


Согласовано :

Начальник летнего пришкольного  
оздоровительного лагеря при МБОУ СОШ № 22

*директор С.В. Жигарова*



Утверждаю:

И.П. Дьяченко А.В.



## **Примерное десятидневное меню**

**на летний пришкольный оздоровительный  
лагерь с дневным пребыванием детей  
( с 11 лет до 15 лет)**

**2022 год**

Сборник рецептов	№ тех. Кар.	Наименование блюд	Выход блюд в гр.	Б	Ж	У	ККАЛ
		<b>с 11 ЛЕТ</b>					
		Первая неделя					
		<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>					
		<b>Завтрак</b>					
2004	№228	Каша пшеничная молочная на цельном молоке	250	4,05	5,26	25,84	135,51
2008	№ 501-4	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,55	29,83	135,6
2008	№ 397	Какао с молоком	200	4,61	3,42	22,02	161,28
2005	№122	Масло сливочное	10	0,13	7,25	0,09	66,1
2005	№220	Сыр	20	5,2	5,46		72,2
		<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>18,55</b>	<b>19,12</b>	<b>77,78</b>	<b>570,69</b>
		<b>ОБЕД</b>					
2001	№ 91	Рассольник " Ленинградский" со сметаной (т/о)	250	6,512	5,153	26,557	198,82
2005	№ 528	Макароны отварные с маслом	180	6,92	4,07	31,7	195,99
2006	№ 69	Гуляш из свинины	120/50	11,12	23,341	8,314	252,21
2009	№ 30	Сок	200	0,14		20	100
2008	№ 501-4	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113
2009	№ 394	Хлеб ржаной	55	3,575	0,55	22	104,5
2006	№13	Огурец свежий	100	0,7		1,8	10
		<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>32,767</b>	<b>33,564</b>	<b>135,22</b>	<b>974,52</b>
		<b>ИТОГО ЗА ПОНЕДЕЛЬНИК</b>		<b>51,317</b>	<b>52,684</b>	<b>213</b>	<b>1545,21</b>
		<b>ВТОРНИК</b>					
		<b>Завтрак</b>					
2006	№ 528	Запеканка творожная с рисом и с изюмом	250	12,15	15,75	19,77	226,57
2005	№15	Соус молочный	50	1,358	2,756	10,342	80,4
2005	№122	Масло сливочное	10	0,13	7,25	0,09	66,1
2008	№ 501-4	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,55	29,83	135,6
2008	№ 468	Чай с сахаром	200	0,2		15,04	57,19
		<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>18,398</b>	<b>19,056</b>	<b>75,072</b>	<b>565,86</b>

		<b>ОБЕД</b>					
2004	№ 38	Суп овощной с курицей	250	9,03	7,65	23,39	190,41
2008	№ 21 А	Картофельное пюре	180	3,24	3,88	19,51	146,3
2004	№ 72	Котлета мясная " Домашняя"	120	12,065	20,72	10,233	235,97
2006	№ 27	Помидор свежий	100	0,6		2,9	14
2008	№ 501-4	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113
2009	№ 394	Хлеб ржаной	55	3,575	0,55	22	104,5
2008	№ 411	Кисель	200	0,02		21,38	111
2010	№ 458 А	Фрукт свежий(Яблоко)	1 шт.	0,6		13,93	69
		<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>32,93</b>	<b>33,25</b>	<b>138,19</b>	<b>984,18</b>
		<b>ИТОГО ЗА ВТОРНИК</b>		<b>51,328</b>	<b>52,306</b>	<b>213,27</b>	<b>1550,04</b>
		<b>СРЕДА</b>					
		<b>Завтрак</b>					
2009	№ 97	Каша манная молочная на цельном молоке	250	5,17	5,8	27,99	158,83
2005	№122	Масло сливочное	10	0,13	7,25	0,09	66,1
2005	№220	Сыр	20	5,2	5,46		72,2
2008	№ 501-4	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,55	29,83	135,6
2006	№ 192	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	3,2	21,27	129,3
		<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>18,22</b>	<b>19,1</b>	<b>79,18</b>	<b>562,03</b>
		<b>ОБЕД</b>					
2004	№ 57	Борщ со свежей капустой и картофелем на м/к б-не со сметаной	250	5,13	4,93	15,91	149,55
2009	№ 54	Рис отварной	180	5,04	6,43	37,09	250,49
2008	№ 176	Рыбка в шубке	120/60	11,73	11,97	10,66	186,38
2011	№ 201	Компот из ягод	200	0,14		12,69	64,1
2006	№13	Огурец свежий	100	0,7		1,8	10
2008	№ 501-4	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113
2009	№ 394	Хлеб ржаной	55	3,575	0,55	22	104,5
		Печенье	30	2,25	8,81	9,26	102,1
		<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>32,365</b>	<b>33,14</b>	<b>134,26</b>	<b>980,12</b>
		<b>ИТОГО ЗА СРЕДУ</b>		<b>50,585</b>	<b>52,24</b>	<b>213,44</b>	<b>1542,15</b>
		<b>ЧЕТВЕРГ</b>					
2008	№ 14	Рис отварной	180	5,04	6,43	37,09	250,49
2008	№ 176	Рыбка в шубке	120/60	11,73	11,97	10,66	186,38
2011	№ 201	Компот из ягод	200	0,14		12,69	64,1
2006	№ 13	Огурец свежий	100	0,7		1,8	10

		<b>Завтрак</b>					
2005	№ 216	Макароны отварные с сыром	220/20	11,95	7,03	26,179	214,21
2006	№ 50	Икра кабачковая	80	1,6	7,2	6,88	97,6
2005	№122	Масло сливочное	10	0,13	7,25	0,09	66,1
2008	№ 501-4	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,55	29,83	135,6
2008	№ 468	Чай с сахаром	200	0,2		15,04	57,19
		<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>18,44</b>	<b>19,03</b>	<b>78,019</b>	<b>570,7</b>
		<b>ОБЕД</b>					
2006	№ 44	Уха "Царская" из рыб.конс.	250	7,12	12,097	18,86	231,07
2009	№ 205	Гречка отварная	180	7,61	5,04	38,87	227,47
2005	№ 93	Печень по-строгановски	120/50	9,47	15,27	10,4	193
2008	№ 501-4	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113
2009	№ 394	Хлеб ржаной	55	3,575	0,55	22	104,5
2011	№ 249	Компот из свежих фруктов	200	0,08		17,23	65,3
2006	№ 27	Помидор свежий	100	0,6		2,9	14
		<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>32,255</b>	<b>33,407</b>	<b>135,11</b>	<b>948,34</b>
		<b>ИТОГО ЗА ЧЕТВЕРГ</b>		<b>50,695</b>	<b>52,437</b>	<b>213,13</b>	<b>1519,04</b>
		<b>ПЯТНИЦА</b>					
		<b>Завтрак</b>					
2008	№329	Каша пшеничная молочная на цельном молоке	250	6,808	7,09	24,604	154,62
2005	№122	Масло сливочное	10	0,13	7,25	0,09	66,1
2005	№220	Сыр	20	5,36	5,46		72,2
2008	№ 137	Чай с сахаром и лимоном	200	0,227		15,147	58,12
2008	№ 501-4	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,55	29,83	135,6
2008	№ 1	Мармелад жележный	25	1,67	0,175	7,61	81,75
		<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>18,755</b>	<b>19,025</b>	<b>77,281</b>	<b>568,39</b>
		<b>ОБЕД</b>					
2001	№ 136	Свекольник на м/к б-не со сметаной	250	7,355	4,93	22,18	204,55
2008	№ 21 А	Картофельное пюре	180	3,24	3,88	20,51	136,3
2006	№ 584	Голень запечёная	120	11,06	15,19	9,72	215,98
2004	№ 925	Салат из св.огурцов с горош.,морк.	100	2,41	7,71	3,24	84,72
2010	№ 250	Компот из сухофруктов	200	0,08		17,23	65,3
2008	№ 501-4	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113
2009	№ 394	Хлеб ржаной	55	3,575	0,55	22	104,5
2010	№ 458 А	Фрукт	1шт.	0,6		16,05	63
		<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>32,12</b>	<b>32,71</b>	<b>135,78</b>	<b>987,35</b>

		ИТОГО ЗА ПЯТНИЦУ		50,875	51,735	213,06	1555,74
		ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ		254,8	261,4	1065,9	7712,18
		ПО СанПиНу (ЗА 5 ДНЕЙ)		247,5	253	1053,3	7480
		ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ					
		ПОНЕДЕЛЬНИК					
		Завтрак					
2006	№ 238	Каша "Дружба" молочная	250	3,36	5,94	27,85	174,56
2005	№122	Масло сливочное	10	0,13	7,25	0,09	66,1
2005	№220	Сыр	20	5,36	5,46		72,2
2008	№ 501-4	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,55	29,83	135,6
2008	№ 137	Чай с сахаром и лимоном	200	0,227		15,147	58,12
2004	№ 536	Йогурт 1,5%	100	5	1,5	3,5	51
		ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		18,637	18,96	76,417	557,58
		ОБЕД					
2009	№ 104	Суп картофельный с гречкой и с мясными фрикадельками	250	7,35	15,72	29,56	253,25
2005	№ 528	Макаронны отварные с маслом	180	6,92	4,07	31,7	195,99
2006	№ 803	Котлета курин. запеч. в соусе	120/50	10,11	12,9	11,8	245,6
2008	№ 501-4	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113
2009	№ 394	Хлеб ржаной	55	3,575	0,55	22	104,5
2008	№ 411	Кисель	200	0,2		15,04	57,19
2006	№13	Огурец свежий	100	0,7		1,8	10
		ИТОГО ЗА ОБЕД		32,655	33,69	136,75	979,53
		ИТОГО ЗА ПОНЕДЕЛЬНИК		51,292	52,65	213,17	1537,11
		ВТОРНИК					
		Завтрак					
2009	№273	Каша геркулесовая молочная на цельном молоке	250	7,17	7,66	19,46	168,32
2005	№122	Масло сливочное	10	0,13	7,25	0,09	66,1
2005	№220	Сыр	20	5,36	5,46		72,2
2008	№ 501-4	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,55	29,83	135,6
2008	№ 137	Чай с сахаром и лимоном	200	0,227		15,147	58,12
2010	№ 458 А	Фрукт свежий(Яблоко)	1 шт.	0,6		13,93	69
		ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		18,047	18,92	78,457	569,34

		<b>ОБЕД</b>						
2004	№303	Щи со свежей капустой и с картофелем на курином б-не со сметаной	250	5,84	5,63	17,52	137,37	
2004	№233	Рыбные колобки в соусе	120/50	12,54	7,04	7,78	151,27	
2008	№ 21 А	Картофельное пюре	180	3,24	3,88	19,51	136,3	
2011	№ 249	Компот из свежих фруктов	200	0,08		17,23	65,3	
2008	№ 501-4	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113	
2009	№ 394	Хлеб ржаной	55	3,575	0,55	22	104,5	
		Конфета	50		8,91	21,65	209	
2004	№ 741	Икра свекольная	100	3,55	7,167	4	72,5	
		<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>32,625</b>	<b>33,627</b>	<b>134,54</b>	<b>989,24</b>	
		<b>ИТОГО ЗА ВТОРНИК</b>		<b>50,672</b>	<b>52,547</b>	<b>213</b>	<b>1558,58</b>	
		<b>СРЕДА</b>						
		<b>Завтрак</b>						
2006	№ 526	Запеканка творожная с манкой и с курагой	250	11,94	12,48	20,21	224,11	
2005	№15	Соус молочный	50	1,358	2,756	10,342	80,4	
2005	№122	Масло сливочное	10	0,13	7,25	0,09	66,1	
2008	№ 501-4	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,55	29,83	135,6	
2008	№ 468	Чай с сахаром	200	0,2		15,04	57,19	
		<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>18,188</b>	<b>19,22</b>	<b>75,512</b>	<b>563,4</b>	
		<b>ОБЕД</b>						
2004	№ 42	Суп картофельный с бобами и с курицей	250	7,02	8,09	22,21	208,41	
2006	№ 199	Бефстроганов из гов.сердца с овощами	120/50	11,17	10,01	6,02	108,65	
2009	№ 54	Рис отварной	180	5,04	6,43	37,09	250,49	
2004	№ 28	Салат из дайкона с морковью	100	1,6	6,61	5,4	87	
2008	№ 501-4	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113	
2009	№ 394	Хлеб ржаной	55	3,575	0,55	22	104,5	
2009	№ 30	Сок	200	0,14		20	100	
		<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>32,345</b>	<b>32,14</b>	<b>137,57</b>	<b>972,05</b>	
		<b>ИТОГО ЗА СРЕДУ</b>		<b>50,533</b>	<b>51,36</b>	<b>213,08</b>	<b>1535,45</b>	
		<b>ЧЕТВЕРГ</b>						
		<b>Завтрак</b>						
2008	№ 293	Пельмени отварные с маслом	250	8,2	8,09	24,6	178,06	

2008	№ 397	Какао с молоком	200	4,61	3,42	22,02	161,28
2008	№ 501-4	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,55	29,83	135,6
2005	№122	Масло сливочное	10	0,13	7,25	0,09	66,1
		<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>17,5</b>	<b>19,18</b>	<b>76,54</b>	<b>541,04</b>
		<b>ОБЕД</b>					
2006	№ 93	Похлебка "Царская"	250	7,512	8,253	25,557	288,82
2004	№ 132	Жаркое по-домашнему с курицей	350	16,24	23,48	43,71	386,3
2008	№ 501-4	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113
2009	№ 394	Хлеб ржаной	55	3,575	0,55	22	104,5
2010	№ 250	Компот из сухофруктов	200	0,08		17,23	65,3
2006	№ 27	Помидор свежий	100	0,6		2,9	14
		<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>31,807</b>	<b>32,733</b>	<b>136,25</b>	<b>971,92</b>
		<b>ИТОГО ЗА ЧЕТВЕРГ</b>		<b>49,307</b>	<b>51,913</b>	<b>212,79</b>	<b>1512,96</b>
		<b>ПЯТНИЦА</b>					
		<b>Завтрак</b>					
2010	№ 49	Каша рисовая молочная на цельном молоке	250	7,21	8,85	20,31	169,32
2008	№ 501-4	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,55	29,83	135,6
2008	№ 468	Чай с сахаром	200	0,2		15,04	57,19
2005	№122	Масло сливочное	10	0,13	7,25	0,09	66,1
2005	№220	Сыр	20	5,36	5,46		72,2
2010	№ 458 А	Фрукт свежий(Яблоко)	1 шт.	0,6		13,93	69
		<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>18,06</b>	<b>19,11</b>	<b>79,2</b>	<b>569,41</b>
		<b>ОБЕД</b>					
2001	№ 136	Свекольник на м/к б-не со сметаной	250	7,355	4,93	21,18	204,55
2009	№ 205	Гречка отварная	180	7,61	5,04	38,87	227,47
2006	№ 102	Зраза мясная с овощами	120	8,64	20,05	10,91	214,38
2008	№ 501-4	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113
2009	№ 394	Хлеб ржаной	55	3,575	0,55	22	104,5
2011	№ 201	Компот из ягод	200	0,14		12,69	64,1
2006	№13	Огурец свежий	100	0,7		1,8	10
2004	№ 364	Соус томатный	50	0,978	2,028	1,344	33,08
		<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>32,798</b>	<b>33,048</b>	<b>133,64</b>	<b>971,08</b>
		<b>ИТОГО ЗА ПЯТНИЦУ</b>		<b>50,858</b>	<b>52,158</b>	<b>212,84</b>	<b>1540,49</b>
		<b>ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ</b>		<b>252,66</b>	<b>260,63</b>	<b>1064,9</b>	<b>7684,59</b>

	По СанПиНу (за 5 ДНЕЙ)	247,5	253	1053,3	7480
	ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ	507,5	522,0	2130,8	15396,8
	За один день	50,7	52,2	213,1	1539,7
	По СанПиНу (за один день)	49,5	50,6	210,65	1496

По СанПиНу (за 5 ДНЕЙ)

247,5

253

1053,3

7480

ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ

507,5

522,0

2130,8

15396,8

За один день

50,7

52,2

213,1

1539,7

По СанПиНу (за один день)

49,5

50,6

210,65

1496