**Согласовано: Утверждаю: начальник лагеря**

**С членом родительского комитета Мячикова С.Н.**

**Дмитриева А.С.**

**Примерное 14-дневное меню лагеря отдыха и оздоровления при МБОУ Б-Вишенской СОШ. 2025г.**

**Возрастная категория:**7 – 11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептур** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
|  | ***День № 1– завтрак:*** |  |  |  |  |  |
| 181 | Каша жидкая молочная из манной крупы | 200 | 5.82 | 10.21 | 30.83 | 239 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 6.56 | 1.34 | 26 | 125.11 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3.38 | 0.41 | 25.03 | 117.33 |
|  | **Итого** |  | **15,76** | **11,96** | **81,86** | **481,44** |
|  | ***День № 1– обед:*** |  |  |  |  |  |
| 87 | Суп с рыбными консервами | 250 | 8.61 | 8.4 | 14.34 | 167.25 |
| 312 | Пюре картофельное | 150 | 3.12 | 3.5 | 19.13 | 109.73 |
| 608 | Котлеты мясные | 100 | 15.55 | 11.55 | 15.70 | 228.75 |
| 332 | Кисель | 200 | 0 | 0 | 39.4 | 160 |
|  | Хлеб ржаной | 25 | 1.39 | 0.28 | 12.2 | 56.83 |
|  | **итого** |  | **28,67** | **23,73** | **100,77** | **555,31** |
|  | **ИТОГО:** | **750** | **44.43** | **35,69** | **182,63** | **1204** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***День № 2 – завтрак:*** |  |  |  |  |  |
| 175 | Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом и сахаром. | 200 | 2,45 | 4,9 | 16.81 | 117.18 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 50 | 3.7 | 8.5 | 26.25 | 155 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,04 | 2,66 | 20.54 | 110.7 |
|  | **Итого** |  | **8.19** | **16,06** | **63,6** | **382,88** |
|  | ***День № 2 – обед:*** |  |  |  |  |  |
| 88 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1 | 0.18 | 7.55 | 34.1 |
| 309 | Макароны отварные | 150 | 12.155 | 14.025 | 86.895 | 504.765 |
| 243 | Сосиски , сардельки отварные | 100 | 15,8 | 41,53 | 3,27 | 462 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,53 | - | 9.47 | 40 |
|  | Хлеб ржаной | 25 | 1.39 | 0,28 | 12.2 | 56.83 |
| 71 | Овощи натуральные свежие помидоры и огурцы. | 100 | 1 | 0.4 | 2.3 | 21 |
|  |  |  | **31,68** | **56,42** | **120,18** | **1118,70** |
|  | **ИТОГО:** | **825** | **39,87** | **72,48** | **183,78** | **1501,58** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***День № 3 – завтрак:*** |  |  |  |  |  |
| 182 | Каша жидкая молочная ( пшенная) | 200 | 7.15 | 11.16 | 35.29 | 271 |
| 8 | Бутерброд с сыром | 50 | 16 | 1.0 | 70 | 335.49 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0.53 | 0 | 9.47 | 40 |
|  |  |  | **23,68** | **12,16** | **114,76** | **646.49** |
|  | ***День № 3 – обед:*** |  |  |  |  |  |
| 103 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2.69 | 2.84 | 17.14 | 104.75 |
| 304 | Рис отварной | 150 | 8.73 | 14.61 | 75 | 447.71 |
| 98 | Колбаса отварная | 100 | 24,57 | 22,29 | 0.29 | 298,57 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0.53 | 0 | 9.47 | 40 |
|  | Хлеб ржаной | 25 | 1.39 | 0.28 | 12.2 | 56.83 |
|  |  |  | **36,91** | **40** | **114,1** | 947,86 |
|  | **ИТОГО:** |  | **60,59** | **52,16** | **228,86** | **1594,35** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***День № 4 – завтрак:*** |  |  |  |  |  |
| 102 | Каша жидкая молочная(рисовая) | 200 | 4.86 | 10.21 | 31.83 | 239.05 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2.4 | 2.66 | .20.54 | 110.7 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3.38 | 0.41 | 25.03 | 117.33 |
|  |  |  | **10,64** | **13,28** | **77,4** | **467,08** |
|  | ***День № 4 – обед:*** |  |  |  |  |  |
| 96 | Рассольник Ленинградский«» | 250 | 1.53 | 1.6 | 4.88 | 36.38 |
| 302 | Гречка отварная рассыпчатая | 150 | 0.68 | 96.24 | 31.093 | 387.59 |
|  | Тефтели мясные | 70 | 3,16 | 5.08 | 5.96 | 75,91 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0.53 | 0 | 9.47 | 40 |
|  | Хлеб ржаной | 25 | 1.39 | 0.28 | 12.2 | 56.83 |
|  |  |  | **7.29** | **103,2** | **63.6** | **596,71** |
|  | **ИТОГО:** |  | **17,93** | **116,48** | **141** | **1063,79** |
|  | ***День № 5 – завтрак:*** |  |  |  |  |  |
| 173 | Каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев « Геркулес» с маслом | 200 | 8.6 | 12.8 | 38.25 | 302.86 |
| 3 | Бутерброд с маслом и сыром | 50 | 13.78 | 12.64 | 60.11 | 394.35 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 6.56 | 1.34 | 26 | 125.11 |
|  |  |  | **28,94** | **26,78** | **124,36** | **822,32** |
|  | ***День № 5 – обед:*** |  |  |  |  |  |
| 88 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1 | 0.18 | 7.55 | 34.1 |
| 309 | Макароны отварные | 150 | 12.155 | 14.025 | 86.895 | 504.765 |
| 189 | Котлета мясная | 70 | 12,3 | 1,19 | 5,90 | 83,75 |
| 344 | Компот из свежих плодов | 200 | 0 | 0 | 23.3 | 92.9 |
|  | Хлеб ржаной | 25 | 1.39 | 0.28 | 12.2 | 56.83 |
| 71 | Овощи натуральные свежие( огурцы) | 100 | 1 | 0.4 | 2.3 | 21 |
|  |  |  | **27,85** | **16,08** | **138,15** | **793,35** |
|  | **ИТОГО:** |  | **56,79** | **42,86** | **262,51** | **1615,67** |
|  | ***День № 6 – завтрак:*** |  |  |  |  |  |
| 175 | Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом и сахаром. | 200 | 2,45 | 4,9 | 16.81 | 117.18 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0.53 | 0 | 9.47 | 40 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3.38 | 0.41 | 25.03 | 117.33 |
|  |  |  | **6,36** | **5,31** | **51,31** | **274,51** |
|  | ***День № 6 – обед:*** |  |  |  |  |  |
| 87 | Суп с рыбными консервами | 250 | 8.61 | 8.4 | 14.34 | 167.25 |
| 312 | Пюре картофельное | 150 | 3.12 | 3.5 | 19.13 | 109.73 |
| 243 | Сосиски , сардельки отварные | 55 | 8.69 | 22.84 | 1.80 | 247.15 |
| 332 | Кисель | 200 | 0 | 0 | 39.4 | 160 |
|  | Хлеб ржаной | 25 | 1.39 | 0.28 | 12.2 | 56.83 |
|  |  |  | **21,81** | **35,02** | **86,87** | **740,96** |
|  | **ИТОГО:** |  | **28,17** | **40,33** | **138,18** | **1015,47** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***День № 7 – завтрак:*** |  |  |  |  |  |
| 183 | Каша жидкая молочная из гречневой крупы | 200 | 3.36 | 5.25 | 17.88 | 127.85 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,04 | 2,66 | 20.54 | 110.7 |
| 3 | Бутерброд с маслом и сыром | 50 | 13.78 | 12.64 | 60.11 | 394.35 |
| 338 | Плоды или ягоды свежие (яблоко) | 100 | 0.56 | 0.56 | 13.7 | 65.8 |
|  |  |  | **19,74** | **21,11** | **112,23** | **698,7** |
|  | ***День №7 – обед:*** |  |  |  |  |  |
| 96 | Рассольник Ленинградский«» | 250 | 1.53 | 1.6 | 4.88 | 36.38 |
| 304 | Рис отварной | 150 | 8.73 | 14.61 | 75 | 447.71 |
| 189 | Котлета мясная | 70 | 12,3 | 1,19 | 5,90 | 83,75 |
| 376 | Чай с сахаром | 200/5 | 0.53 | 0 | 9.47 | 40 |
|  | Хлеб ржаной | 25 | 1.39 | 0.28 | 12.2 | 56.83 |
|  |  |  | **24,48** | **17,68** | **107,45** | **664,67** |
|  | **ИТОГО:** |  | **44,22** | **38,79** | **219,68** | **1363,37** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***День № 8 – завтрак:*** |  |  |  |  |  |
| 120 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 4.0 | 2.96 | 24.26 | 123.64 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 6.56 | 1.34 | 26 | 125.11 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3.38 | 0.41 | 25.03 | 117.33 |
|  |  |  | **13,94** | **4,71** | **75,29** | **366,08** |
|  | День №8-обед |  |  |  |  |  |
| 88 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1 | 0.18 | 7.55 | 34.1 |
| 302 | Гречка отварная рассыпчатая | 150 | 0.68 | 96.24 | 31.09 | 387.59 |
| 98 | Колбаса отварная | 100 | 17.2 | 15.6 | 0.2 | 209 |
| 376 | Чай с сахаром | 200/5 | 0.53 | 0 | 9.47 | 40 |
|  | Хлеб ржаной | 25 | 1.39 | 0.28 | 12.2 | 56.83 |
|  |  |  | **20,8** | **112,3** | **60,51** | **727,52** |
|  |  |  | **34,74** | **117,01** | **135,8** | **1093,6** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **День№ 9-завтрак** |  |  |  |  |  |
| 102 | Каша жидкая молочная(рисовая) | 200/5 | 4.86 | 10.21 | 31.83 | 239.05 |
| 3 | Бутерброд с маслом и сыром | 50 | 13.78 | 12.64 | 60.11 | 394.35 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 6.56 | 1.34 | 26 | 125.11 |
|  |  |  | **25,2** | **24,19** | **117,94** | **758,51** |
|  | День №9-обед |  |  |  |  |  |
| 102 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 5.02 | 1.12 | 13.58 | 74.8 |
| 312 | Пюре картофельное | 150 | 3.12 | 3.5 | 19.13 | 109.73 |
| 189 | Котлета мясная | 70 | 12,3 | 1,19 | 5,90 | 83,75 |
| 332 | Кисель | 200 | 0 | 0 | 39.4 | 160 |
|  | Хлеб ржаной | 25 | 1.39 | 0.28 | 12.2 | 56.83 |
| 71 | Овощи натуральные свежие(томаты) | 100 | 1 | 0.4 | 2.3 | 21 |
|  |  |  | **22,83** | **6,49** | **92,51** | **506,11** |
|  |  |  | **48,03** | **30,68** | **210,45** | **1264,62** |
|  | День№ 10-завтрак |  |  |  |  |  |
| 182 | Каша жидкая молочная ( пшенная) | 200/5 | 7.15 | 11.16 | 35.29 | 271 |
| 376 | Чай с сахаром | 200/15 | 0.53 | 0 | 9.47 | 40 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3.38 | 0.41 | 25.03 | 117.33 |
|  |  |  | **11,06** | **11,57** | **69,79** | **428,33** |
|  | День №10-обед |  |  |  |  |  |
| 103 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2.69 | 2.84 | 17.14 | 104.75 |
| 304 | Рис отварной | 150 | 8.73 | 14.61 | 75 | 447.71 |
| 243 | Сосиски , сардельки отварные | 55 | 8.69 | 22.84 | 1.80 | 247.15 |
| 344 | Компот из свежих плодов | 200 | 0 | 0 | 23.3 | 92.9 |
|  | Хлеб ржаной | 25 | 1.39 | 0.28 | 12.2 | 56.83 |
|  |  |  | **21,5** | **40,57** | **129,44** | **949,34** |
|  | **Итого** |  | **32,56** | **52,14** | **199,23** | **1377,67** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***День № 11 – завтрак:*** |  |  |  |  |  |
| 181 | Каша жидкая молочная из манной крупы | 200/10 | 5.82 | 10.21 | 30.83 | 239 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,04 | 2,66 | 20.54 | 110.7 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 50 | 3.7 | 8.5 | 26.25 | 155 |
|  |  |  | **11,56** | **21,37** | **77,62** | **504,7** |
|  | ***День № 11 – обед:*** |  |  |  |  |  |
| 87 | Суп с рыбными консервами | 250 | 8.61 | 8.4 | 14.34 | 167.25 |
| 309 | Макароны отварные | 150 | 12.16 | 14.03 | 86.9 | 504.77 |
|  | Тефтели мясные | 70 | 3,16 | 5.08 | 5.96 | 75,91 |
| 376 | Чай с сахаром | 200/5 | 0.53 | 0 | 9.47 | 40 |
|  | Хлеб ржаной | 25 | 1.39 | 0.28 | 12.2 | 56.83 |
|  |  |  | **28,85** | **27,79** | **128,87** | **844,76** |
|  | **ИТОГО:** |  | **40,41** | **49,16** | **206,49** | **1349,46** |
|  | ***День № 12 – завтрак:*** |  |  |  |  |  |
| 120 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 4.0 | 2.96 | 24.26 | 123.64 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 6.56 | 1.34 | 26 | 125.11 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3.38 | 0.41 | 25.03 | 117.33 |
| 338 | Плоды или ягоды свежие (яблоко) | 100 | 0.56 | 0.56 | 13.7 | 65.8 |
|  |  |  | **14,5** | **5,27** | **88,99** | **431,88** |
|  | ***День № 12 – обед:*** |  |  |  |  |  |
| 96 | Рассольник Ленинградский«» | 250 | 1.53 | 1.6 | 4.88 | 36.38 |
| 302 | Гречка отварная рассыпчатая | 150 | 0.68 | 96.24 | 31.09 | 387.59 |
| 98 | Колбаса отварная | 100 | 17.2 | 15.6 | 0.2 | 209 |
| 376 | Чай с сахаром | 200/5 | 0.53 | 0 | 9.47 | 40 |
|  | Хлеб ржаной | 25 | 1.39 | 0.28 | 12.2 | 56.83 |
|  |  |  | **21,33** | **113,72** | **57,84** | **729,8** |
|  | **ИТОГО:** |  | **35,83** | **118,99** | **146,83** | **1161,68** |
|  | ***День № 13 – завтрак:*** |  |  |  |  |  |
| 173 | Каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев « Геркулес» с маслом | 200 | 8.6 | 12.8 | 38.25 | 302.86 |
| 8 | Бутерброд с сыром | 50 | 16 | 1.0 | 70 | 335.49 |
| 376 | Чай с сахаром | 200/5 | 0.53 | 0 | 9.47 | 40 |
|  |  |  | **25,13** | **13,8** | **117,72** | **678,35** |
|  | ***День № 13 – обед:*** |  |  |  |  |  |
| 102 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 5.02 | 1.12 | 13.58 | 74.8 |
| 304 | Рис отварной | 150 | 8.73 | 14.61 | 75 | 447.71 |
| 243 | Сосиски , сардельки отварные | 55 | 8.69 | 22.84 | 1.80 | 247.15 |
| 344 | Компот из свежих плодов | 200 | 0 | 0 | 23.3 | 92.9 |
|  | Хлеб ржаной | 25 | 1.39 | 0.28 | 12.2 | 56.83 |
|  |  |  | **23,83** | **38,85** | **125,88** | **919,39** |
|  | **ИТОГО:** |  | **48,96** | **52,65** | **243,6** | **1597,74** |
|  | ***День № 14 – завтрак:*** |  |  |  |  |  |
| 183 | Каша жидкая молочная из гречневой крупы | 200 | 3.36 | 5.25 | 17.88 | 127.85 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 50 | 3.7 | 8.5 | 26.25 | 155 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,04 | 2,66 | 20.54 | 110.7 |
|  |  |  | **9,1** | **16,41** | **64,67** | **393,55** |
|  | ***День № 14 – обед:*** |  |  |  |  |  |
| 103 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2.69 | 2.84 | 17.14 | 104.75 |
| 312 | Пюре картофельное | 150 | 3.12 | 3.5 | 19.13 | 109.73 |
|  | Тефтели мясные | 70 | 3,16 | 5.08 | 5.96 | 75,91 |
| 376 | Чай с сахаром | 200/5 | 0.53 | 0 | 9.47 | 40 |
|  | Хлеб ржаной | 25 | 1.39 | 0.28 | 12.2 | 56.83 |
|  |  |  | **10,89** | **11,7** | **63,9** | **387,22** |
|  | **ИТОГО:** |  | **19,99** | **28,11** | **128,57** | **780,77** |