

Согласовано: *Начальник*
лагеря с дневным пребыванием
при МБОУ „ЛГ”
5 мая 2025



Примерное десятидневное меню
 Для летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей
 при МБОУ «Печорская лингвистическая гимназия»

Неделя 1 День 1

Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша манная молочная жидкая	250	7,7	10,3	37,9	278	205
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн-2020
Бутерброд с сыром	50	13,78	12,64	60,11	394,35	3
Итого	500	21,68	22,94	104	51	
Обед						
Щи со сметаной	200	5,8	7,6	7,1	120	56/187
Гуляш из свинины	100	10,7	19,9	2	232,9	13/591
Макароны отварные	180	5,52	5,54	39,33	242,27	54-1г-2020
Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,6	76,1	54-13з-2020
Компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123	310
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	13,5	66	пром
итого	810	25,92	37,94	100,43	860,27	
Итого за день	1310	47,6	60,88	204,94	1559,42	

Неделя 1 День 2

Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша жидкая молочная (рисовая)	250	6	12,76	29,78	298,8	182
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн-2020
Хлеб пшеничный	60	4,5	1,8	30,6	156	пром
Сыр порциями	15	3,5	4,4	0	53,7	пром
Итого	525	14,2	18,96	66,88	535,3	
Обед						
Суп гороховый	250	10,55	13	14,3	278,8	46/206
Жаркое по-домашнему	200	20,1	19,3	17,1	323	14/590
Салат из кв. капусты	100	1,6	5	7,6	86	11
Компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123	310
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,2	0,6	27	132	пром
итого	810	36,95	38	96,9	942,8	
Итого за день	1335	51,15	56,96	163,78	1478,1	

Неделя 1 День 3

Неделя 1 День 3						
Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Макаронные изделия с тертым сыром	200	11,4	17	36,5	353,3	229
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн-2020
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,9	15,3	78	пром
Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	пром
Итого	580	14,45	18,5	73	528,6	
Обед						
Суп картофельный с рисом	250	7,7	2,74	29,3	183	50/204
Гуляш из свинины	100	10,7	19,9	2	232,9	13/591
Каша гречневая рассыпчатая	180	9,9	8,37	43,11	286,6	54-4г-2020
Салат из св. капусты с морковью	100	1,6	10,1	9,6	136	54-8з-2020
Компот из св. плодов (яблок)	200	0,2	0,1	17,2	70	311
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	13,5	66	пром
итого	860	32,2	41,51	114,71	974,5	
Итого за день	1440	46,65	60,01	187,71	1503,1	

Неделя 1 День 4

Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша «Дружба»	250	6,2	8,7	29,9	222,5	54-16к-2020
Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн-2020
Бутерброд с сыром	50	13,78	12,64	60,11	394,35	3
Итого	500	20,28	21,34	96,71	644,75	
Обед						
Суп картофельный с бобовыми	250	8,48	5,73	18	157,38	47/206
Ленивые голубцы	200/20	16,8	15,8	12,1	261,4	59/636
Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,6	76,1	54-13з-2020
Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	75,8	54-4хн-2020
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,2	0,6	27	132	пром
итого	830	31,18	26,73	83,1	702,68	
Итого за день	1330	51,46	48,07	179,81	1347,43	

Неделя 1 День 5

Неделя 1 День 5						
Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,19	6,51	23,55	181,50	32

Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн-2020
Хлеб пшеничный	60	4,5	1,8	30,6	156	пром
Сыр порциями	15	3,5	4,4	0	53,7	пром
Итого	530	15,39	12,71	60,65	418	
Обед						
Суп рыбный	250	3,8	19,3	5,4	110	49/204
Биточки рыбные с томатным соусом	80/30	11,12	1,68	7,68	90,4	345/453
Рис отварной	180	4,32	6,48	43,74	250,47	54-6г-2020
Свежие овощи в нарезке (помидор/огурец)	100	1,1	0,1	2,5	21,4	54-3з-2020/ 54-2з-2020
Компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123	310
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	13,5	66	пром
итого	870	22,94	27,96	103,72	661,27	
Итого за день	1400	38,33	40,67	164,37	1079,27	

Неделя 2 День 1

Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша пшенная молочная жидкая	250/10	9,2	10,6	45,23	309	208
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн-2020
Бутерброд с сыром	50	13,78	12,64	60,11	394,35	3
Итого	510	23,18	23,24	111,84	730,15	
Обед						
Суп картофельный с макаронами	250	6,45	3,48	23,1	149,5	54-7с-2020
Плов	200	27,3	8,1	33,2	314,6	32/601
Салат из св. капусты с морковью	100	1,6	10,1	9,6	136	54-8з-2020
Компот из св. плодов (яблок)	200	0,2	0,1	17,2	70	311
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,2	0,6	27	132	пром
итого	810	39,75	22,38	110,1	802,1	
Итого за день	1320	62.93	45.62	221.94	1532.25	

Неделя 2 День 2

Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,19	6,51	23,55	181,50	32
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн-2020
Хлеб пшеничный	60	4,5	1,8	30,6	156	пром
Сыр порциями	15	3,5	4,4	0	53,7	пром
Итого	515	15,39	12,71	60,65	418	
Обед						
Борщ со сметаной	200	5,8	7,66	12,6	142,77	4/170
Гуляш из свинины	100	10,7	19,9	2	232,9	13/591

Каша гречневая рассыпчатая	180	9,9	8,37	43,11	286,6	54-4г-2020
Салат из кв. капусты	100	1,6	5	7,6	86	11
Компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123	310
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	13,5	66	пром
итого	860	30,6	41,33	109,71	937,27	
Итого за день	1375	45,99	54,04	170,36	1355,27	

Неделя 2 День 3

Неделя 2 День 3						
Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша вязкая молочная овсяная	250	10,7	15,9	42,7	257,1	54-9к-2020
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн-2020
Бутерброд с сыром	50	13,78	12,64	60,11	394,35	3
Итого	500	24,68	28,54	109,31	678,25	
Обед						
Суп картофельный с бобовыми	250	8,48	5,73	18	157,38	47/206
Биточки	100	10,3	12,8	5,4	177,4	3/612
Пюре картофельное	180	3,1	6	31,2	145,8	18/128
Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,6	76,1	54-13з-2020
Компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123	310
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	13,5	66	пром
итого	860	25,78	29,46	106,6	745,68	
Итого за день	1360	50,46	47,97	215,91	1423,93	

Неделя 2 День 4

Неделя 2 День 4						
Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Макаронные изделия с тертым сыром	200	11,4	17	36,5	353,3	229
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн-2020
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,9	15,3	78	пром
Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	пром
Итого	580	14,45	18,5	73	528,6	
Обед						
Суп гороховый	250	10,55	13	14,3	278,8	46/206
Рагу и курицы	200	21	7	17,5	217,4	54-22м-2020
Свежие овощи в нарезке (помидор/огурец)	100	0,8	0,2	3,8	21,4	54-3з-2020/ 54-2з-2020
Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	75,8	54-4хн-2020
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,2	0,6	27	132	пром
итого	860	36,95	20,9	81	725,4	
Итого за день	1440	51,4	39,4	154	1254	

Неделя 2 День 5

Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша «Дружба»	250	6,2	8,7	29,9	222,5	54-16к-2020
Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн-2020
Бутерброд с сыром	50	13,78	12,64	60,11	394,35	3
Итого	500	20,28	21,34	96,71	644,75	
Обед						
Щи со сметаной	200	5,8	7,6	7,1	120	56/187
Гуляш из свинины	100	10,7	19,9	2	232,9	13/591
Макароны отварные	180	5,52	5,54	39,33	242,27	54-1г-2020
Салат из св. капусты с морковью	100	1,6	10,1	9,6	136	54-8з-2020
Компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123	310
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	13,5	66	пром
итого	810	26,22	43,54	102,43	920,17	
Итого за день	1310	46,5	64,88	199,14	1564,92	