

Утверждаю
Директор лагеря
_____ В.В.Шенцева
«___» _____ 2025г.

МЕНЮ

лагеря «Журавушка» с кратковременным пребыванием с 02 июня по 20 июня 2025 года
МКОУ «Второкаменская средняя общеобразовательная школа»

10 дневная неделя

Сезон: летний

Возрастная категория: от 06 до 15 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры из сборника блюд
		Б	Ж	У		
День № 1 - завтрак						
Каша вязкая молочная (манная)	200	8,74	14,95	41,45	295,1	117
Сыр	10	2,3	2,9	-	36	
Сок	200	1,4	-	2,6	108	
Хлеб	40	3,05	0,4	20,05	92,4	
Фрукт (яблоко, груша, апельсин)	100	1,2	1,2	35,4	139	
					670,5	
День № 1 - обед						
Борщ с картофелем и капустой	250	10,1	8,8	24,9	207,5	210
Рис отварной	150	12,8	1,8	32,5	332	203
Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай)	120	11,7	8,5	40,0	294	158
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	11,5	76,8	10031
Овощ (помидор, огурец)	0,060	1,65	0,3	7,5	38	
Хлеб	60	4,57	0,5	30,07	138,6	
					1086,9	
Итого					1757,4	
День № 2 - завтрак						
Каша вязкая молочная (пшено)	200	10,3	16,0	47,2	336,0	116
Сок	200	1,4	-	2,6	108	
Фрукт (яблоко, груша, апельсин)	100	1,2	1,2	35,4	139	
Хлеб	40	3,05	0,4	20,05	92,4	
					675,4	
День № 2 - обед						
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	10,7	8,5	10,45	253,1	80
Гречка	150	2,6	8,9	13,7	141,8	114
Гуляш из отварной говядины	100	11,5	10,6	9,1	161,5	171

Чай с лимоном	200	0,13	0,02	10,25	149,5	262
Овощ (помидор, огурец)	0,060	1,65	0,3	7,5	38	
Йогурт	0,115	2,45	9,33	16,56	163,33	
Хлеб	60	4,57	0,5	30,07	138,6	
					1045,83	
Итого					1721,23	
День № 3 - завтрак						
Каша вязкая молочная (из хлопьев овсяных)	250	925	16,09	43,6	217	117
Сыр	10	2,3	2,9	-	36	
Масло сливочное	20	0,1	16,5	0	74,8	
Кокао с молоком	200	5,6	6,4	20,0	159,8	266
Фрукт (яблоко, груша, апельсин)	100	1,2	1,2	35,4	139	
Хлеб	40	3,05	0,4	20,05	92,4	
					790,0	
День № 3 - обед						
Рассольник ленинградский на мясном бульоне	250	10,8	10,9	35,7	257,2	72
Жаркое по-домашнему	200	10,09	9,5	26,7	230,60	174
Овощ (помидор, огурец)	0,060	1,65	0,3	7,5	38	
Сок	200	1,4	-	2,6	108	
Хлеб	60	4,57	0,5	30,07	138,6	
					772,4	
Итого					1562,4	
День № 4 - завтрак						
Каша вязкая молочная (гречневая)	200	10,69	15,97	46,66	330,7	127
Бутерброд с маслом и сыром	30	4,13	5,06	18,03	118,3	5
Сок	200	1,4	-	2,6	108	
Хлеб	40	3,05	0,4	20,05	92,4	
Йогурт	0,115	2,45	9,33	16,56	163,33	
					812,73	
День № 4 - обед						
Суп картофельный с крупой (рис)	250	10,0	8,9	35,0	251,7	02042
Курица отварная, вермишель отварная с маслом сливочным	100/150	22,28	22,15	29,8	400,3	07035,08014
Фрукт (яблоко, груша, апельсин)	100	1,2	1,2	35,4	139	
Хлеб	60	4,57	0,5	30,07	138,6	
Чай	200	0,2	0,05	11,5	76,8	10031
					1006,4	
Итого					1819,13	
День № 5 - завтрак						
Каша вязкая молочная (из пшена и риса) «Дружба»	200	6,9	9,27	31,57	243,85	119
Сыр	10	2,3	2,9	-	36	
Сок	200	1,4	-	2,6	108	

Фрукт (яблоко, груша, апельсин)	200	100,9	0,2	8,2	4035,4	139
Хлеб	40	3,05	0,4	20,05	92,4	
					520,25	
День № 5 - обед						
Щи из капусты свежей на бульоне мясном с мелкошинкованными овощами	250	10,0	8,8	23,2	202,1	02003
Плов	200	16,59	11,005	40,68	309,15	265
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	-	33,6	115,6	349
Овощ (помидор, огурец)	0,060	1,65	0,3	7,5	38	
Хлеб	60	4,57	0,5	30,07	138,6	
					803,45	
Итого					1323,7	
День № 6 - завтрак						
Макароны отварные с сыром	200	7,36	7,88	52,7	298,5	1
Сыр	10	2,3	2,9	-	36	
Сок	200	1,4	-	2,6	108	
Фрукт (яблоко, груша, апельсин)	100	1,2	1,2	35,4	139	
Хлеб	40	3,05	0,4	20,05	92,4	
					673,9	
День № 6 - обед						
Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	9,4	20,2	48,4	347,2	02012
Пюре картофельное тефтели из говядины	250	24,06	7,01	11,1	818,7	08005,105
Чай	200	0,2	0,05	11,5	76,8	10031
Овощ (помидор, огурец)	0,060	1,65	0,3	7,5	38	
Хлеб	60	4,57	0,5	30,07	138,6	
					1419,3	
Итого					2093,2	
День № 7 - завтрак						
Каша вязкая на молоке (пшено)	200	8,74	14,95	41,45	295,1	04012
Сыр	10	2,3	2,9	-	36	
Фрукт (яблоко, груша, апельсин)	100	1,2	1,2	35,4	139	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	-	33,6	115,6	349
Хлеб	40	3,05	0,4	20,05	92,4	
					678,1	
День № 7 - обед						
Суп гречневый к/б	250	9,98	8,905	34,96	251,69	512
Макароны отварные	200	18,6	1,6	31,05	306	1, 090011
Гуляш отварной говядина	100	11,5	10,6	9,1	161,5	93
Сок	200	1,4	-	2,6	108	
Овощ (помидор, огурец)	0,060	1,65	0,3	7,5	38	
Хлеб	60	4,57	0,5	30,07	138,6	

					1003,79	
Итого					1681,89	
День № 8 - завтрак						
Каша вязкая на молоке (рисовая)	200	8,45	15,05	50,38	328,7	04021
Фрукт (яблоко, груша, апельсин)	100	1,2	1,2	35,4	139	
Чай	200	0,2	0,05	11,5	76,8	10031
Хлеб	40	3,05	0,4	20,05	92,4	
					636,9	
День № 8 - обед						
Суп рыбный (консервы сельдевые)	250	10,88	9,37	33,36	255,3	02032
Рагу овощное с мясом	200	18,7	22,8	18,8	355	115
Овощ (помидор, огурец)	0,060	1,65	0,3	7,5	38	
Чай с лимоном	200	0,13	0,02	10,25	149,5	1
Хлеб	60	4,57	0,5	30,07	138,6	
					936,4	
Итого					1573,3	
День № 9 - завтрак						
Каша жидкая на молоке (манная)	200	10,3	16,0	47,2	335,9	04019
Фрукт (яблоко, груша, апельсин)	100	1,2	1,2	35,4	139	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	-	33,6	115,6	349
Хлеб	40	3,05	0,4	20,05	92,4	
					682,9	
День № 9 - обед						
Рассольник ленинградский на мясном бульоне	250	10,8	10,9	35,7	257,2	02007
Плов с мясом из говядины	200	16,59	11,005	40,68	309,15	265
Овощ (помидор, огурец)	0,060	1,65	0,3	7,5	38	
Сок	200	1,4	-	2,6	108	
Хлеб	60	4,57	0,5	30,07	138,6	
					850,95	
Итого					1533,85	
День № 10 - завтрак						
Суп молочный с макаронными изделиями с/м	200	4,0	2,96	24,26	133,64	120
Бутерброды с маслом и сыром	100	13,78	12,64	60,11	394,35	5
Овощ (помидор, огурец)	0,060	1,65	0,3	7,5	38	
Йогурт	0,115	2,45	9,33	16,56	163,33	
Хлеб	40	3,05	0,4	20,05	92,4	
					821,72	
День № 10 - обед						
Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	250	10,1	8,8	24,9	207,5	02001
Пюре картофельное	100	2,05	8,29	18,1	95,4	08005

Рыба, тушеная в томате с овощами	120	11,7	8,5	40,0	294	229
Фрукт (яблоко, груша, апельсин)	100	1,2	1,2	35,4	139	
Сок	200	1,4	-	2,6	108	
Хлеб	60	4,57	0,5	30,07	138,6	
					982,5	
Итого					1804,22	