



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Липовская ОШ № 15»

Н.Г. Преснухина

«08» мая 2025 года

Меню

В летнем оздоровительном лагере "Радуга" 2025 г.

для учащихся в возрасте от 12 лет и старше.(двухразовое питание)

Дни	Приём пищи, наименован ие блюда	Масса порций	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц ценность, ккал	№ рецепта по ТК
День 1 завтрак	Каша молочная рисовая	220	6,45	13,24	36,48	290,4	330
	Бутерброд с маслом	45	2,66	10,29	16,9	172,13	88
	Кофейный напиток	200	1,4	1,6	22,31	105	422
	Фрукты	200	3	1	42	192	б/н
	Печенье	20	1,5	3	13,4	89	б/н
ИТОГО:		685	15,01	29,13	131,09	848,53	
День 1 обед	Салат из помидоров с растительным маслом	110	1,98	9,32	5,06	110	61
	Суп картофельный с рисом	275	10,76	8,17	19,51	197,45	121
	Макаронные изделия отварные	200	7,3	6,56	46,5	282	447
	Котлета мясная	110	17,27	14,32	17,36	270,6	167
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	433
	Хлеб сельский	35	2,45	0,35	13	70	б/н
	Хлеб пшеничный	30	2	0,45	16	82	б/н
	Пряник	10	0,56	0,5	7,63	35	б/н

ИТОГО:		970	42,52	39,72	140,07	1104,05	
День 2 Завтрак	Каша пшенная	220	13	16,28	70,62	481,8	332
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	433
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,8	18,73	96	б/н
	Фрукты	200	3	1	42	192	б/н
ИТОГО:		655	19	18,13	146,36	826,8	
День 2 Обед	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	110	0,8	9,26	2,64	97,16	59
	Щи из свежей капусты с картофелем	275	6,53	7,54	10,44	136,86	150
	Кура отварная	110	36,78	14,28	1,32	257,4	207
	Рис отварной	200	5,08	8,14	51,48	304	448
	Компот из яблок	200	0,21	0,21	15,27	62	394
	Хлеб сельский	35	2,45	0,35	13	70	б/н
	Хлеб пшеничный	30	2	0,45	16	82	б/н
	Печенье	20	1,5	3	18	89	б/н
ИТОГО:		980	55,35	43,23	128,15	1098,42	
День 3 Завтрак	Макароны с сыром	220	11,61	14,3	45,87	365,39	265
	Бутерброд с маслом	45	2,66	10,29	16,9	172,13	88
	Компот из сухофруктов	200	0	0	9,98	104	395
	Фрукты	200	3	1	42	192	б/н
ИТОГО:		665	17,27	25,59	114,75	833,52	
День 3 Обед	Салат из белокочанной капусты	110	1,68	5,58	9,93	95,33	45
	Суп картофельный с макаронными изделиями	275	7,51	6,7	22,97	186,36	122
	Плов	220	61,3	26	61,25	508,94	208

	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	433
	Хлеб сельский	35	2,45	0,35	13	70	б/н
	Хлеб пшеничный	30	2	0,45	16	82	б/н
	Пряник	20	1,5	3	18	89	б/н
ИТОГО:		890	76,64	42,13	156,16	1088,63	
День 4 Завтрак	Сырники из творога	220	37,11	25,08	45,8	561	353
	Кофейный напиток	200	1,4	1,6	22,31	105	422
	Фрукты	200	3	1	42	192	б/н
	Печенье	10	0,7	1,5	6,7	44,5	б/н
ИТОГО:		630	42,21	29,18	116,81	902,5	
День 4 Обед	Салат из свеклы с растительным маслом	110	1,54	9,26	9,3	126,5	64
	Суп картофельный с рисом	275	10,76	8,17	19,51	197,45	121
	Макаронные изделия отварные	200	7,3	6,56	46,5	282	447
	Котлета мясная	110	17,27	14,32	17,36	270,6	167
	Компот из сухофруктов	200	0	0	9,98	104	395
	Хлеб сельский	35	2,45	0,35	13	70	б/н
	Хлеб пшеничный	30	2	0,45	16	82	б/н
ИТОГО:		960	41,32	39,11	131,65	1132,55	
День 5 завтрак	Каша гречневая с молоком	220	19,2	10,45	74,67	475,2	326
	Бутерброд с маслом	45	2,66	10,29	16,9	172	88
	Сок	200	0	0	22	88	б/н
	Фрукты	150	2,25	0,75	31,5	144	б/н
ИТОГО:		615	24,11	21,49	145,07	879,2	
День 5 обед	Салат из помидоров с растительным маслом	110	1,98	9,32	5,06	110	61
	Борщ из свежей капусты с картофелем	275	11	9	14	183	96
	Гуляш	125	51,56	22,48	24,46	311,25	196

	Пюре картофельное	200	4,32	7,46	29,4	208	443
	Компот из яблок	200	0,21	0,21	15,27	62	394
	Хлеб сельский	35	2,45	0,35	13	70	б/н
	Хлеб пшеничный	30	2	0,45	16	82	б/н
	Пряник	20	1,12	1	15,26	70	б/н
ИТОГО:		995	74,64	50,27	132,45	1096,25	
День 6 Завтрак	Макароны с сыром	220	11,61	14,3	45,87	365,39	265
	Бутерброд с маслом	45	2,66	10,29	16,9	172,13	88
	Компот из сухофруктов	200	0	0	9,98	104	395
	Фрукты	200	3	1	42	192	б/н
ИТОГО:		665	17,27	25,59	114,75	833,52	
День 6 Обед	Салат из белокочанной капусты	110	1,68	5,58	9,93	95,33	45
	Суп картофельный с макаронными изделиями	275	7,51	6,7	22,97	186,36	122
	Плов	220	61,3	26	61,25	508,94	208
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	433
	Хлеб сельский	35	2,45	0,35	13	70	б/н
	Хлеб пшеничный	30	2	0,45	16	82	б/н
	Печенье	20	1,5	3	13,4	89	б/н
ИТОГО:		890	76,64	42,13	151,56	1088,63	
День 7 Завтрак	Каша молочная рисовая	220	6,45	13,24	36,48	290,4	330
	Бутерброд с маслом	45	2,66	10,29	16,9	172,13	88
	Кофейный напиток	200	1,4	1,6	22,31	105	422
	Фрукты	200	3	1	42	192	б/н
	Печенье	20	1,5	3	13,4	89	б/н
ИТОГО:		685	15,01	29,13	131,09	848,53	
День 7	Салат из свеклы с растительным маслом	110	1,54	9,26	9,3	126,5	64

Обед	Суп картофельный с рисом	275	10,76	8,17	19,51	197,45	121
	Макаронные изделия отварные	200	7,3	6,56	46,5	282	447
	Котлета мясная	110	17,27	14,32	17,36	270,6	167
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	433
	Хлеб сельский	35	2,45	0,35	13	70	б/н
	Хлеб пшеничный	30	2	0,45	16	82	б/н
	Печенье	10	0,7	1,5	6,7	44,5	б/н
ИТОГО:		970	42,22	40,66	143,38	1130,05	
День 8 Завтрак	Каша пшеничная	220	13	16,28	70,62	481,8	332
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	433
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,8	18,73	96	б/н
	Фрукты	200	3	1	42	192	б/н
ИТОГО:		655	19	18,13	146,36	826,8	
День 8 Обед	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	110	0,8	9,26	2,64	97,16	59
	Щи из свежей капусты с картофелем	275	6,53	7,54	10,44	136,86	150
	Кура отварная	110	36,78	14,28	1,32	257,4	207
	Рис отварной	200	5,08	8,14	51,48	304	448
	Компот из яблок	200	0,21	0,21	15,27	62	394
	Хлеб сельский	35	2,45	0,35	13	70	б/н
	Хлеб пшеничный	30	2	0,45	16	82	б/н
	Печенье	20	1,5	3	18	89	б/н
ИТОГО:		980	55,35	43,23	128,15	1098,42	
День 9 завтрак	Сырники из творога	220	37,11	25,08	45,8	561	353
	Кофейный напиток	200	1,4	1,6	22,31	105	422
	Фрукты	200	3	1	42	192	б/н
	Печенье	10	0,7	1,5	6,7	44,5	б/н
ИТОГО:		670	42,21	29,18	116,81	902,5	
День 9 Обед	Салат из свеклы с растительным маслом	110	1,54	9,26	9,3	126,5	64

	Суп картофельный с рисом	275	10,76	8,17	19,51	197,45	121
	Котлета рыбная	110	14,96	5,4	18,6	233,2	226
	Пюре картофельное	200	4,32	7,46	29,4	208	443
	Компот из сухофруктов	200	0	0	9,98	104	395
	Хлеб сельский	35	2,45	0,35	13	70	б/н
	Хлеб пшеничный	30	2	0,45	16	82	б/н
	Пряник	20	1,12	1	15,26	70	б/н
ИТОГО:		980	37,15	32,09	131,05	1091,15	
День 10 Завтрак	Каша гречневая с молоком	220	19,2	10,45	74,67	475,2	326
	Бутерброд с маслом*	45	2,66	10,29	16,9	172	88
	Сок	200	0	0	22	88	б/н
	Фрукты	150	2,25	0,75	31,5	144	б/н
ИТОГО:		615	24,11	21,49	145,07	879,2	
День 10 Обед	Салат из помидоров с растительным маслом	110	1,98	9,32	5,06	110	61
	Борщ из свежей капусты с картофелем	275	11	9	14	183	96
	Гуляш	125	51,56	22,48	24,46	311,25	196
	Рис отварной	200	5,08	8,14	51,48	304	448
	Компот из яблок	200	0,21	0,21	15,27	62	394
	Хлеб сельский	35	2,45	0,35	13	70	б/н
	Хлеб пшеничный	30	2	0,45	16	82	б/н
	Печенье	10	0,7	1,5	6,7	44,5	б/н
ИТОГО:		985	74,98	51,45	145,97	1166,75	