

«Согласовано»

Директор  
МБУ ДО «СДДТ»

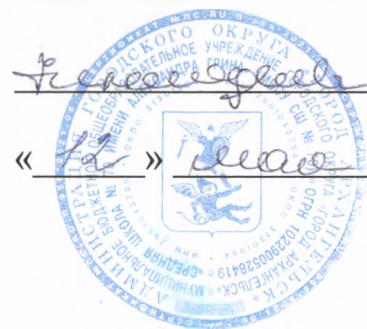


А.Б. Данилова

«12» июля 2023 г.

«Утверждаю»

Директор  
МБОУ «СШ № 70»



Э.Ю.Непогодьева

«12» июля 2023 г.

**Примерное меню на 14 дней для детей с 12 лет и старше  
в лагере с дневным пребыванием  
на летний период (завтрак, обед)**

Архангельск 2023

Примерное меню для летнего лагеря

1 неделя/1.понедельник

Рацион:

Сезон

лето

Возрастная категория от 12 и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша пшеничная вязкая с маслом	250	10,58	10,02	52,41	345	1,56	302
	Чай витаминный	200	0,2	0,05	14,71	57	15,1	685
	Бутерброд с сыром Российским	40/15	7,4	14,03	19	150	0,14	3,06
		505	18,18	24,1	86,12	552	16,8	
Обед								
	Щи с туш. говядиной, св. капустой, картошкой, сметаной	250	7,96	6,73	7,82	129	20,35	124
	Котлеты из говядины	100	14,97	18,99	15,48	293	1,18	451
	Масло сладко - сливочное	10	0,05	8,25	0,08	75	0	96
	Макароны отварные	180	6,4	8,6	34,5	252	0	516
	Гарнир из свежих помидоров (6 вар)	50	0,55	0,1	1,9	12	11,5	576
	Компот из яблок и апельсинов (2 вар)	200	0,26	0,12	27,53	114	6,02	633
	Хлеб ржано - пшеничный	60	4	1	24	119	0	1012
		850	34,19	43,79	111,31	994	39,05	
	Завтрак	505	18,18	24,1	86,12	552	16,8	
	Обед	850	34,19	43,79	111,31	994	39,05	
Итого за день		1355	52,37	67,89	197,43	1546	55,85	

Повар Корешова

Директор \_\_\_\_\_

МБОУ СШ № 70

Примерное меню для летнего лагеря

1 неделя/ 2. вторник

Рацион:

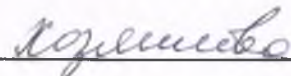
Сезон

лето

Возрастная категория от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/30	29,7	22,2	48,54	553,5	0,81	366
	Чай с сахаром	200	0,03	0,01	14,98	60	0,01	685
	Яблоки свежие	150	0,6	0,6	14,7	71	15	627
	Бутерброд с маслом сливочным	30./10	7,1	18,8	41,2	360	0	1,00
570			37,43	41,61	119,42	1044,5	15,82	
Обед								
	Суп из овощей на курином бульоне	250	2,95	4,19	12,66	95	10,35	135
	Цыплята отварные	100	21,55	14,02	0,73	236	4,32	487
	Соус белый основной на курином бульоне	50	0,56	2,04	2,8	30	0,25	582
	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,56	7,03	37,01	224	0	508
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,07	31,36	128	7,92	639
	Гарнир из свежих огурцов	50	0,35	0,05	0,95	5	1,75	576
	Хлеб ржано - пшеничный	60	4	1	24	119	0	1012
860			33,57	28,4	109,51	837	24,59	
	Завтрак	570	37,43	41,61	119,42	1044,5	15,82	
	Обед	860	33,57	28,45	109,51	837	24,59	
Итого за день		1430	71	141,06	228,93	1881,5	40,41	

Повар



Директор



МБОУ СШ № 70

Примерное меню для летнего лагеря

Рацион:

1 неделя /3. среда

Сезон лето

Возрастная категория от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша пшеничная	250	11,59	11,33	48,86	346	2,66	302
	Банан	100	1,5	0,5	21	96	10	627
	Чай с лимоном	200	0,09	0,02	15,19	62	2,81	686
		550	13,18	11,85	85,05	504	15,47	
Обед								
	Гарнир из свежих огурцов и помидор	100	0,96	14	3,14	18	8,74	572
	Суп крестьянский с крупой перловой	250	7,35	7,7	16,15	155	9,72	134
	Филе трески припущенное в молоке	100	13,65	7,93	3,08	132	1,16	373
	Картофель отварной	150	2,89	6,64	20,14	160	20,79	518
	Компот из апельсинов	200	0,45	0,1	43,67	178	18	636
	Хлеб ржаной - пшеничный	60	4	1	24	118	0	1012
		810	29,3	37,37	110,18	761	58,41	
	Завтрак	550	13,18	11,85	85,05	504	15,47	
	Обед	810	29,3	37,37	110,18	761	58,41	
Итого за день		1360	42,48	49,22	195,23	1265	73,88	

Повар Хозина

Директор \_\_\_\_\_



МБОУ СШ № 70

Примерное меню для летнего лагеря

Рацион:

1 неделя / 4. четверг

Сезон лето

Возрастная категория от 12 и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша рисовая вязкая с маслом	200	5,8	6,9	41,15	251	1,29	302
	Кофейный напиток с молоком	200	3,46	3,27	27,93	153	1,3	692
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	627
	Бутерброд с сыром Российским	30./15	5,75	9,41	15,46	171	0,1	195
			545	15,41	19,98	94,34	622	12,69
Обед								
	Гарнир из свежих огурцов	100	0,7	0,1	1,9	10	3,5	576
	Борщ со св. капустой и со сметаной	250	2,16	6,33	9,66	121	11,41	110
	Гуляш из филе цыплят со сметаной	100	14,98	17,36	3,9	233	0,85	437
	Макароны отварные	200	7,09	10,75	38,21	291	0	516
	Напиток из шиповника	200	0	0	34	137	30	703
	Хлеб ржано - пшеничный	60	3,97	0,72	23,76	118,5	0	1012
			910	28,9	35,26	111,43	910,5	45,76
	Завтрак	545	15,41	19,98	94,34	622	12,69	
	Обед	910	28,9	35,26	111,43	910,5	45,76	
Итого за день		1455	44,31	55,24	205,77	1532,5	58,45	

Повар Козина

Директор \_\_\_\_\_

МБОУ СШ № 70

Примерное меню для летнего лагеря

1 неделя / 5. пятница

Рацион:

Сезон лето

Возрастная категория от 12 и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Омлет с маслом на пару	150	7	14,9	3,2	177	0,42	346
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70	0	1011
	Какао с молоком	200	3,87	3,8	25,07	152	1,3	693
	Банан	150	1,8	0,75	31	144	15	627
		530	14,95	19,69	74,03	543	16,72	
Обед								
	Гарнир из свежих помидор	100	1,1	0,2	3,8	24	22,5	576
	Суп картофельный с рисом и рыбными консервами	250	9,9	4,94	20,51	156	7,95	138
	Жаркое по домашнему с гов. тушенной	300	20,57	17,52	26,59	356	10,3	436
	Компот из смеси кураги и изюма	200	0,75	0,05	31,74	128	7,7	639
	Хлеб ржаной	60	3,97	0,72	23,76	118,5	0	1012
		910	36,29	23,43	106,4	782,5	48,45	
	Завтрак	530	14,95	19,69	74,03	543	16,72	
	Обед	910	36,29	23,43	106,4	782,5	48,45	
Итого за день		1440	51,24	43,12	180,43	1325,5	65,17	

Повар

Хрушова

Директор

МБОУ СШ № 70

Примерное меню для летнего лагеря

1 неделя/ 6. суббота

Рацион:

Сезон лето

Возрастная категория от 12 и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша ячневая вязкая с маслом	200	7,2	7	36,7	239	1,3	302
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0	337
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	5	627
	Чай витаминный	200	0,2	0,05	14,71	57	15,1	685
	Бутерброд с маслом сливочным	30./10	7,1	18,8	41,2	360	0	1,01
		580	19,98	30,75	103,19	766	21,4	
Обед								
	Гарнир из свежих огурцов	100	0,7	0,1	1,9	10	3,5	576
	Рассольник ленинград. с рисом и сметаной	250	3,13	4,34	20,58	123	7,35	132
	Цыплята отварные	100	21,55	14,02	0,73	236	4,32	84
	Масло сладко - сливочный	5	0,02	4,12	0,04	37	0	39
	Картофель отварной	150	2,89	6,64	20,14	160	20,79	518
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	28,87	119	1,72	631
	Хлеб ржаной	60	4	1	24	118		1012
		865	32,45	30,38	96,26	803	37,68	
	Завтрак	570	19,98	30,75	103,19	766	21,4	
	Обед	865	32,45	30,38	96,26	803	37,68	
Итого за день		1435	52,43	61,13	199,45	1569	59,08	

Повар Хорошова

Директор \_\_\_\_\_

МБОУ СШ № 70

Примерное меню для летнего лагеря

2 неделя / 1. понедельник

Рацион:

Сезон лето

Возрастная категория от 12 и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша геркулесовая с маслом	250	10,23	11,45	44,86	325	1,59	302
	Чай с сахаром	200	0,03	0,01	14,98	60	0,01	685
	Банан	100	1,5	0,5	21	96	10	627
	Бутерброд с сыром	30/15	5,75	9,41	15,46	171	0,1	3.0
		595	17,51	21,37	81,32	652	11,7	
Обед								
	Гарнир из свежих огурцов	100	0,7	0,1	1,8	10	3,5	576
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	3,73	2,56	21,16	116	6,13	143
	Рагу из цыплят бройлеров	300	24,44	28,69	30,37	467	43,09	489
	Компот из изюма	200	0,57	0,12	31,12	127	15	638
	Хлеб ржаной	60	4	1	24	118	0	1012
		810	33,44	32,47	108,45	838	67,72	
Ужин сад								
	Завтрак	595	17,68	21,37	81,32	652	11,7	
	Обед	810	33,44	32,47	108,45	838	67,72	
		1405	51,12	53,84	189,77	1490	79,42	

Повар Рожникова

Директор \_\_\_\_\_



МБОУ СШ № 70

Примерное меню для летнего лагеря

2 неделя/ 2. вторник

Рацион:

Сезон

лето

Возрастная категория от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Сырники из творога со сгущенкой	150/30	30,78	20,11	37,7	495	0,6	358
	Чай с сахаром	200	0,03	0,01	14	60	0,01	685
	Апельсин	150	13,5	0,3	12,15	64,5	90	627
	Бутерброд с маслом	30./10	7,1	18,8	41,2	360	0	1,01
		570	51,41	39,22	105,05	979,5	90,61	
Обед								
	Суп картофельный с горохом	250	3,39	5,07	16,19	115	5,95	139
	Биточки из говядины с маслом	100/10	14,97	18,99	15,48	293	1,18	451
	Капуста свежая тушеная	200	4,09	9,14	11,49	177	30,7	534
	Гарнир из св. помидор и огурцов	100	0,47	0,07	1,57	9	4,37	572
	Напиток из шиповника	200	0	0	34	137		
	Хлеб ржаной	60	4	1	24	118	0	1012
		910	26,92	34,27	102,73	849	42,2	
	Завтрак	570	51,41	39,22	105,05	979,5	90,61	73
	Обед	910	26,92	34,27	102,73	849	42,2	59
Итого за день		1480	78,33	73,49	207,78	1828,5	132,81	

Повар

Жуликова

Директор

МБОУ СШ № 70

Примерное меню для летнего лагеря

2 неделя/3. среда

Рацион:

Сезон лето

Возрастная категория от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Омлет натуральный	150	15	25	2,9	298	0,42	340
	Какао с молоком	200	3,87	3,8	25,07	152	1,3	693
	Бутерброд с сыром	40/15	7,4	14,03	19,68	150	0,14	1011
	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	10	627
		550	26,67	43,23	57,45	647	11,86	
Обед								
	Гарнир из св. огурцов	100	0,7	0,1	1,9	10	3,5	576
	Щи из св. капусты со сметаной	250	7,96	6,73	7,82	129	20,37	124
	Гуляш из филе цыпленка со сметаной	100	14,98	17,36	3,9	233	0,85	437
	Греча рассыпчатая	200	11,23	12,9	50,7	363	0	508
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	28,87	119	1,72	631
	Хлеб ржаной	60	4	1	24	118	0	1012
		910	39,03	38,25	117,19	972	26,44	
	Завтрак	550	26,67	43,23	57,45	647	11,86	
	Обед	910	39,03	38,25	117,19	972	26,44	
Итого за день		1460	65,7	81,48	174,64	1619	38,3	

Повар Корешова

Директор \_\_\_\_\_

МБОУ СШ № 70

Примерное меню для летнего лагеря

2 неделя / 4. четверг

Рацион:

Сезон лето

Возрастная категория от 12 истарше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша пшеничная вязкая с маслом	250/5	11,59	11,33	48,86	346	2,66	302
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70	0,5	1011
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	627
	Кофейный напиток с молоком	200	3,46	3,27	27,93	153	1,3	692
			585	17,73	15,24	101,35	616	14,46
Обед								
	Гарнир из св. огурцов	100	0,7	0,1	1,9	10	3,5	576
	Суп из овощей с фасолью на курином бульоне	250	3,22	2,81	12,17	84	12,96	144
	Цыплята тушеные в соусе с овощами	300	24,28	29,4	23,13	446	29,63	488
	Напиток шиповника	200	0,4	0	23,6	94	7,7	639
	Хлеб ржаной	60	4	1	24	118	0	1011
			910	32,6	33,31	84,8	752	53,79
	Завтрак	585	17,73	15,24	101,35	616	14,46	
	Обед	910	32,6	33,31	84,8	752	53,79	
Итого за день		1495	50,33	48,55	186,15	1368	68,25	

Повар

Козменко

Директор

МБОУ СШ № 70

2 неделя/5. пятница

Примерное меню для летнего лагеря

Рацион:

Сезон лето  
Возрастная категория от 12 и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блк	Пищевые вещества (г)			Энергетич	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша рисовая вязкая с маслом	200	5,8	6,8	41,4	251	1,59	302
	Чай с лимоном	200	0,09	0,05	15,19	62	2,81	686
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	5	627
	Бутерброд с сыром Российским	30/15	5,75	9,41	15,46	171	0,1	3,06
		545	12,04	16,56	82,35	531	9,5	
Обед								
	Борщ со свежей капустой и сметаной	250	2,16	6,33	9,66	121	11,41	110
	Котлеты мясные	100	12,8	23,9	11,1	310	0	413
	Масло сладко - сливочное	10	0,05	8,25	0,08	75	0	96
	Рагу овощное	200	3,35	10,48	17,93	181	12,84	541
	Гарнир из свежих помидоров (6 вар)	100	1,1	0,2	3,8	24	22,5	576
	Компот из суш. Груш	200	0,92	0,24	44,7	185	-7,04	638
	Хлеб ржано - пшеничный	60	4	1	24	119	0	1012
		860	24,38	50,4	111,27	1015	53,79	
	Завтрак	545	12,04	16,56	82,35	531	9,5	
	Обед	860	24,38	50,4	111,27	1015	53,79	
Итого за день		1405	36,42	66,96	193,62	1546	63,29	

Повар

*Козиншова*

Директор



МБОУ СШ № 70

Примерное меню для летнего лагеря

2 неделя/ 6. суббота

Рацион:

Сезон лето

Возрастная категория от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блн	Пищевые вещества (г)			Энергетич	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша ячневая с маслом	200	7,2	7	36,7	239	1,3	302
	Чай витаминный	200	0,2	0,05	14,71	57	15,1	685
	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	63	0	
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	10	627
	Бутерброд с маслом сливочным	30./10	7,1	18,8	41,2	360	0	1
		580	19,98	30,45	102,69	766	26,4	
Обед								
	Рассольник Ленинградский со сметанной	250	8,52	8,25	20,13	179	7,56	132
	Рыба припущ. в молоке	100	13,65	7,93	3,08	132	1,16	373
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,07	31,36	128	7,92	639
	Гарнир из свежих огурцов и помидор	100	0,94	0,14	3,4	18	8,74	572
	Пюре картофельное	200	4,2	11	29	252	27,72	520
	Хлеб ржано - пшеничный	60	4	1	24	118	0	1012
		910	31,91	28,39	110,97	827	53,1	
	Завтрак	580	19,98	30,45	102,69	766	26,4	
	Обед	910	31,91	28,39	110,97	827	53,1	
Итого за день		1490	51,89	58,84	213,66	1593	79,5	

Повар

*Ходякова*

Директор

\_\_\_\_\_