

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ «СОШ», с. Саволенка
Юхновского района
Калужской области
Кустарёва С.А.
2025 г.



СОГЛАСОВАНО
Начальник летнего оздоровительного
лагеря «Дружба»
Пудовикова И.А.
« 30 » 05 2025 г.

Примерное 14-дневное меню
в летнем оздоровительном лагере с дневным пребыванием «Дружба»

День	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
День первый	Завтрак					
	Каша манная	200	6,2	6,1	19,7	158,6
	Бутерброд с маслом и сыром	50	3,5	8,3	17,2	157,6
	Какао с молоком	200	3,5	3,7	25,4	145,2
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0
	Обед					
	Рассольник	250	2,0	5,1	16,9	121,7
	Макароны отварные	200	7,3	6,0	35,3	224,6
	Птица тушеная	100	22,1	18,2	5,9	276,2
	Перец болгарский свежий	30	0,4	0,1	1,5	7,7
	Кисель	200	0,2	-	2,6	132,0
	Хлеб	40	2,7	0,2	17,4	82,0
	Печенье	30	2,0	3,0	22,0	125,0
Завтрак						
	Запеканка творожная с джемом	150/20	27,8	18,0	32,4	279,6
	Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,7	22,4	116,0
	Пряники	50	3,8	3,1	48,7	237,9

<i>День второй</i>	<i>Обед</i>					
	Борщ	250	1,8	4,9	125,2	102,5
	Картофельное пюре	200	4,1	6,4	27,3	183,0
	Котлета рыбная	100	13,3	4,7	9,6	133,7
	Чай	200	0,2	-	14,0	28,0
	Хлеб	40	2,7	0,2	17,4	82,0
	Банан	100	1,5	0,5	21,0	86,0
<i>День третий</i>	<i>Завтрак</i>					
	Каша овсяная	200	8,0	10,2	33,1	256,7
	Бутерброд с повидлом	55	13,8	12,7	60,1	394,3
	Апельсин	150	1,3	0,3	12,1	64,5
	Чай с лимоном	200	0,1	-	15,2	61,0
	<i>Обед</i>					
	Суп пюре с морковью	250	0,4	0,2	2,9	14,3
	Гречка отварная	200	9,9	7,5	47,8	307,3
	Гуляш	100	25,8	14,5	7,7	259,0
	Огурец свежий	30	0,2	0,03	0,6	3,6
	Кисель	200	0,2	-	2,6	132,0
	Хлеб	40	2,7	0,2	17,4	82,0
	Печенье	30	2,0	3,0	22,0	125,0
	<i>Завтрак</i>					
	Омлет	150	14,3	22,2	2,7	267,9
	Помидор свежий	30	0,3	0,1	1,14	7,2
	Какао с молоком	200	3,5	3,7	25,4	145,2
	Пряники	50	3,8	3,1	48,7	237,9
	<i>Обед</i>					
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,9	17,1	104,7

<i>День четвертый</i>	Картофельная запеканка с мясом	243	18,3	20,5	28,7	372,5
	Огурец свежий	30	0,2	0,03	0,6	3,6
	Компот из сухофруктов	200	0,04	-	24,8	94,2
	Хлеб	40	2,7	0,2	17,4	82,0
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0
<i>День пятый</i>						
	<i>Завтрак</i>					
	Оладье с джемом	100	7,9	4,8	38,9	230,0
	Бутерброд с маслом	60	4,2	3,9	30,3	173,6
	Чай	200	0,2	-	14,0	28,0
	<i>Обед</i>					
	Суп гороховый	250	5,5	5,3	16,3	134,7
	Плов с мясом	210	20,3	17,0	35,7	377,0
	Помидор свежий	30	0,3	0,1	1,14	7,2
	Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,7	22,4	116,0
	Хлеб	40	2,7	0,2	17,4	82,0
	Йогурт питьевой	1 шт	8,6	4,0	12,4	120,0
	<i>Завтрак</i>					
	Суп молочный с вермишелью	200	5,7	5,2	18,8	145,2
	Кисель	200	0,2	-	2,6	132,0
	Бутерброд с повидлом	55	13,8	12,7	60,1	394,3
<i>День шестой</i>	<i>Обед</i>					
	Суп рыбный	250	8,6	8,4	14,3	167,2
	Макароны отварные	200	7,3	6,0	35,3	224,6
	Птица тушеная	100	22,1	18,2	5,9	276,2
	Перец болгарский свежий	30	0,4	0,1	1,5	7,7
	Сок	200	1,0	0,2	20,2	92,0
	Хлеб	40	2,7	0,2	17,4	82,0

	Пряник «Тулеский»	1 шт	6,2	6,7	82,2	95,1
<i>День седьмой</i>	Завтрак					
	Блинчики со сгущенным молоком	80/10	6,5	9,5	32,9	236,6
	Бутерброд с маслом и сыром	50	3,5	8,3	17,2	157,6
	Чай	200	0,2	-	14,0	28,0
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0
	Обед					
	Рассолыник «Ленинградский»	250	2,0	5,1	16,9	121,7
	Рис отварной	200	11,6	19,5	100,0	621,9
	Тефтели мясные	80	11,8	12,9	14,9	223,0
	Кисель	200	0,2	-	2,6	132,0
	Хлеб	40	2,7	0,2	17,4	82,0
	Сок 0,2	1 шт	1,0	0,2	20,2	92,0
<i>День восьмой</i>	Завтрак					
	Сырники со сгущенным молоком	150/10	28,4	19,5	17,1	357,2
	Чай	200	0,2	-	14,0	28,0
	Банан	100	1,5	0,5	21,0	86,0
	Печенье	30	2,0	3,0	22,0	125,0
	Обед					
	Борщ	250	1,8	4,9	125,2	102,5
	Макароны отварные	200	7,3	6,0	35,3	224,6
	Рыба, припущенная с овощами	100	7,6	1,01	3,2	52,5
	Огулец свежий	30	0,2	0,03	0,6	3,6
	Сок	200	1,0	0,2	20,2	92,0
	Хлеб	40	2,7	0,2	17,4	82,0

День десятый	Завтрак						
	Каша гречневая	160	4,7	4,9	25,8		166,0
	Чай	200	0,2	-	14,0		28,0
	Пряник «Тулский»	1 шт	6,2	6,7	82,2		95,1
	Обед						
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,9	17,1		104,7
	Мясо тушеное с овощами	220	21,7	16,5	15,0		296,0
	Компот из сухофруктов	200	0,04	-	24,8		94,2
	Хлеб	40	2,7	0,2	17,4		82,0
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8		47,0
День десятый	Завтрак						
	Запеканка творожная с джемом	150/20	27,8	18,0	32,4		279,6
	Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,7	22,4		116,0
	Вафли	60	1,7	1,9	46,4		210,0
	Обед						
	Щи из свежей капусты	250	1,8	4,9	8,5		84,7
	Картофель по-деревенски	100	2,8	4,6	26,9		153,0
	Котлета мясная	100	15,5	11,5	15,7		228,7
	Перец болгарский свежий	30	0,4	0,1	1,5		7,7
	Компот из сухофруктов	200	0,04	-	24,8		94,2
День десятый	Хлеб	40	2,7	0,2	17,4		82,0
	Бананы	100	1,5	0,5	21,0		86,0
	Завтрак						
	Каша манная	200	6,2	6,1	19,7		158,6
	Бутерброд с маслом	60	4,2	3,9	30,3		173,6
	Какао с молоком	200	3,5	3,7	25,4		145,2
	Апельсин	150	1,3	0,3	12,1		64,5

<i>День одинадцатый</i>	<i>Обед</i>						
	Суп гороховый	250	5,5	5,3	16,3		134,7
	Гречка отварная	200	9,9	7,5	47,8		307,3
	Гуляш	100	25,8	14,5	7,7		259,0
	Компот из сухофруктов	200	0,04	-	24,8		94,2
	Хлеб	40	2,7	0,2	17,4		82,0
	Пряники	50	3,8	3,1	48,7		237,9
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8		47,0
<i>День двенадцатый</i>	<i>Завтрак</i>						
	Блинчики со стуженным молоком	80/10	6,5	9,5	32,9		236,6
	Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,7	22,4		116,0
	Печенье	30	2,0	3,0	22,0		125,0
	<i>Обед</i>						
	Суп рыбный	250	8,6	8,4	14,3		167,2
	Макароны отварные	200	7,3	6,0	35,3		224,6
	Птица тушеная	100	22,1	18,2	5,9		276,2
	Салат из белокочанной капусты	100	1,4	5,1	9,0		87,4
	Кисель	200	0,2	-	2,6		132,0
	Хлеб	40	2,7	0,2	17,4		82,0
	Йогурт питьевой	1 шт	8,6	4,0	12,4		120,0
	<i>Завтрак</i>						
	Каша овсяная	200	8,0	10,2	33,1		256,7
	Бутерброд с повидлом	55	13,8	12,7	60,1		394,3
	Какао с молоком	200	3,5	3,7	25,4		145,2
	Печенье	30	2,0	3,0	22,0		125,0
	<i>Обед</i>						
	Суп пюре с морковью	250	0,4	0,2	2,9		14,3

<i>День тринадцат ый</i>	Плов с мясом	210	20,3	17,0	35,7	377,0
	Чай	200	0,2	-	14,0	28,0
	Хлеб	40	2,7	0,2	17,4	82,0
	Бананы	100	1,5	0,5	21,0	86,0
<i>День четырнадцат ый</i>	Завтрак					
	Сырники со стуженным молоком	150/10	28,4	19,5	17,1	357,2
	Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,7	22,4	116,0
	Бутерброд с маслом и сыром	50	3,5	8,3	17,2	157,6
	Пряники	50	3,8	3,1	48,7	237,9
	Обед					
	Рассольник	250	2,0	5,1	16,9	121,7
	Рыба, припущенная с овощами	100	7,6	1,01	3,2	52,5
	Картофельное пюре	200	4,1	6,4	27,3	183,0
	Перец болгарский свежий	30	0,4	0,1	1,5	7,7
	Компот из сухофруктов	200	0,04	-	24,8	94,2
	Хлеб	40	2,7	0,2	17,4	82,0