

"СОГЛАСОВАНО"

Директор

Ироу Довдодов Казиев

2022г.

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ММТ ОИ "Школьник"

М.Т.В.А.Г. К.А.Э.Э.Л.И.

2022г.

Примерное Меню на 14 дней
для летних пришкольных оздоровительных лагерей
для двухразового питания детей с пребыванием с 8.00 до 14.00 часов
с возрастной группой с 7 до 12 лет

№	Наименование продуктов	Выход		Пищевые вещества (г)			Энергет.Ц. ценн. (Ккал)
		7-11л	12-18л	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	
реп.	День №1 - Завтрак:						
234	Каша молочная рисовая с маслом	1/200	1/250	6,5/8,1	10,2/11,8	38,6/40,2	271,4/339,2
	рис						
	молоко 6%						
	сахар						
	масло сливочное						
462	Какао с молоком	1/200	1/200	3,52	3,72	25,49	145,2
	какао						
	молоко 6 %						
	сахар						
82	Яблоки	1/100	1/200	4,64	5,9	0	72,8
	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/30	1/40	4,8/6,4	0,48/0,64	15/20	141/188
	хлеб ржано-пшеничный	1/20	1/50	8/4	0,25/0,5	10/20	47/94
	День №1- Обед:						
47	Салат Винегрет	1/60	1/100	1,24/2,48	10,1/20,2	7,4/14,9	65/130
	Картофель						
	Свекла						
	Морковь						
	Огурцы свежие						
	Капуста						
	Лук репчатый						
	масло растительное						
128	Суп Гороховый с мясом	1/200	1/250	11/13,7	5,2/6,5	28,8/36,0	171/213,7
	Картофель						
	Горох						
	Лук						
	Морковь						
	Масло растительное						
	мясо из говядины						
202	Гарнир гречка	1/150	1/180	9,3/11,1	10,7/12,8	45,7/54,8	180/216,0
	гречка						
	Соль						
	масло сливочное						
339	Котлеты из говядины с/с	1/90	1/100	10,0/14,2	8,6/12,3	9,2/13,1	140/200
	говядина						

	масло растительное						
	лук						
481	Кисель витаминный	1/200	1/200	0	0	26	106
	кисель						
	сахар						
	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/30	1/40	4,8/6,4	0,48/0,64	15/20	141/188
	хлеб ржано-пшеничный	1/20	1/50	8/4	0,25/0,5	10/20	47/94
	День №2- Завтрак:						
279	Запеканка из творога со сг.молоко	1/150	1/180	13,9	9	16,2	139,8
	творог						
	крупа манная						
	мука						
	сахар						
	яйцо						
	масло сливочное						
	сгуц.молоко						
465	Кофейный напиток с молоком	1/200	1/200	7,2	7,3	23,17	175
	кофе						
	молоко						
	сахар						
79	Масло сливочное	1/15	1/15	0	8,6	0,5	75
	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/30	1/40	4,8/6,4	0,48/0,64	15/20	141/188
	хлеб ржано-пшеничный	1/20	1/50	8/4	0,25/0,5	10/20	47/94
	День №2- Обед:						
148	Огурцы порционные	1/60	1/100	1,6/2,8	6,0/10,1	10,8/18,1	72/120
	Огурцы свежие						
99	Рассольник	1/200	1/250	6,6/8,2	11/13,7	28,8/36	200/250
	Картофель						
	лук репчатый						
	морковь						
	масло растительное						
	перловка						
	огурцы соленые						
	сметана						
	мясо говядины						
367	Птица в соусе с томатом	1/90	1/100	22,4/28	18,2/22,7	7,0/8,7	281,2/351,5
	окорочка						
	масло растительное						
	лук репчатый						
	томатная паста						
	мука						
152	Картофель отварной с маслом	1/150	1/180	4,8/5,7	5,7/6,8	50,4/60,0	284/340
	Картофель						
	Соль						
	масло сливочное						

Компот из смеси сухофруктов	1/200	1/200	0,51	0	25,23	103
сухофрукты						
сахар						
хлеб пшеничный 1-й сорт	1/30	1/40	4,8/6,4	0,48/0,64	15/20	141/188
хлеб ржано-пшеничный	1/20	1/50	8/4	0,25/0,5	10/20	47/94
День №3- Завтрак:						
Каша пшеничная с маслом	1/200	1/250	14/17,5	12,5/15,6	67,1/83,8	200/250
пшено						
молоко 6 %						
сахар						
масло сливочное						
Чай с лимоном	1/200	1/200	4,2	4,8	22,04	144
Чай						
лимон						
молоко						
хлеб ржано-пшеничный	1/20	1/50	8/4	0,25/0,5	10/20	47/94
хлеб пшеничный 1-й сорт	1/50	1/75	8/12	0,8/1,2	25/37,5	135/202
Яйцо вареное	1	1	5,1	4,6	0,3	63
День №3- Обед:						
Томаты свежие	1/60	1/100	1/2	0,4/0,9	2,3/4,9	21/45
Щи из свежей капусты с картофелем	1/200	1/250	6,4/8	8,5/10,6	17,8/22,2	140/175
мясо говядины						
капуста свежая						
картофель свежий						
морковь свежая						
лук репчатый						
томатная паста						
масло растительное						
7 Гуляш из говядины	1/90	1/100	15/18,7	13,2/16,5	4,2/5,2	300/375
мясо говядины						
масло растительное						
лук						
2 Каша перловая рассыпчатая	1/150	1/180	5,94/7,1	5,8/6,9	42,2/50,6	200/250
перловка						
масло растительное						
лук репчатый						
морковь						
томатная паста						
98 Напиток из ягоды	1/200	1/200	0	0	26	106
ягоды						
сахар						
хлеб пшеничный 1-й сорт	1/30	1/40	4,8/6,4	0,48/0,64	15/20	141/188
хлеб ржано-пшеничный	1/20	1/50	8/4	0,25/0,5	10/20	47/94
День №4- "Рыбный" Завтрак:						
27 Каша манная с маслом	1/200	1/250	6,5/8,1	10,2/11,8	38,6/40,2	271,4/339,2

	манная						
	молоко 6%						
	сахар						
	масло сливочное						
458	Чай с джемом	1/200	1/200	3,52	3,72	25,49	145,2
	Чай						
	джем						
	сахар						
75	Сыр	1/10	1/15	2,32/3,48	2,96/4,4	0	72,8/109,2
	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/30	1/40	4,8/6,4	0,48/0,64	15/20	141/188
	хлеб ржано-пшеничный	1/20	1/50	8/4	0,25/0,5	10/20	47/94
	День №4- Обед:						
акт	Салат "Яичный"	1/60	1/100	4,2/7,1	9,3/15,5	5,9/9,9	123/205
	Яйцо						
	Морковь						
	Огурцы маринованные						
	Лук репчатый						
	масло растительное						
122	Уха с крупой	1/200	1/250	14,8/18,6	9,6/12,01	22,8/28,5	176,8/221,2
	Картофель						
	Рис						
	Морковь						
	Лук						
	Масло растительное						
	Соль						
	Сайра консервир.						
310	Щицель рыбный натуральный	1/90	1/100	11,6/14,5	15/18,7	10,8/13,5	80/100
	минтай						
	масло растительное						
	сухари панировочные						
	лук						
377	Пюре картофельное	1/150	1/180	3,6/4,32	7,77/9,2	16,8/20,16	130/156
	картофель						
	молоко						
	масло сливочное						
	соль						
496	Напиток из шиповника	1/200	1/200	1	0,2	20,2	92
	шиповник						
	сахар						
	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/30	1/40	4,8/6,4	0,48/0,64	15/20	141/188
	хлеб ржано-пшеничный	1/20	1/50	8/4	0,25/0,5	10/20	47/94
	День №5- Завтрак:						
130	Суп молочный с вермиш.крупой	1/200	1/250	14/17,5	12,5/15,6	67,1/83,8	200/250
	вермишель						
	молоко 6 %						

	сахар						
	масло сливочное						
462	Какао с молоком	1/200	1/200	7,2	7,3	23,17	175
	какао						
	молоко						
	сахар						
	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/30	1/40	4,8/6,4	0,48/0,64	15/20	141/188
	хлеб ржано-пшеничный	1/20	1/50	8/4	0,25/0,5	10/20	47/94
82	Бананы	1/100	1/200	0,8/1,6	0,8/1,6	19,6/39,2	50/100
	День №5- Обед:						
148	Огурцы свежие	1/53	1/100	1/2	0,4/0,9	2,3/4,9	21/45
93	Борщ из свежей капусты	1/200	1/250	6,4/8	8,5/10,6	17,8/22,2	140/175
	мясо говядина						
	капуста свежая						
	картофель свежий						
	морковь свежая						
	лук репчатый						
	свекла						
	масло растительное						
385	Гарнир рис	1/150	1/180	4,8/5,7	5,7/6,8	50,4/60,0	284/340
	рис						
	Соль						
	масло сливочное						
366	Птица, отварная	1/70	1/100	22,4/28	18,2/22,7	7,0/8,7	281,2/351,5
	окорочка						
	масло растительное						
конт.	Компот из кураги, чернослива	1/200	1/200	1,2	0	27,62	111
	курага, чернослив						
	сахар						
	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/30	1/40	4,8/6,4	0,48/0,64	15/20	141/188
	хлеб ржано-пшеничный	1/20	1/50	8/4	0,25/0,5	10/20	47/94
	День №6- Завтрак:						
232	Каша геркулесовая молоч., с маслом	1/200	1/250	3,71/4,6	4,8/6	48,3/55,5	205/256
	геркулес						
	молоко 6 %						
	сахар						
	масло сливочное						
	Чай витаминный	1/200	1/200	4,2	4,8	22,04	144
	Чай						
	молоко						
	Круассаны	1/45	1/45	0	8,2/12,3	0,1	75/112,5
	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/50	1/75	8/12	0,8/1,2	25/37,5	135/202
	День №6- Обед:						
2	Салат Витаминный	1/60	1/100	3,12/5,2	6/10	2,6/4,3	42/70
	капуста свежая						

	морковь						
	чеснок						
	Масло растительное						
27	Суп с крупой и фрикадельками	1/200	1/250	8,3/10,4	12,4/15,5	21,6/27,0	180/225
	Картофель						
	пшено						
	Морковь						
	Лук						
	Масло растительное						
	Соль						
	мясо говядины						
202	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	1/180	14/17,5	12,5/15,6	67,1/83,8	200/250
	гречка						
	Соль						
	масло сливочное						
356	Печень говяжья по-строгановски	1/90	1/100	15,5/22,1	11,5/16,5	15,7/22,4	228,7/326,7
	говядина						
	масло растительное						
	лук						
488	Компот из апельсинов и яблок	1/200	1/200	0	0	26	106
	апельсины, яблоки						
	сахар						
	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/30	1/40	4,8/6,4	0,48/0,64	15/20	141/188
	хлеб ржано-пшеничный	1/20	1/50	8/4	0,25/0,5	10/20	47/94
	День №7 "Молочный"- Завтрак:						
226	Каша "Дружба"	1/200	1/250	6/7,5	10/12,5	37,3/46,6	262,5/328,1
	рис, пшено						
	молоко 6%						
	сахар						
	масло сливочное						
	Пряники	1/50	1/50	2,5	2,35	37,5	183
459	Чай с лимоном	1/200	1/200	4,2	4,8	22,04	144
	чай заварка						
	молоко 6%						
	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/30	1/40	4,8/6,4	0,48/0,64	15/20	141/188
	хлеб ржано-пшеничный	1/20	1/50	8/4	0,25/0,5	10/20	47/94
	День №7- Обед:						
22	Салат из моркови и яблок	1/60	1/100	1,24/2,48	10,1/20,2	7,4/14,9	65/130
	морковь						
	яблоки						
	масло растительное						
110	Суп Солянка	1/200	1/250	11/13,7	5,2/6,5	28,8/36,0	171/213,7
	Картофель						
	Огурцы соленые						
	Лук						
	Морковь						

	Лимон						
	Масло растительное						
	мясо из говядины						
256	Макаронны отварные	1/150	1/180	9,3/11,1	10,7/12,8	45,7/54,8	180/216,0
	макаронны						
	Соль						
	масло сливочное						
348	Тефтели из говядины	1/90	1/100	10,0/14,2	8,6/12,3	9,2/13,1	140/200
	говядина						
	рис						
	масло растительное						
	лук						
481	Кисель витаминный	1/200	1/200	0	0	26	106
	кисель						
	сахар						
	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/30	1/40	4,8/6,4	0,48/0,64	15/20	141/188
	хлеб ржано-пшеничный	1/20	1/50	8/4	0,25/0,5	10/20	47/94
	День №8- Завтрак:						
130	Суп молочный с вермиш.крупой	1/200	1/250	6,5/8,1	10,2/11,8	38,6/40,2	271,4/339,2
	вермишель						
	молоко 6 %						
	сахар						
	масло сливочное						
458	Чай с джемом	1/200	1/200	3,52	3,72	25,49	145,2
	Чай						
	джем						
	сахар						
82	Яблоки	1/100	1/200	4,64	5,9	0	72,8
	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/30	1/40	4,8/6,4	0,48/0,64	15/20	141/188
	хлеб ржано-пшеничный	1/20	1/50	8/4	0,25/0,5	10/20	47/94
	День №8- Обед:						
34	Салат из свеклы с чесноком	1/60	1/100	1,6/2,8	6,0/10,1	10,8/18,1	72/120
	свекла						
	морковь						
	чеснок						
	Масло растительное						
99	Рассольник	1/200	1/250	6,6/8,2	11/13,7	28,8/36	200/250
	Картофель						
	лук репчатый						
	морковь						
	масло растительное						
	перловка						
	огурцы соленые						
	сметана						
	мясо говядины						
375	Плов из отварной птицы	1/180	1/200	22,4/28	18,2/22,7	7,0/8,7	281,2/351,5

	окорочка						
	масло растительное						
	лук репчатый						
	томатная паста						
	рис						
	Соль						
501	Сок фруктовый	1/200	1/200	0,51	0	25,23	103
	Сок фруктовый						
	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/30	1/40	4,8/6,4	0,48/0,64	15/20	141/188
	хлеб ржано-пшеничный	1/20	1/50	8/4	0,25/0,5	10/20	47/94
	День №9- Завтрак:						
233	Каша молочная пшеничная с маслом	1/200	1/250	14/17,5	12,5/15,6	67,1/83,8	200/250
	пшено						
	молоко 6 %						
	сахар						
	масло сливочное						
461	Чай "Каркаде"	1/200	1/200	4,2	4,8	22,04	144
	Чай каркаде						
	сахар						
	Сыр	1/15	1/15	0	8,6	0,5	75
	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/50	1/75	8/12	0,8/1,2	25/37,5	135/202
	Яйцо вареное	1	1	5,1	4,6	0,3	63
	День №9- Обед:						
148	Томаты свежие	1/60	1/100	1/2	0,4/0,9	2,3/4,9	21/45
104	Щи из свежей капусты с картофелем	1/200	1/250	6,4/8	8,5/10,6	17,8/22,2	140/175
	мясо говядина						
	капуста свежая						
	картофель свежий						
	морковь свежая						
	лук репчатый						
	томатная паста						
	масло растительное						
347	Котлеты "Школьные"	1/90	1/100	15/18,7	13,2/16,5	4,2/5,2	300/375
	мясо кур						
	мясо говядины						
	мука						
	масло растительное						
	лук						
202	Каша перловая рассыпчатая	1/150	1/180	5,94/7,1	5,8/6,9	42,2/50,6	200/250
	перловка						
	масло растительное						
	лук репчатый						
	морковь						
	томатная паста						
497	Напиток ягодный	1/200	1/200	0	0	26	106
	ягода						

	сахар						
	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/30	1/40	4,8/6,4	0,48/0,64	15/20	141/188
	хлеб ржано-пшеничный	1/20	1/50	8/4	0,25/0,5	10/20	47/94
	День №10- Завтрак:						
227	Каша молочная манная с маслом	1/200	1/250	6,5/8,1	10,2/11,8	38,6/40,2	271,4/339,2
	манная						
	молоко 6%						
	сахар						
	масло сливочное						
462	Какао с молоком	1/200	1/200	3,52	3,72	25,49	145,2
	какао						
	молоко 6 %						
	сахар						
	Печенье	1/40	1/40	2,32/3,48	2,96/4,4	0	72,8/109,2
	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/30	1/40	4,8/6,4	0,48/0,64	15/20	141/188
	хлеб ржано-пшеничный	1/20	1/50	8/4	0,25/0,5	10/20	47/94
	День №10- Обед:						
42	Салат "Картофельный с зел., горош"	1/60	1/100	58/98	1,2/2	3,6/6	4,8/8
	картофель						
	зеленый горошек						
	лук репчатый						
	масло растительное						
	соль						
122	Уха с крупой	1/200	1/250	14,8/18,6	9,6/12,01	22,8/28,5	176,8/221,2
	Картофель						
	Рис						
	Морковь						
	Лук						
	Масло растительное						
	Соль						
	Сайра консервир.						
307	Котлеты рыбные с соусом	1/80	1/100	11,6/14,5	15/18,7	10,8/13,5	80/100
	минтай						
	масло растительное						
	сухари панировочные						
	лук						
377	Пюре картофельное	1/150	1/180	3,6/4,32	7,77/9,2	16,8/20,16	130/156
	картофель						
	молоко						
	масло сливочное						
	соль						
496	Напиток из шиповника	1/200	1/200	1	0,2	20,2	92
	шиповник						
	сахар						
	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/30	1/40	4,8/6,4	0,48/0,64	15/20	141/188
	хлеб ржано-пшеничный	1/20	1/50	8/4	0,25/0,5	10/20	47/94

	День №11- Завтрак:						
234	Каша молочная рисовая с маслом	1/200	1/250	14/17,5	12,5/15,6	67,1/83,8	200/250
	рис						
	молоко 6 %						
	сахар						
	масло сливочное						
465	Кофейный напиток с молоком	1/200	1/200	7,2	7,3	23,17	175
	кофе						
	молоко						
	сахар						
82	Фрукты	1/100	1/200	2,32/3,48	2,96/4,4	0	72,8/109,2
	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/30	1/40	4,8/6,4	0,48/0,64	15/20	141/188
	хлеб ржано-пшеничный	1/20	1/50	8/4	0,25/0,5	10/20	47/94
	День №11- Обед:						
148	Огурцы свежие	1/60	1/80	1/2	0,4/0,9	2,3/4,9	21/45
93	Борщ из свежей капусты	1/200	1/250	6,4/8	8,5/10,6	17,8/22,2	140/175
	мясо говядина						
	капуста свежая						
	картофель свежий						
	морковь свежая						
	лук репчатый						
	свекла						
	масло растительное						
256	Макароны отварные	1/150	1/180	9,3/11,1	10,7/12,8	45,7/54,8	180/216,0
	макароны						
	Соль						
	масло сливочное						
356	Печень говяжья по-строгановски	1/90	1/100	15,5/22,1	11,5/16,5	15,7/22,4	228,7/326,7
	говядина						
	масло растительное						
	лук						
495	Компот из смеси сухофруктов	1/200	1/200	0,51	0	25,23	103
	сухофрукты						
	сахар						
	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/30	1/40	4,8/6,4	0,48/0,64	15/20	141/188
	хлеб ржано-пшеничный	1/20	1/50	8/4	0,25/0,5	10/20	47/94
	День №12- Завтрак:						
279	Запеканка из творога со сг.молоко	1/150	1/180	13,9	9	16,2	139,8
	творог						
	крупа манная						
	мука						
	сахар						
	яйцо						
	масло сливочное						
459	Чай с лимоном	1/200	1/200	7,2	7,3	23,17	175
	чай						

	День №11- Завтрак:						
234	Каша молочная рисовая с маслом	1/200	1/250	14/17,5	12,5/15,6	67,1/83,8	200/250
	рис						
	молоко 6 %						
	сахар						
	масло сливочное						
465	Кофейный напиток с молоком	1/200	1/200	7,2	7,3	23,17	175
	кофе						
	молоко						
	сахар						
82	Фрукты	1/100	1/200	2,32/3,48	2,96/4,4	0	72,8/109,2
	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/30	1/40	4,8/6,4	0,48/0,64	15/20	141/188
	хлеб ржано-пшеничный	1/20	1/50	8/4	0,25/0,5	10/20	47/94
	День №11- Обед:						
148	Огурцы свежие	1/60	1/80	1/2	0,4/0,9	2,3/4,9	21/45
93	Борщ из свежей капусты	1/200	1/250	6,4/8	8,5/10,6	17,8/22,2	140/175
	мясо говядина						
	капуста свежая						
	картофель свежий						
	морковь свежая						
	лук репчатый						
	свекла						
	масло растительное						
256	Макароны отварные	1/150	1/180	9,3/11,1	10,7/12,8	45,7/54,8	180/216,0
	макароны						
	Соль						
	масло сливочное						
356	Печень говяжья по-строгановски	1/90	1/100	15,5/22,1	11,5/16,5	15,7/22,4	228,7/326,7
	говядина						
	масло растительное						
	лук						
495	Компот из смеси сухофруктов	1/200	1/200	0,51	0	25,23	103
	сухофрукты						
	сахар						
	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/30	1/40	4,8/6,4	0,48/0,64	15/20	141/188
	хлеб ржано-пшеничный	1/20	1/50	8/4	0,25/0,5	10/20	47/94
	День №12- Завтрак:						
279	Запеканка из творога со сг.молоко	1/150	1/180	13,9	9	16,2	139,8
	творог						
	крупа манная						
	мука						
	сахар						
	яйцо						
	масло сливочное						
459	Чай с лимоном	1/200	1/200	7,2	7,3	23,17	175
	чай						