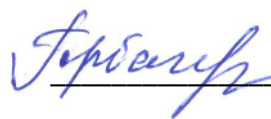


Утверждаю: Директор
МАОУ «Петровская ООШ»



Горбачева Е.В.



**14-ти дневное меню на летний
оздоровительный лагерь 2025 года с
дневным пребыванием в МАОУ «Петровская
ООШ»**

14-ти дневное меню на летний оздоровительный лагерь 2025 г с дневным пребыванием

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5.9	5.8	33	207.8
54-20хн	Кисель из апельсинов	200	0.4	0.1	14.3	59.8
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Завтрак	570	13.1	7	102.7	526.2
	Обед					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-9с	Суп фасолевый	280	9.5	6.4	20.2	176.3
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15.3	14.7	38.6	348.2
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3.5	3.4	22.3	133.4
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
	Итого за Обед	880	41.5	34.2	123.6	967.3
	Итого за день	1450	54.6	41.2	226.3	1493.5
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-25к	Каша жидкая молочная пшенная	230	6.9	7.2	31.2	217.6
Пром.	Сок апельсиновый	200	1.4	0.2	26.4	113
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Йогурт 3.2%	100	5	3.2	3.5	62.8
	Итого за Завтрак	590	17.9	11.1	90.6	534
	Обед					
54-19с	Борщ с фасолью	220	3.4	5.6	13.5	118.2
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-6м	Биточек из говядины	75	13.7	13	12.3	221.4
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
	Итого за Обед	715	30.8	25.5	102.5	764.2
	Итого за день	1305	48.7	36.6	193.1	1298.2
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	250	6.6	6.8	35.8	230.7
54-20хн	Кисель из апельсинов	200	0.4	0.1	14.3	59.8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Завтрак	525	15.1	11.8	79.6	484.8
	Обед					
54-25с	Суп гороховый	290	9.5	4	21.6	160.9

54-3г	Макароны отварные с сыром	150	7.9	6.8	28.7	207.7
54-4м	Котлета из говядины	75	13.7	13	12.3	221.4
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Обед	875	38.8	25.9	121.7	876
	Итого за день	1400	53.9	37.7	201.3	1360.8
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-27к	Каша жидкая молочная манная	270	7.2	7.8	34.1	235.2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	650	13.2	16.2	85	537.7
	Обед					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10.8	7.6	17.4	181.1
54-10м	Капуста тушеная с мясом	210	23.1	23.1	14	356.4
Пром.	Сок персиковый	200	0.6	0	33	134.4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	750	46.1	40.1	93.9	920
	Итого за день	1400	59.3	56.3	178.9	1457.7
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	230	9.9	13	39.4	313.8
54-1гн	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Завтрак	520	21.7	22.4	69	563.3
	Обед					
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6	2.7	19.4	126.1
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	185	10.1	7.8	44.3	288.2
54-29м	Фрикадельки из говядины	90	12.3	10.9	6.1	172
54-34хн	Компот из яблок с лимоном	200	0.2	0.2	11	46.7
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	785	33.2	22.1	110.3	773.6
	Итого за день	1305	54.9	44.5	179.3	1336.9
	Неделя 1 Суббота					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	210	7.5	6.1	28	196.7
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Яблоко	130	0.5	0.5	12.7	57.7
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2

	Итого за Завтрак	620	23.5	19.4	77.8	579.5
	Обед					
54-6с	Суп картофельный с клецками	250	5.8	4.1	14.2	117
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	150	4.4	5.3	30.5	187.1
54-4м	Котлета из говядины	65	11.9	11.3	10.7	191.9
54-3соус	Соус красный основной	50	1.6	1.2	4.5	35.3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	775	32.2	25.3	100.6	757.9
	Итого за день	1395	55.7	44.7	178.4	1337.4
	Неделя 1 Воскресенье					
	Завтрак					
54-16к	Каша "Дружба"	260	6.5	7.7	31.2	219.6
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Йогурт 3.2%	100	5	3.2	3.5	62.8
	Итого за Завтрак	620	17.7	12.5	72.8	473.9
	Обед					
54-18к	Суп молочный с рисом	250	6.1	5.6	23	166.8
54-6г	Рис отварной	200	4.8	6.4	48.6	271.4
54-6м	Биточек из говядины	75	13.7	13	12.3	221.4
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	885	29.7	25.9	128.4	866
	Итого за день	1505	47.4	38.4	201.2	1339.9
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-27к	Каша жидкая молочная манная	230	6.1	6.6	29.1	200.4
54-23хн	Кисель из смородины	200	0.2	0.1	12.2	50.6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Апельсин	70	0.6	0.1	5.7	26.5
	Итого за Завтрак	590	18.5	16.2	76.5	525.6
	Обед					
54-9с	Суп фасолевый	220	7.5	5	15.8	138.5
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	170	9.3	7.2	40.7	264.9
54-29м	Фрикадельки из говядины	100	13.7	12.2	6.8	191.2
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3.5	3.4	22.3	133.4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	750	38.6	28.3	115.1	868.6
	Итого за день	1340	57.1	44.5	191.6	1394.2
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	230	6.1	6.2	33	212.2
Пром.	Сок гранатовый	200	0.6	0.2	28.4	117.8

Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Завтрак	520	18.3	15.8	90.9	578.1
	Обед					
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10.8	7.6	17.4	181.1
54-8г	Капуста тушеная	180	4.3	5.4	17.5	136.2
54-5м	Котлета из курицы	75	14.3	3.2	10	126.5
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Апельсин	120	1.1	0.2	9.7	45.4
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
	Итого за Обед	895	36.8	17.2	109.2	739.9
	Итого за день	1415	55.1	33	200.1	1318
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	270	7.4	6.1	24.1	181.2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Завтрак	650	14.8	14.5	99.4	586.9
	Обед					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-19с	Борщ с фасолью	250	3.9	6.4	15.4	134.4
54-11г	Картофельное пюре	230	4.7	8.1	30.4	213.7
54-6м	Биточек из говядины	70	12.8	12.2	11.5	206.7
Пром.	Сок апельсиновый	200	1.4	0.2	26.4	113
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	840	34.4	36.3	113.2	915.9
	Итого за день	1490	49.2	50.8	212.6	1502.8
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	280	8.2	8.1	46.2	291
54-20хн	Кисель из апельсинов	200	0.4	0.1	14.3	59.8
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
Пром.	Йогурт 3.2%	100	5	3.2	3.5	62.8
	Итого за Завтрак	650	18.9	12	98.4	577.7
	Обед					
54-17с	Суп из овощей	300	2.1	5.6	12.1	106.8
54-1г	Макароны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	100	15	15.5	2.4	209.3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	840	28.3	27.6	90	720.8
	Итого за день	1490	47.2	39.6	188.4	1298.5
	Неделя 2 Пятница					

	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	280	10	8.1	37.4	262.3
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Завтрак	560	19.4	14.6	76.8	516.2
	Обед					
54-25с	Суп гороховый	280	9.2	3.9	20.9	155.3
54-1г	Макароны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16.5	3.9	232.1
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	820	41.9	30.3	106.2	864.6
	Итого за день	1380	61.3	44.9	183	1380.8
	Неделя 2 Суббота					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-24к	Каша жидкая молочная пшенная	230	9.6	11.6	43.3	316.2
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
	Итого за Завтрак	530	22.1	21.1	84.1	614.6
	Обед					
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5.8	7	7.1	115.3
54-26г	Рис с овощами	150	3.2	5.7	26	167.8
54-9р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	75	14.2	16.5	4.1	221.7
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	735	31.7	32.6	77.9	731.4
	Итого за день	1265	53.8	53.7	162	1346
	Неделя 2 Воскресенье					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0.1	10.9	0.2	99.1
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	250	8.5	9.3	30.8	240.8
54-1гн	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	615	13	21	65.5	502.9
	Обед					
54-20с	Суп картофельный с рыбой (минтай)	220	9.2	2.9	16.1	126.9
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	180	5.3	6.3	36.6	224.5
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	80	11.6	11.7	6.5	177.5
54-3соус	Соус красный основной	50	1.6	1.2	4.5	35.3
54-2гн	Чай с сахаром	220	0.2	0	7.1	29.5
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
	Итого за Обед	820	33.2	22.7	105.2	757.8
	Итого за день	1435	46.2	43.7	170.7	1260.7

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак	586.4	17.7	15.4	83.5	543
Обед	811.8	35.5	28.1	107	823.1
Среднее значение за период	1398.2	53.2	43.5	190.5	1366.1