

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КАЗАКОВСКАЯ ООШ»

УТВЕРЖДАЮ
и.о. директора МКОУ «Казаковская ООШ»
Н. Н. Добрыгина



Примерное 10-дневное меню
в летнем оздоровительном лагере на 2024 г.

Дни	№ рец	Рацион блюд	Выход блюд												
			6 - 10 лет	белки	жиры	углеводы	Ккал	11 - 17 лет	белки	жиры	углеводы	Ккал			
1 день		Каша пшеничная молочная	200	5,8	9,2	31,8	240	5,8	9,2	31,8	240	5,8	9,2	31,8	240
завтрак		Хлеб пшеничный 1с	40	3,2	0,4	20,0	98,4	5,6	0,7	35,0	172,2	5,6	0,7	35,0	172,2
		Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	0	16,4	0,2	150	0	16,4	0,2	150
		Печенье сахарное	60	4,5	9,6	40,2	264	4,5	9,6	40,2	264	4,5	9,6	40,2	264
		Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28	0,2	0,0	14,0	28	0,2	0,0	14,0	28
		Итого:	510	13,7	27,4	106,1	705,4	16,1	35,9	121,2	854,2	16,1	35,9	121,2	854,2
11 час.		сок	200	0,0	-	31,8	128	0,0	-	31,8	128	0,0	-	31,8	128
обед		Салат из свежих помидоров	100	0,9	7,1	3,9	85	0,9	7,1	3,9	85	0,9	7,1	3,9	85
		Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,8	5,49	5,28	16,33	134,75	5,49	5,28	16,33	134,75
		Каша рассыпчатая гречневая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	8,95	6,73	43,0	276,53	8,95	6,73	43,0	276,53
		Котлета школьная	80	11,72	14,72	16,59	181,8	14,65	18,4	20,74	227,2	14,65	18,4	20,74	227,2
		Соус томатный	50	1,3	2,4	4,2	44	1,3	2,4	4,2	44	1,3	2,4	4,2	44
		Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124	0,6	-	31,4	124	0,6	-	31,4	124
		Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,4	0,4	9,8	47	0,4	0,4	9,8	47
		Хлеб пшеничный 1с	40	3,2	0,4	20,0	98,4	3,2	0,4	20,0	98,4	3,2	0,4	20,0	98,4
		Хлеб ржано-пшеничный	40	3,4	1,32	18,08	103,2	3,4	1,32	18,08	103,2	3,4	1,32	18,08	103,2
		Итого	960	33,37	36,17	152,87	1021,65	38,89	42,03	167,45	1140,08	38,89	42,03	167,45	1140,08
		Итого за день	1670	47,07	63,57	290,77	1855,05	54,99	77,93	320,45	2122,28	54,99	77,93	320,45	2122,28

Дни	№ рец	Рацион блюд	Выход блюд										
			6 – 10 лет	белки	жиры	углеводы	Кккал	11 – 17 лет	белки	жиры	углеводы	Кккал	
2 день		Каша рисовая молочная жидкая	160	6,24	6,1	19,7	158,64	210	6,24	6,1	19,7	158,64	
завтрак		Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	200	4,9	5,0	32,5	190	
		Хлеб пшеничный 1с	40	3,2	0,4	20,0	98,4	40	3,2	0,4	20,0	98,4	
		Йогурт	125	3,5	3,75	14,62	100	125	3,5	3,75	14,62	100	
		Итого:	525	17,84	15,25	86,82	547,04	575	17,84	15,25	86,82	547,04	
11 час.		сок	200	0,0	-	31,8	128	200	0,0	-	31,8	128	
обед		Салат из свежей капусты	100	1,4	5,1	8,9	88	100	1,4	5,1	8,9	88	
		Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,8	250	2,69	2,84	17,14	104,75	
		Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	180	3,67	5,76	24,53	164,7	
		Треугольники трески	80	10,4	1,6	11,2	104	80	10,4	1,6	11,2	104	
		Хлеб пшеничный 1с	40	3,2	0,4	20,0	98,4	40	3,2	0,4	20,0	98,4	
		Хлеб ржано-пшеничный	40	3,4	1,32	18,08	103,2	40	3,4	1,32	18,08	103,2	
		Напиток Витошка	200	-	-	19,0	80	200	-	-	19,0	80	
		Итого:	810	23,61	15,49	111,34	694,65	890	24,76	17,02	118,85	743,05	
		Итого за день.	1535	41,45	30,74	229,96	1369,69	1665	42,6	32,27	237,47	1418,09	

Дни	№ рец	Рацион блюд	Выход блюд									
			6 – 10 лет	белки	жиры	углеводы	Ккал	11 – 17 лет	белки	жиры	углевод ы	Ккал
3 день		Запеканка из творога	185	20,87	14,36	32,35	342,12	185	20,87	14,36	32,35	342,12
завтрак		Джем	15	-	-	9,15	36	25	-	-	15,25	60
		Хлеб пшеничный 1с	40	3,2	0,4	20,0	98,4	40	3,2	0,4	20,0	98,4
		Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28	200	0,2	0,0	14,0	28
		фрукты	100	0,26	0,17	13,81	44	100	0,26	0,17	13,81	44
		Итого:	540	24,53	14,93	89,31	548,52	550	24,53	14,93	95,41	572,52
11 час		Сок	200	0,0	-	31,8	128	200	0,0	-	31,8	128
обед		Икра из кабачков промышленного производства	50	1,13	3,07	3,67	47	50	1,13	3,07	3,67	47
		Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,3	2,8	4,6	48,6	250	2,0	4,3	6,9	73
		Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	180	6,62	5,42	31,73	202,14
		Тефтели из говядины	80	12,8	14,4	22,9	152	80	12,8	14,4	22,9	152
		Хлеб пшеничный 1с	40	3,2	0,4	20,0	98,4	40	3,2	0,4	20,0	98,4
		Хлеб ржано-пшеничный	40	3,4	1,32	18,08	103,2	40	3,4	1,32	18,08	103,2
		Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124	200	0,6	-	31,4	124
		Итого:	760	27,95	26,51	127,1	741,65	840	29,75	28,91	134,68	799,74
		Итого за день	1500	52,48	41,44	248,21	1418,17	1590	54,28	43,84	261,89	1500,26

Дни	№ рец	Рацион блюд	Выход блюд									
			6-10 лет	белки	жиры	углеводы	Ккал	11-17 лет	белки	жиры	углевод	Ккал
4 день		Каша молочная ассорти (рис, пшено)	200	5,0	5,9	25,6	175	200	5,0	5,9	25,6	175
завтрак		Кофейный напиток	200	0,24	0,19	22,81	93,28	200	0,24	0,19	22,81	93,28
		Хлеб с валетekom	40	3,0	0,4	20,0	136	80	6,0	0,8	40,0	272
		Сыр	10	2,32	2,95	0	36,4	20	4,64	5,9	0	72,8
		Зефир	50	0,85	0,95	38,1	125	50	0,85	0,95	38,1	125
		Итого:	500	11,41	10,39	106,51	565,68	550	16,73	13,74	126,51	738,08
11 час.		сок	200	0,0	-	31,8	128	200	0,0	-	31,8	128
обед		Салат из свежих огурцов	100	0,6	7,1	3,0	79	100	0,6	7,1	3,0	79
		Рассольник Ленинградский	250	2,27	2,51	4,19	104,75	300	2,72	3,01	5,03	113,34
		Плов из птицы	240	18,2	15,6	43,4	396	260	19,7	16,9	47,0	429
		Хлеб ржано-пшеничный	40	3,4	1,32	18,08	103,2	40	3,4	1,32	18,08	103,2
		Хлеб с валетekom	40	3,0	0,4	20,0	136	40	3,0	0,4	20,0	136
		Кисель из концентрата	200	-	-	21,1	158	200	-	-	21,1	158
		Итого:	870	27,47	26,93	109,77	976,95	940	29,42	28,73	114,21	1018,54
		Итого за день	1570	38,88	37,32	248,08	1670,63	1690	46,15	42,47	272,52	1884,62

Дни	№ рец	Рацион блюд	Выход блюд									
			6-10 лет	белки	жиры	углеводы	Кккал	11-17 лет	белки	жиры	углевод ы	Кккал
5 день		Каша манная молочная	160	3,4	3,96	27,83	161	210	4,52	4,07	35,46	197
завтрак		Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	200	4,9	5,0	32,5	190
		Хлеб пшеничный 1с	40	3,2	0,4	20,0	98,4	40	3,2	0,4	20,0	98,4
		Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	40	5,1	4,6	0,3	63
		Вафли	60	3,84	6,81	38,7	230,4	60	3,84	6,81	38,7	230,4
		Итого:	500	20,44	20,77	119,33	742,8	550	21,56	20,88	126,96	778,8
11 час.		сок	200	0,0	-	31,8	128	200	0,0	-	31,8	128
		Салаг из свежих помидоров	100	0,9	7,1	3,9	85	100	0,9	7,1	3,9	85
обед		Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	4,16	10,48	85	250	2,0	5,2	13,1	106
		Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	180	3,67	5,76	24,53	164,7
		Котлеты школьные	80	11,72	14,72	16,59	181,8	100	14,65	18,4	20,74	227,2
		Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124	200	0,6	-	31,4	124
		Хлеб пшеничный 1с	40	3,2	0,4	20,0	98,4	40	3,2	0,4	20,0	98,4
		Хлеб ржано-пшеничный	40	3,4	1,32	18,08	103,2	40	3,4	1,32	18,08	103,2
		Итого:	810	24,48	32,5	120,9	814,65	910	28,42	38,18	131,75	908,5
		Итого за день :	1510	44,92	53,27	272,03	1685,45	1660	49,98	59,06	290,51	1815,3

Дни	№ рец	Рацион блюд	Выход блюд									
			6 – 10 лет	белки	жиры	углеводы	Ккал	11– 17 лет	белки	жиры	углеводы	Ккал
6 день		Каша ячневая молочная	200	6,0	5,3	30,7	195	200	6,0	5,3	30,7	195
завтрак		Хлеб пшеничный 1с	40	3,2	0,4	20,0	98,4	80	6,4	0,8	40,0	196,8
		Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	10	0	8,2	0,1	75
		Чай с лимоном	200	0,3	0,0	15,2	60	200	0,3	0,0	15,2	60
		Печенье сахарное	60	4,5	9,6	40,2	264	60	4,5	9,6	40,2	264
		Итого:	510	14,0	23,5	106,2	692,4	550	17,2	23,9	126,2	790,8
11 час.		сок	200	0,0	-	31,8	128	200	0,0	-	31,8	128
обед		Салат из белокочанной капусты	100	1,4	5,1	8,9	88	100	1,4	5,1	8,9	88
		Суп с рыбными консервами	200	6,89	6,72	11,47	133,8	250	8,61	8,4	14,34	167,25
		Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	180	6,62	5,42	31,73	202,14
		Треугольники трески	80	10,4	1,6	11,2	104	80	10,4	1,6	11,2	104
		Соус томатный	50	1,3	2,4	4,2	44	50	1,3	2,4	4,2	44
		Хлеб пшеничный 1с	40	3,2	0,4	20,0	98,4	40	3,2	0,4	20,0	98,4
		Хлеб ржано-пшеничный	40	3,4	1,32	18,08	103,2	40	3,4	1,32	18,08	103,2
		Напиток Витошка	200	-	-	19,0	80	200	-	-	19,0	80
		Итого:	860	32,11	22,06	119,3	819,85	940	34,93	24,64	127,45	886,99
		Итого за день	1570	46,11	45,56	257,3	1640,25	1690	52,13	48,54	285,45	1805,79

Дни	№ рец	Рацион блюд	Выход блюд									
			6 – 10 лет	белки	жиры	углеводы	Ккал	11 – 17 лет	белки	жиры	углеводы	Ккал
7 день		Каша манная молочная	160	3,4	3,96	27,83	161	210	4,52	4,07	35,46	197
завтрак		Кофейный напиток	200	0,24	0,19	22,81	93,28	200	0,24	0,19	22,81	93,28
		Йогурт	125	3,5	3,75	14,62	100	125	3,5	3,75	14,62	100
		Хлеб пшеничный 1с	40	3,2	0,4	20,0	98,4	40	3,2	0,4	20,0	98,4
		Итого:	525	10,34	8,3	85,26	452,68	575	11,46	8,41	92,89	488,68
11 час.		Сок	200	0,0	-	31,8	128	200	0,0	-	31,8	128
обед		Салат из свежих огурцов	100	0,6	7,1	3,0	79	100	0,6	7,1	3,0	79
		Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,8	250	5,49	5,28	16,33	134,75
		Каша рассыпчатая гречневая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	180	8,95	6,73	43,0	276,53
		Тефтели из говядины	80	12,8	14,4	22,9	152	80	12,8	14,4	22,9	152
		Хлеб ржано-пшеничный	40	3,4	1,32	18,08	103,2	40	3,4	1,32	18,08	103,2
		Хлеб пшеничный 1с	40	3,2	0,4	20,0	98,4	40	3,2	0,4	20,0	98,4
		Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124	200	0,6	-	31,4	124
		Итого:	810	32,45	33,05	144,28	894,85	890	35,04	35,23	154,71	967,88
		Итого за день	1535	42,79	41,35	261,34	1475,53	1665	46,5	43,64	279,4	1584,56

Дни	№ рец	Рацион блюд	Выход блюд									
			6 – 10 лет	белки	жиры	углеводы	Ккал	11– 17 лет	белки	жиры	углеводы	Ккал
8 день		Запеканка из творога	185	20,87	14,36	32,35	342,12	185	20,87	14,36	32,35	342,12
		Молоко сгущённое	15	1,02	1,27	8,4	49,5	25	1,7	2,1	14,0	82,5
завтрак		Хлеб пшеничный 1с	40	3,2	0,4	20,0	98,4	40	3,2	0,4	20,0	98,4
		Чай с лимоном	200	0,3	-	15,2	60	200	0,3	-	15,2	60
		Фрукты	100	0,26	0,17	13,81	44	100	0,26	0,17	13,81	44
		Итого:	540	25,65	16,2	89,76	594,02	550	26,33	17,03	95,36	627,02
11 час.		сок	200	0,0	-	31,8	128	200	0,0	-	31,8	128
обед		Салат из свежих помидоров	100	0,9	7,1	3,9	85	100	0,9	7,1	3,9	85
		Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,8	250	2,69	2,84	17,14	104,75
		Рис отварной	150	3,0	3,9	32,1	176	180	3,6	4,68	38,52	211
		Котлета Школьная	80	11,72	14,72	16,59	181,8	100	14,65	18,4	20,74	227,2
		Соус томатный	50	1,3	2,4	4,2	44	50	1,3	2,4	4,2	44
		Хлеб ржано-пшеничный	40	3,4	1,32	18,08	103,2	40	3,4	1,32	18,08	103,2
		Хлеб пшеничный 1с	40	3,2	0,4	20,0	98,4	40	3,2	0,4	20,0	98,4
		Кисель из концентрата	200	-	-	21,1	158	200	-	-	21,1	158
		Итого:	860	25,67	32,11	129,68	930,2	960	29,74	37,14	143,68	1031,55
		Итого за день	1600	51,32	48,31	251,24	1652,22	1710	56,07	54,17	270,84	1786,57

Дни	№ рец	Рацион блюд	Выход блюд									
			6 – 10 лет	белки	жиры	углеводы	Ккал	11– 17 лет	белки	жиры	углеводы	Ккал
10 день		Рисовая каша вязкая молочная	160	2,32	3,96	28,97	161	210	3,09	4,07	36,98	197
завтрак		Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	28	200	0,2	-	15,0	28
		Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	40	5,1	4,6	0,3	63
		Вафли	60	3,84	6,81	38,7	230,4	60	3,84	6,81	38,7	230,4
		Хлеб пшеничный 1с	40	3,2	0,4	20,0	98,4	40	3,2	0,4	20,0	98,4
		Итого:	500	14,66	15,77	102,97	580,8	550	15,43	15,88	110,98	616,8
11 час.		Сок	200	0,0	-	31,8	128	200	0,0	-	31,8	128
		Салат из белокочанной капусты	100	1,4	5,1	8,9	88	100	1,4	5,1	8,9	88
обед		Рассольник Ленинградский	250	2,27	2,51	4,19	104,75	300	2,72	3,01	5,03	113,34
		Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	180	6,62	5,42	31,73	202,14
		Треугольники трески	80	10,4	1,6	11,2	104	80	10,4	1,6	11,2	104
		Хлеб пшеничный 1с	40	3,2	0,4	20,0	98,4	40	3,2	0,4	20,0	98,4
		Хлеб ржано-пшеничный	40	3,4	1,32	18,08	103,2	40	3,4	1,32	18,08	103,2
		Кисель из концентрата	200	-	-	21,1	158	200	-	-	21,1	158
		Итого:	860	26,19	15,45	109,92	824,8	940	27,74	16,85	116,04	867,08
		Итого за день	1560	40,85	31,22	244,69	1533,6	1690	43,17	32,73	258,82	1611,88