

Утверждаю
 Директор Воропаев С. Н.

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ЛЕТНЕГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ
 С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ МБОУ КРАСНОВСКОЙ СОШ
 С 01.06.2026 по 25.06.2026г**

№ рецепта (сборник рецептур 2008 г.)	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г.) 7- 11 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал.)
			Белки	Жиры	Углеводы	
День 1 - ЗАВТРАК.						
№221	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,12	6,62	32,61	210,13
№294	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62
	Хлеб пшеничный	50	3,81	0,41	25,08	119,00
	Печенье	150	9,27	5,33	36,87	231,78
		600	18,27	12,37	109,87	622,53
День 1 - ОБЕД.						
№47	Суп картофельный с макаронными изделиями.	200	2,83	2,86	21,76	124,09
№219	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,82	3,62	30,00	175,87
№ 212	Птица отварная	100	18,22	18,22	0,97	242,68
№18	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,98	5,13	4,54	65,81
	Сок фруктовый	200	0,8	-	28,0	115,2
	Хлеб пшеничный	70	4,00	0,82	25,00	119,00
	Хлеб ржаной	30	5,8	1,2	43,00	207,00
		850	38,45	31,85	153,27	1049,65
	ИТОГО:	1450	56,72	44,22	263,14	1672,18

№ рецепта (сборник рецептур 2008 г.)	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г.) 7- 11 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал.)
			Белки	Жиры	Углеводы	
День 2 - ЗАВТРАК.						
№141	Запеканка из творога	150	29,22	12,11	29,10	342,23
	Сгущенное молоко	40	5	0,2	57	250
№294	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62
	Фрукты	150	2,07	0,46	18,60	92,00
		540	36,36	12,78	120,01	745,85
День 2 - ОБЕД.						
№45	Суп картофельный с бобовыми	200	2,34	3,89	13,61	98,79
№227	Макаронные изделия отварные	150	3,68	3,53	23,55	140,73
№ 209	Котлета	100	11,02	12,45	7,52	186,09
№ 283	Компот из сухофруктов.	200	0,56	-	27,89	113,79
№246	Овощи натуральные огурцы свежие	50	0,40	0,05	1,65	7,00
№246	Овощи натуральные	50	0,55	0,1	2,30	11,50

	помидоры свежие					
	Хлеб пшеничный	70	4,00	0,82	25,00	119,00
	Хлеб ржаной	30	5,8	1,2	43,00	207,00
		850	28,35	22,04	144,52	883,90
	ИТОГО:	1390	47,35	40,04	214,52	1392,90

№ рецепта (сборник рецептур 2008 г.)	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г.) 7-11 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал.)
			Белки	Жиры	Углеводы	
День 3 - ЗАВТРАК.						
№ 133	Омлет с зеленым горошком	180	5,12	6,25	2,50	86,73
	Хлеб пшеничный	50	3,81	0,41	25,08	119,00
№294	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62
	Йогурт фруктовый	100	2,24	4,08	13,44	99,44
		530	12,22	10,75	56,33	366,79
День 3 - ОБЕД.						
№37	Борщ с капустой и картофелем	200	1,90	6,66	10,81	111,11
№222	Каша пшеничная рассыпчатая	150	4,38	4,28	26,09	160,77
	Рыба отварная	100	12,30	4,80	0,43	100,10
№233	Икра кабачковая	100	2,73	10,45	14,72	157,30
	Сок фруктовый	200	0,8	-	28,0	115,20
	Хлеб пшеничный	70	3,81	0,41	25,08	119,00
	Хлеб ржаной	30	5,8	1,02	43,00	207,00
	Фрукты	150	2,07	0,46	18,60	92,00
		1000	33,3	28,67	150,69	995,92
	ИТОГО:	1530	44,54	39,42	207,02	1362,71

№ рецепта (сборник рецептур 2008 г.)	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г.) 7-11 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал.)
			Белки	Жиры	Углеводы	
День 4 - ЗАВТРАК.						
№ 294	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62
№ 122	Макаронник (макаронная запеканка)	205	11,00	10,96	57,20	371,26
	Фрукты	100	2,07	0,46	18,60	92,00
		505	13,14	11,43	91,11	524,88
День 4 - ОБЕД.						
№46	Суп картофельный с клецками	200	3,75	3,29	16,84	111,94
№193	Плов из отварной птицы	180	24,33	20,69	33,71	418,37
№18	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,98	5,13	4,54	65,81
№270	Какао с молоком.	200	4,85	5,04	32,73	195,71
	Хлеб пшеничный	70	3,81	0,41	25,08	119,00
	Хлеб ржаной	30	5,8	1,02	43,00	207,00

		780	43,71	36,17	155,79	1117,83
	ИТОГО:	1285	57,24	49,85	274,44	1767,01

№ рецепта (сборник рецептур 2008 г.)	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г.) 7- 11 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал.)
			Белки	Жиры	Углеводы	

День 5 - ЗАВТРАК.

№ 327	Оладьи с маслом	160	9,35	8,63	81,39	440,63
№ 294	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62
	Фрукты	100	2,07	0,46	18,60	92,00
		460	11,49	9,10	115,30	594,25

День 5 - ОБЕД.

№37	Борщ с капустой и картофелем	200	1,90	6,66	10,81	111,11
№206	Жаркое по -домашнему из мясных продуктов	180	18,42	20,69	19,77	337,60
№ 283	Компот из сухофруктов.	200	0,56	-	27,89	113,79
№246	Овощи натуральные огурцы свежие	50	0,40	0,05	1,65	7,00
№246	Овощи натуральные помидоры свежие	50	0,55	0,1	2,30	11,50
	Хлеб пшеничный	70	3,81	0,41	25,08	119,00
	Хлеб ржаной	30	5,8	1,02	43,00	207,00
		780	31,63	29,52	130,42	907,00
	ИТОГО:	1240	43,12	38,62	245,72	1501,25

№ рецепта (сборник рецептур 2008 г.)	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г.) 7- 11 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал.)
			Белки	Жиры	Углеводы	

День 6 - ЗАВТРАК.

№141	Запеканка из творога	150	29,22	12,11	29,10	342,23
	Сгущенное молоко	40	5	0,2	57	250
№294	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62
	Фрукты	150	2,07	0,46	18,60	92,00
		540	36,36	12,78	120,21	745,85

День 6 - ОБЕД.

№47	Суп картофельный с макаронными изделиями.	200	2,83	2,86	21,76	124,09
№219	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,82	3,62	30,00	175,87
№ 212	Птица отварная	100	18,22	18,22	0,97	242,68
№18	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,98	5,13	4,54	65,81
	Сок фруктовый	200	0,8	-	28,0	115,2
	Хлеб пшеничный	70	4,00	0,82	25,00	119,00
	Хлеб ржаной	30	5,8	1,2	43,00	207,00

		850	38,45	31,85	153,27	1049,65
	ИТОГО:	1450	56,72	44,22	263,14	1672,18

№ рецепта (сборник рецептов 2008 г.)	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г.) 7- 11 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал.)
			Белки	Жиры	Углеводы	
День 7 - ЗАВТРАК.						
№221	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,12	6,62	32,61	210,13
№294	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62
	Хлеб пшеничный	50	3,81	0,41	25,08	119,00
	Печенье	150	9,27	5,33	36,87	231,78
	Фрукты	150	2,07	0,46	18,60	92,00
		750	20,34	12,83	128,47	714,53
День 7 - ОБЕД.						
№45	Суп картофельный с бобовыми	200	2,34	3,89	13,61	98,79
№227	Макаронные изделия отварные	150	3,68	3,53	23,55	140,73
№ 209	Котлета	100	11,02	12,45	7,52	186,09
№ 283	Компот из сухофруктов.	200	0,56	-	27,89	113,79
№246	Овощи натуральные огурцы свежие	50	0,40	0,05	1,65	7,00
№246	Овощи натуральные помидоры свежие	50	0,55	0,1	2,30	11,50
	Хлеб пшеничный	70	4,00	0,82	25,00	119,00
	Хлеб ржаной	30	5,8	1,2	43,00	207,00
		850	28,35	22,04	144,52	883,90
	ИТОГО:	1390	47,35	40,04	214,52	1392,90

№ рецепта (сборник рецептов 2008 г.)	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г.) 7- 11 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал.)
			Белки	Жиры	Углеводы	
День 8 - ЗАВТРАК.						
№ 133	Омлет с зеленым горошком	180	5,12	6,25	2,50	86,73
	Хлеб пшеничный	50	3,81	0,41	25,08	119,00
№294	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62
	Йогурт фруктовый	100	2,24	4,08	13,44	99,44
		530	12,22	10,75	56,33	366,79
День 8 - ОБЕД.						
№37	Борщ с капустой и картофелем	200	1,90	6,66	10,81	111,11

№241	Картофельное пюре	150	2,13	4,04	15,53	106,97
	Рыба отварная	100	12,30	4,80	0,43	100,10
№233	Икра кабачковая	100	2,73	10,45	14,72	157,30
	Сок фруктовый	200	0,8	-	28,0	115,20
	Хлеб пшеничный	70	3,81	0,41	25,08	119,00
	Хлеб ржаной	30	5,8	1,02	43,00	207,00
	Фрукты	150	2,07	0,46	18,60	92,00
		1000	31,73	28,43	156,09	1008,68
	1 ИТОГО:	1530	42,97	39,18	212,42	1375,47

№ рецепта (сборник рецептур 2008 г.)	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г.) 7- 11 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал.)
			Белки	Жиры	Углеводы	
День 9 - ЗАВТРАК.						
№ 294	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62
№ 122	Макаронник (макаронная запеканка)	205	11,00	10,96	57,20	371,26
	Фрукты	100	2,07	0,46	18,60	92,00
		505	13,14	11,43	91,11	524,88
День 9- ОБЕД.						
№46	Суп картофельный с клецками	200	3,75	3,29	16,84	111,94
№ 212	Птица отварная	100	18,22	18,22	0,97	242,68
№224	Рис отварной	150	2,59	3,39	26,85	150,12
№18	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,98	5,13	4,54	65,81
№270	Какао с молоком.	200	4,85	5,04	32,73	195,71
	Хлеб пшеничный	70	3,81	0,41	25,08	119,00
	Хлеб ржаной	30	5,8	1,02	43,00	207,00
		850	40,19	37,09	149,9	1092,26
	ИТОГО:	1355	53,33	48,52	241,01	1617,14
№ рецепта (сборник рецептур 2008 г.)	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г.) 7- 11 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал.)
			Белки	Жиры	Углеводы	
День 10 - ЗАВТРАК.						
№ 327	Оладьи с маслом	160	9,35	8,63	81,39	440,63
№ 294	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62
	Фрукты	100	2,07	0,46	18,60	92,00
		460	11,49	9,10	115,30	594,25
День 10 - ОБЕД.						
№37	Борщ с капустой и картофелем	200	1,90	6,66	10,81	111,11

№ 209	Котлета	100	11,02	12,45	7,52	186,09
№241	Картофельное пюре	150	2,13	4,04	15,53	106,97
№ 283	Компот из сухофруктов.	200	0,56	-	27,89	113,79
№246	Овощи натуральные огурцы свежие	50	0,40	0,05	1,65	7,00
№246	Овощи натуральные помидоры свежие	50	0,55	0,1	2,30	11,50
	Хлеб пшеничный	70	3,81	0,41	25,08	119,00
	Хлеб ржаной	30	5,8	1,02	43,00	207,00
		850	26,36	25,32	133,70	862,46
	ИТОГО:	1310	37,85	34,42	249,00	1456,71