

Согласовано
Директор МКОУ «ЛТ СОШ»

/Алекина Г.Д./

Утверждаю: Начальник лагеря МКОУ «ЛТ СОШ»

ЛОЛ с дневным пребыванием детей

/Аленина Н.Е./

Примерное десятидневное цикличное меню для
Детского оздоровительного лагеря
май-июнь 2025

№ Рец.	Наименование	Выход Гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая Ценность(ккал)
1 день						
Завтрак						
311	Каша пшеничная молочная с маслом	180/5	6,5	8,0	30,7	221
686	Чай с лимоном	200/5	0,1	0,0	9,3	37
	Банан	100	1,5	0,5	21,0	96,0
	Бисквитное пирожное	30	0,45	1,8	6,3	43
	Вода питьевая н/газ	300				
	ИТОГО		8,55	10,3	67,3	397,0
Обед						
	Помидор свежий порционно	60	0,42	0	2,46	11,4
139	Суп гороховый на курином бульоне с гренками	250	2,6	2,5	19,3	112
437	Гуляш из филе куриного	110	17,3	18,1	3,2	245
332	Макаронные отварные	180	4,3	4,7	44,1	240
631	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,1	17,2	68
	Хлеб ржаной	25	1,6	0,35	14,3	64
	Фрукт	150	2,25	0,75	31,5	144,0
	Сок	200	0	0	44,8	180,0
	Кондитерские изделия	100				
	Кукурузные палочки	50				
	ИТОГО		28,67	26,5	176,86	1064,4



КОПИЯ ВЕРНА

подпись

15.04.25

№ Рец.	Наименование	Выход Гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая Ценность(ккал)
3 день						
Завтрак						
366	Запеканка творожная со сгущ.молоком	100/20	17,6	12,66	22,5	272,0
686	Чай с лимоном	200/5	0,1	0	9,3	37
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47,0
	Вода питьевая н/газ	250				
	ИТОГО		18,1	13,0	41,6	356,0
Обед						
	Огурец свежий порционно	60	0,42	0	1,86	9
140	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	250	8,7	9,3	24,5	219,0
492	Плов с мясом кур	180	17,1	21,4	28,4	377,0
	Сок	200	0	0	44,8	180,0
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,4	1,0	25,8	120,0
	Фрукт	150	1,6	0	19,8	98
	Палочки кукурузные	50				
	ИТОГО		31,22	31,7	145,16	1003,0

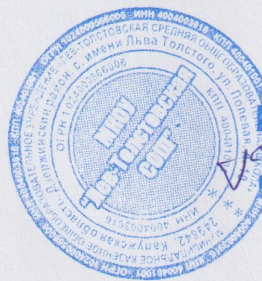


КОПИЯ ВЕРНА

подпись

15.04.25

№ Рец.	Наименование	Выход Гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая Ценность(ккал)
4 день						
Завтрак						
302	Каша гречневая молочная с маслом	180	7,9	8,1	32,1	234
76	Гренка с сыром	30	4,7	4,3	16,5	126
685	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,3	37
	Кондитерские изделия	40				
	Вода питьевая н/газ	250				
	ИТОГО		12,7	12,4	57,9	397,0
Обед						
	Помидор свежий порционно	60	0,42	0	2,46	11,4
181	Суп рыбный со сметаной	250/5	8,9	2,2	13,8	112
451	Биточки куриные	80	15,0	21,4	15,5	316
332	Макароны отварные	180/5	6,6	4,7	39,4	230
631	Компот из св.фруктов	200	0,1	0	45,2	181
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,4	1,0	25,8	120,0
	Фрукт	150	0,7	0	17,1	76
	Сок	200	0	0	44,8	180,0
	Чоко Пай	30				
	ИТОГО		35,12	29,3	204,06	1226,4



КОПИЯ ВЕРНА

подпись

15.04.25

№ Рец.	Наименование	Выход Гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая Ценность(ккал)
5 день						
Завтрак						
311	Каша пшенная молочная с маслом	180/5	6,5	8,0	30,7	221
1	Бутерброд с маслом	25/10	2,4	8,6	14,6	146,0
686	Чай с лимоном	200/5	0,1	0	9,3	37
	Кондитерские изделия	40				
	Вода питьевая н/газ	300				
	ИТОГО		9,0	16,6	54,6	404,0
Обед						
	Огурец свежий порционно	60	0,42	0	1,86	9
110	Борщ из кваш.капусты на кур,бульоне со сметаной	250/15/5	14,5	5,9	42,1	300,6
388	Тефтели из рыбы	80	18,0	5,7	0,5	125,0
520	Пюре картофельное с маслом	180	10,8	8,1	47,4	309,0
631	Компот из св.фруктов	200	0,5	0	31,5	124
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,4	1,0	25,8	120,0
	Сок	200	0	0	44,8	180,0
	Фрукт	150	1,6	0	18,8	88,0
	Бисквитное пирожное	30	0,45	1,8	6,3	43,0
	ИТОГО		49,67	22,5	219,06	1298,6



КОПИЯ ВЕРНА

подпись

15.04.2022.

№ Рец.	Наименование	Выход Гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая Ценность(ккал)
6 день						
Завтрак						
302	Каша молочная рисовая	180/5	5,2	7,2	36,1	231
686	Чай с лимоном	200/5	0,1	0	9,3	37
	Фрукт	100	1,5	0,5	21,0	96,0
	Вода питьевая н/газ	300				
	ИТОГО		6,8	7,7	66,40	364,0
Обед						
	Кукуруза консервированная	60	1,5	0,3	13,8	66,0
138	Суп рисовый на курином бульоне	250	9,2	9,5	16,7	187
451	Котлета из филе кур	80	11,9	10,8	12,0	194
332	Макароны отварные с маслом сливочным	180	6,6	4,7	39,4	230
631	Компот из св.фруктов	200	0,1	0	28,9	113
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,4	1,0	25,8	120,0
	Бисквитное пирожное	30	7,4	8,8	57,8	340
	Сок	200	0	0	44,8	180,0
	Фрукт	150	0,7	0	17,0	76
	ИТОГО		40,8	35,1	256,2	1506,0



КОПИЯ ВЕРНА

Земли дар Ахун
подпись

15.04.2022

№ Рец.	Наименование	Выход Гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая Ценность(ккал)
7 день						
Завтрак						
311	Каша манная молочная с маслом	180/5	18,7	13,0	29,3	320,4
685	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,3	37
3	Бутерброд с маслом и сыром	25/7/20	9,2	11,6	24,2	242
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47,0
	Вода питьевая н/газ	250				
	ИТОГО		28,4	25,0	72,6	646,4
Обед						
	Огурец свежий порционно	60	0,42	0	1,86	9
139	Суп гороховый на курином бульоне с гренками	250/15	9,1	7,5	18,9	180
437	Гуляш из филе кур	110	17,3	18,1	3,2	245
297	Рис отварной	180	4,3	4,7	44,1	240,0
631	Компот из св.фруктов	200	0,5	0	31,5	124
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,4	1,0	25,8	120,0
	Печенье	50	8,4	11,6	26,2	278
	Фрукт	150	1,6	0	19,8	98
	Сок	200	0	0	44,8	180,0
	ИТОГО		42,92	41,0	185,46	1343,8



КОПИЯ ВЕРНА

подпись *А.Х.Р.*
15.04.25

№ Рец.	Наименование	Выход Гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая Ценность(ккал)
8 день						
Завтрак						
294	Сырники из творога со сгущ.молоком	100/20	17,3	11,2	24,0	266,0
686	Чай с лимоном	200/5	0,1	0	9,3	37
	Банан	100	1,5	0,5	21,0	96,0
	Вода питьевая н/газ	300				
	ИТОГО		18,9	11,7	54,3	399,0
Обед						
	Помидор свежий порционно	60	0,42	0	2,46	11,4
134	Суп крестьянский на курином бульоне	250/15	2,1	5,1	12,4	105
436	Жаркое по-домашнему	140/60	25,4	25,8	23,0	429
	Сок	200	0	0	44,8	180,0
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,4	1,0	25,8	120,0
	Коктейль молочный	200	5,6	5,0	18,0	140,0
	ИТОГО		37,3	41,6	127,6	1035,0



КОПИЯ ВЕРНА

подпись

13.04.25

№ Рец.	Наименование	Выход Гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая Ценность(ккал)
9 день						
Завтрак						
302	Каша рисовая молочная с маслом	180/5	5,2	7,2	36,1	231
686	Чай с лимоном	200	0,1	0	9,3	37
3	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	25/7/20	5,0	3,0	14,5	107,0
	Фрукт	100	0,8	0,2	7,5	38,0
	Вода питьевая н/газ	250				
	ИТОГО		11,1	10,4	67,4	413,0
Обед						
	Огурец свежий порционно	60	0,42	0	1,86	9
124	Щи из св.капусты на курином бульоне со сметаной	250/15/5	1,7	5,6	8,4	91
423	Бефстроганов	80/50	22,5	28,0	6,0	366
297	Каша гречневая	180	11	7,8	47,8	314
631	Компот из свежих фруктов	200	0,5	0	36,5	141
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,4	1,0	25,8	120,0
	Палочки кукурузные	50				
	Фрукт	200	1,0	0	15,8	80,0
	Сок	200	0	0	44,8	180,0
	ИТОГО		35,3	37,7	221,6	1395,8



КОПИЯ ВЕРНА

руч. деп. АХУ
ПОДПИСЬ

15.04.25

