	Бутерброд с маслом	30/10	13,78	12,64	60,11	394,35	0,17	0	0,15	5,45	215,99	217,0	42,91	1,74
Пром.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,17	0	0,15	5,45	215,99	217,0	42,91	1,74
	Хлеб пшеничный	30	3,45	1,26	23,1	78,6	0,06	0	0	2,7	10,1	33,6	6,3	0,63

**Обед**

38	Салат витаминный	60	10,91	61,6	34,72	36,86	0,02	12,45	0	0	9,34	0	0	0,37
98	Суп овощной с мясом курицы	250	2,1	4,3	9,9	104,96	0,05	19,7	0	16	62,6	178	24,07	0,7
171	Рис отварной	150	14,55	24,35	125	203,5	0,39	0	0,09	1,0	234,46	653,47	192,02	5,9
413	Рыба тушеная с овощами	100	14,69	4,74	5,72	167,8	0,02	0,38	18	140	24	49,4	17,4	0,8
376	Кисель	200	9,02	2,28	15,42	89,6	0	0,4	0	50	16	8	4	0,2
	Хлеб пшеничный	20	3,45	1,26	23,1	78,6	0,06	0	0	2,7	10,1	33,6	6,3	0,63
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	132,6	3	0	0	3	3,4	45	14,4	1,2

**Полдник**

	Вафли	60	1,06	2,05	8,40	53,64	0,04	0,04	0	0	0,3	0	0	8,2
	Апельсин	160	0,5	0,5	11,8	53,3	0,17	0	0,15	5,45	215,99	217,0	42,91	1,74
	Шоколад	100	3	0	15	115,8	0,39	0	0,09	1,0	234,46	653,47	192,02	5,9

**Итого калорий:2015,71**

**День шестой**

**Завтрак**

54-13з-2020	Каша манная молочная	200	0.8	2.7	4.6	134,8	0,06	1.14	0	0.36	159.78	91.14	14.92
54-1г-2020	Яйцо вареное	40	5.3	4.9	32.8	134,5	0	2,1	0	3,8	15,2	7,6	5,7
54-23м-2020	Чай с молоком и сахаром	200	17.2	3.9	12	151.8	0,06	0	0	2,7	10,1	33,6	6,3
8	Бутерброд с сыром с маслом	30/10/15	13,78	12,64	60,11	394,35	0,17	0	0,15	5,45	215,99	217,0	42,91
	Хлеб пшеничный	30	3,45	1,26	23,1	78,6	0,06	0	0	2,7	10,1	33,6	6,3

### Обед

38	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	10.91	61.6	34.72	36.86	0,02	12,45	0	0	9,34	0	0
98	Суп гречневый с мясом курицы	250	2.1	4.3	9.9	104.96	0.05	19.7	0	16	62.6	178	24.0
171	Картофельное пюре	150	14,55	24,35	125	240,5	0,39	0	0,09	1,0	234,46	653,47	192,0
413	Котлета мясная	100	14,69	4,74	5,72	91,7	0,02	0,38	18	140	24	49,4	17,4
376	Сок фруктовый	200	9.02	2.28	15.42	56	0	0.4	0	50	16	8	4
	Хлеб пшеничный	20	3,45	1,26	23,1	78,6	0,06	0	0	2,7	10,1	33,6	6,3
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	132,6	3	0	0	3	3,4	45	14,4

### Полдник

376	Корж молочный	100	0.19	0	12.9	57.4	0	2.1	0	3.8	15.2	7.6	5.7
	Киви	100	1.06	2.05	8.40	53.64	0.04	0.04	0	0	0.3	0	0

Итого калорий: 1849.86

### Неделя вторая

#### День первый

<b>Завтрак</b>														
	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8	0.06	1.14	0	0.36	159.78	91.14	14.92	0.7
	Омлет с сыром	150	19	25.3	3	315.8	3.7	11.9	0	2.4	12	2.8	6	0.9
8	Бутерброд с маслом	30/10	13,78	12,64	60,11	394,35	0,17	0	0,15	5,45	215,99	217,0	42,91	1,74
	Мандарин	100	1.06	2.05	8.40	53.64	0.04	0.04	0	0.3	0	0	0	8.2
376	Чай с сахаром	200	0.19	0	12.9	57.4	0	0.4	0	50	16	8	4	0.2
	Хлеб пшеничный	30	3,45	1,26	23,1	78,6	0,06	0	0	2,7	10,1	33,6	6,3	0.63
<b>Обед</b>														

49	Салат из белокочанной капусты	60	1,43	6,09	8,36	93,9	0,02	9,50	0	0	35,15	40,97	20,90	1,33
102	Суп гороховый с мясом курицы	250	2,1	4,3	9,9	104,96	0,05	19,7	0	16	62,6	178	24,07	0,7
336	Гречка отварная	150	2,78	6,48	41,42	256,23	0,28	37,8	37,8	0	26,35	143,51	52,79	2,08
536	Тефтели из говядины	100	14,69	4,74	5,72	91,7	0,02	0,38	18	140	24	49,4	17,4	0,8
239	Компот из сухофруктов	200	1,2	0	12,0	56	0	2,2	0	4	16	8	6	0,8
	Хлеб пшеничный	20	3,45	1,26	23,1	78,6	0,06	0	0	2,7	10,1	33,6	6,3	0,63
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	132,6	3	0	0	3	3,4	45	14,4	1,2

### Полдник

376	Банан	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	10	0	0	16	0	0	2,2
	Печенье юбилейное	60	1,06	2,05	8,40	53,64	0,04	0,04	0	0	0,3	0	0	8,2
	Йогурт	100	3	3,5	5	72	0,08	0,05	0	0	67,84	0	0	0,91

Итого калорий: 1896,22

### День второй

#### Завтрак

181	Каша манная молочная	200	3,7	5,78	19,67	134,8	0	0	0,77	1,71	227,77	36,93	2,38	2,0
376	Чай с сахаром	200	0,19	0	12,9	26,8	0	2,1	0	3,8	15,2	7,6	5,7	0,76
8	Бутерброд с маслом и сыром	30/10\15	13,78	12,64	60,11	394,35	0,17	0	0,15	5,45	215,99	217,0	42,91	1,74
	Ватрушка с творогом	100	10,48	10,9	33,11	287,3	0,08	0,05	0	0	67,84	0	0	0,91
	Хлеб пшеничный	30	3,45	1,26	23,1	78,6	0,06	0	0	2,7	10,1	33,6	6,3	0,63

#### Обед

38	Помидор в нарезке	60	1,8	0,18	8,62	40,40	0,05	6,25	0	0	24,28	44	30,75	1,08
57	Щи из св. капусты с мясом курицы	250	5,14	89,6	45,7	132,54	0,08	8,67	0	19	46	179,1	39,58	0,7
321	Плов с курицей	180	0,95	160,4	1,55	581,38	0	0	0,77	1,71	227,77	36,93	2,38	2,0
268	Компот из свежих	200	80	11,95	14,99	48,90	196,8	0,05	2,35	0,05	2,08	2	4	0,6





**День четвертый**

<b>Завтрак</b>														
237	Запеканка из творога с морковью	150	15,6	9,2	26,2	249,60	0	0	0,77	1,71	227,77	36,93	2,38	2,0
	Молоко сгущенное с сахаром	20	1,4	1,7	11,1	65,5	0	0	2,7	10,1	33,6	6,3	0,6	0,2
	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0	2,1	0	3,8	15,2	7,6	5,7	0,76
	Мандарин	100	1,06	2,05	8,40	53,64	0,04	0,04	0	0	0,3	0	0	8,2
8	Бутерброд с маслом и сыром	30/10\15	13,78	12,64	60,11	394,35	0,17	0	0,15	5,45	215,99	217,0	42,91	1,74
	Хлеб пшеничный	30	3,45	1,26	23,1	78,6	0,06	0	0	2,7	10,1	33,6	6,3	0,63

**Обед**

38	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,8	0,18	8,62	40,40	0,05	6,25	0	0	24,28	44	30,75	1,08
98	Рассольник с мясом курицы	250	9,48	5,14	15,96	153,86	0,13	0,91	0	12	75,2	300,9	44,04	2,0
171	Гречка отварная	150	5,85	41,77	9,47	435,05	0,03	1,01	0,18	0,44	283,97	183,3	27,75	0,6
18	Колбаса отварная	100	14,69	4,74	5,72	91,7	0,02	0,38	18	140	24	49,4	17,4	0,8
268	Чай с сахаром	200	0,2	0,2	47,4	26,8	0	0,4	0	50	16	8	4	0,2
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	78,6	3	0	0	3	3,4	45	14,4	1,2
	Хлеб пшеничный	20	3,45	1,26	23,1	132,6	0,06	0	0	2,7	10,1	33,6	6,3	0,63

**Полдник**

	Булочка с повидлом	100	1,06	2,05	8,40	53,64	0,04	0,04	0	0	0,3	0	0	8,2
	Апельсин	160	0,5	0,5	11,8	53,3	0,17	0	0,15	5,45	215,99	217,0	42,91	1,74
	Шоколад	100	3	0	15	115,8	0,39	0	0,09	1,0	234,46	653,47	192,02	5,9

**Итого калорий:2123,84**

**День пятый**

**Завтрак**

121	Суп лапша молочная	200	4,0	2,96	24,26	133,64	0,06	1,14	0	0,36	159,78	91,14	14,92	0,7
-----	--------------------	-----	-----	------	-------	--------	------	------	---	------	--------	-------	-------	-----

8	Бутерброд с маслом	30/10	13,78	12,64	60,11	394,35	0,17	0	0,15	5,45	215,99	217,0	42,91	1,74
	Йогурт	100	2,1	8	16	140	0,20	0	0	3,52	151,17	221,41	39,70	2,20
383	Чай с лимоном и сахаром	200	0,19	0	12,9	57,4	0	2,1	0	3,8	15,2	7,6	5,7	0,76
	Хлеб пшеничный	30	3,45	1,26	23,1	78,6	0,06	0	0	2,7	10,1	33,6	6,3	0,63

### Обед

15	Винегрет с маслом растительным	100	0,54	3,08	1,73	36,86	0,02	12,45	0	0	9,34	0	0	0,37
98	Суп крестьянский с мясом курицы	250	2,1	4,3	9,9	104,96	0,05	19,7	0	16	62,6	178	24,07	0,7
321	Рис отварной	150	0,95	160,4	1,55	581,38	0	0	0,77	1,71	227,77	36,93	2,38	2,0
496	Коглега рыбная	90	17,38	45,68	3,60	127,50	0	0	0,08	0,19	14,88	274,78	31,02	3,4
376	Кисель ягодный	200	9,02	2,28	15,42	114,66	0,02	7,34	0,02	0,02	225,1	371,08	198,16	36
	Хлеб пшеничный	20	3,45	1,26	23,1	78,6	0,06	0	0	2,7	10,1	33,6	6,3	0,63
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	132,6	3	0	0	3	3,4	45	14,4	1,2

### Полдник

	Ватрушка с творогом	100	10,48	10,9	33,11	287,3	0,04	0,04	0	0	0,3	0	0	8,2
	Киви	100	1,06	2,05	8,40	53,64	0,04	0,04	0	0	0,3	0	0	9,0
376	Сок фруктовый	200	9,02	2,28	15,42	114,66	0	0,4	0	50	16	8	4	376

Итого калорий: 2436,15

### День шестой

#### Завтрак

121	Каша жидкая молочная гречневая	200	4,0	2,96	24,26	133,64	0,06	1,14	0	0,36	159,78	91,14	14,92	0,7
268	Чай с сахаром	200	0,2	0,2	47,4	194	0	0,4	0	50	16	8	4	0,2
8	Бутерброд с сыром с маслом	30/15	13,78	12,64	60,11	394,35	0,17	0	0,15	5,45	215,99	217,0	42,91	1,74
54-1г-2020	Яйцо вареное	40	5,3	4,9	32,8	196,8	0	2,1	0	3,8	15,2	7,6	5,7	9,8
	Хлеб пшеничный	30	3,45	1,26	23,1	78,6	0,06	0	0	2,7	10,1	33,6	6,3	0,63

Обед														
15	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,54	3,08	1,73	36,86	0,02	12,45	0	0	9,34	0	0	0,37
98	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.1	4.3	9.9	104.96	0.05	19.7	0	16	62.6	178	24.07	0.7
321	Картофельное пюре	150	0,95	160,4	1,55	265,85	0	0	0,77	1,71	227,77	36,93	2,38	2,0
496	Сосиска отварная	100	17,38	45,68	3,60	127,50	0	0	0,08	0,19	14,88	274,78	31,02	3,4
376	Сок фруктовый	200	9,02	2,28	15,42	114,66	0,02	7,34	0,02	0,02	225,1	371,08	198,16	36
	Хлеб пшеничный	20	3,45	1,26	23,1	78,6	0,06	0	0	2,7	10,1	33,6	6,3	0,63
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	132,6	3	0	0	3	3,4	45	14,4	1,2
<b>Полдник</b>														
	Вафли	60	1,06	2,05	8,40	53,64	0,04	0,04	0	0	0,3	0	0	8,2
Пром.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,17	0	0,15	5,45	215,99	217,0	42,91	1,74
	Зефир	50	2	1,5	3	48	0,02	12,45	0	0	9,34	0	0	0,37
<b>Итого калорий: 2013,36</b>														

Меню составлено на основании: «Сборник рецептов, блюд и кулинарных изделий для питания школьников» под редакцией Могильного М.П., 2007г.

Составил повар:



Поддубная О.Н.