

"Согласовано"
Начальник оздоровительного лагеря
по МКОУ лицей пгт Красная Поляна

" " 2025г.
№



**Примерное десятидневное меню
для организации и проведения оздоровительного лагеря
по МКОУ лицей пгт Красная Поляна
на июнь 2025 года. (по состоянию на 01.04.25)
возрастная категория от 11 лет и старше**

№ ТК/ № в СР	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Калорийно сть (ккал)
			Б	Ж	У	
	День 1					
	Завтрак					
191/311	Каша жидкая манная с маслом сливочным	200/10г	6,00	8,00	29,78	215,56
	Хлеб пшеничный	25г.	1,9	0,2	12,14	60
283/685	Чай с сахаром	200 г	0,1		9,1	35
	Вода минеральная питьевая негазированная	0,5л	0	0	0	0
	Обед					
61/138	Суп картофельный с овсяной крупой	250	2,6	2,5	19,3	112
110+/234/2 05	Котлета куриная с соусом	100/50	19,7	6,8	16,57	206,47
212/332	Макаронные изделия отварные	180	6,6	4,7	39,4	230,0
	Хлеб ржаной	60 г	3,9	0,6	24,06	114
285/686	Чай с сахаром и лимоном	200/7г	0,1	0	9,3	37
			40,9	22,8	159,648	1010,02556
	День 2					
	Завтрак					
195/262	Каша жидкая пшеничная с маслом сливочным	200/10г.	7,22	8,89	34,11	245,56
296/699	Напиток лимонный	200 г	0,20	-	19,80	77
	Хлеб пшеничный	25г.	1,9	0,2	12,14	60
	Вода минеральная питьевая негазированная	0,5л	0	0	0	0
	Обед					
53/124	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10г	1,7	5,6	8,4	91
112+/4	Плов из куриной грудки	240	31,8	39	31,5	611
	Хлеб ржаной	60 г	3,9	0,6	24,06	114
283/685	Чай с сахаром	200 г	0,1		9,1	35
			46,822	54,2889	139,111	1233,55556
	День 3					
	Завтрак					
193/311	Каша жидкая рисовая с маслом сливочным	200/10г.	5,04	8,00	30,72	216,00
	Хлеб пшеничный	25г.	1,9	0,2	12,14	60
296/699	Напиток апельсиновый	200 г	0,2	-	19,8	77
	Вода минеральная питьевая негазированная	0,5л	0	0	0	0
	Обед					
59/140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,5	18,8	111
173/297	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,40	6,80	45,40	288
98/451	Шницель из говядины с соусом	100/50	20,25	18,125	17,375	315
	Хлеб ржаной	60 г	3,9	0,6	24,06	114
283/685	Чай с сахаром	200 г	0,1		9,1	35
			44,49	36,225	177,395	1216
	День 4					
	Завтрак					
192/311	Каша овсяная молочная жидкая	200/10	7,56	9,89	31,44	245,56
	Хлеб пшеничный	25г.	1,9	0,2	12,14	60
283/685	Чай с сахаром	200 г	0,1		9,1	35
	Вода минеральная питьевая негазированная	0,5л	0	0	0	0
	Обед					
63/139	Суп картофельный с бобовыми и гречками	250/20	7,9	4,3	31,5	199
110+/205	Котлета куриная с маслом сливочным	100/5	9	11,6	8,9	270
138/520(3)	Пюре картофельное	180	3,70	5,90	24,00	166,00
	Хлеб ржаной	60 г	3,9	0,6	24,06	114
285/686	Чай с сахаром и лимоном	200/7 г	0,1	0	9,3	37
			34,156	32,4889	150,444	1126,55556
	День 5					
	Завтрак					
195/311	Каша жидкая пшеничная с маслом сливочным	200/10г.	7,28	8,08	34,11	236,80
	Хлеб пшеничный	25 г.	1,9	0,2	12,14	60
295/631	Компот из свежих яблок	200 г	0,2	0,1	17,2	68
	Вода минеральная питьевая негазированная	0,5л	0	0	0	0
	Обед					
65/140	Суп крестьянский с крупой	250/10	2,1	5,1	12,4	105
83/388	Биточки рыбные с маслом сливочным	100/5	15,875	10,625	15,25	221,25
177/297	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,30	4,70	44,10	240
	Хлеб ржаной	60 г	3,9	0,6	24,06	114
283/685	Чай с сахаром	200 г	0,1		9,1	35
			35,655	29,405	168,36	1080,05

День 6						
Завтрак						
193/311	Каша жидкая рисовая с маслом сливочным	200/10г.	5,04	8,00	30,72	216,00
	Хлеб пшеничный	25 г.	1,9	0,2	12,14	60
285/686	Чай с сахаром и лимоном	200/7 г	0,1	0	9,3	37
	Вода минеральная питьевая негазированная	0,5л	0	0	0	0
Обед						
53/124	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	1,7	5,6	8,4	91
110+/234/205	Котлета куриная с соусом	100/50	19,7	6,8	16,57	206,47
173/297	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,40	6,80	45,40	288
	Хлеб ржаной	60 г	3,9	0,6	24,06	114
283/685	Чай с сахаром	200 г	0,1		9,1	35
			42,84	28	155,69	1047,47
День 7						
Завтрак						
195/262	Каша жидкая пшеничная с маслом сливочным	200/10г.	7,22	8,89	34,11	245,56
296/699	Напиток лимонный	200 г	0,2	-	19,8	77
	Хлеб пшеничный	25 г.	1,9	0,2	12,14	60
	Вода минеральная питьевая негазированная	0,5л	0	0	0	0
Обед						
61/138	Суп картофельный с овсяной крупой	250	2,6	2,5	19,3	112
98451	Биточки из говядины с соусом	100/50	20,25	18,125	17,375	315
177/297	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,30	4,70	44,10	240
	Хлеб ржаной	60 г	3,9	0,6	24,06	114
283/685	Чай с сахаром	200 г	0,1		9,1	35
			470,47	75,4861	215	1378,54167
День 8						
Завтрак						
192/311	Каша овсяная молочная жидкая	200/10	7,56	9,89	31,44	245,56
	Хлеб пшеничный	25г.	1,9	0,2	12,14	60
283/685	Чай с сахаром	200 г	0,1		9,1	35
	Вода минеральная питьевая негазированная	0,5л	0	0	0	0
Обед						
61/138	Суп картофельный с крупой рисовой	250	2,6	2,5	19,3	112
110+/234/205	Котлета куриная с соусом	100/50	19,7	6,8	16,57	206,47
212/332	Макаронные изделия отварные	180	6,6	4,7	39,4	230,0
	Хлеб ржаной	60 г	3,9	0,6	24,06	114
283/685	Чай с сахаром	200 г	0,1		9,1	35
			42,46	24,69	161,11	1038,03
День 9						
Завтрак						
191/311	Каша жидкая манная с маслом сливочным	200/10г	6,00	8,00	29,78	215,56
	Хлеб пшеничный	25г.	1,9	0,2	12,14	60
283/685	Чай с сахаром	200 г	0,1		9,1	35
	Вода минеральная питьевая негазированная	0,5л	0	0	0	0
Обед						
59/140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,5	18,8	111
98/416	Шницель из говядины с маслом сливочным	100/5	19,875	17	15,5	296,25
138/520(3)	Пюре картофельное	180	3,70	5,90	24,00	166,00
	Хлеб ржаной	60 г	3,9	0,6	24,06	114
285/686	Чай с сахаром и лимоном	200/7 г	0,1	0	9,3	37
			38,275	34,2	142,678	1034,80556
День 10						
Завтрак						
195/311	Каша жидкая пшеничная с маслом сливочным	200/10г.	7,28	8,08	34,11	236,80
	Хлеб пшеничный	25 г.	1,9	0,2	12,14	60
295/631	Компот из свежих яблок	200 г	0,2	0,1	17,2	68
	Вода минеральная питьевая негазированная	0,5л	0	0	0	0
Обед						
63/139	Суп картофельный с бобовыми и гречками	250/20	7,9	4,3	31,5	199
112+/4	Плов из куриной грудки	240	31,8	39	31,5	611
	Хлеб ржаной	60 г	3,9	0,6	24,06	114
283/685	Чай с сахаром	200 г	0,1		9,1	35
			53,08	52,28	159,61	1323,8

за 10 дн 849,15 389,86 1629,05 11488,83
в среднем за 1 дн 84,91 38,99 162,91 1149

Для приготовления блюд используется йодированная соль.