

Согласовано:  
Начальник 1 смены школьного лагеря  
«Город добрых сердец»  
ЗЕ Р.А. Звонова  
Начальник 2 смены школьного лагеря  
«Город добрых сердец»  
ЗЕ Н.И. Павлова

Утверждаю:  
Директор  
МД  
Ю.В. Мулендеева  
Приказ № 87-0  
от «14» 08 2024 года

«18» апреля 2024 г.

**Примерное  
двухнедельное цикличное меню  
для организации питания детей  
в школьном лагере с дневным  
пребыванием в период летних каникул**

2024 год

## Меню

### Понедельник Неделя 1

№ Рецепт	Наименование Блюда	Масса порции Грамм	Белки Грам м	Жиры Грамм	Углеводы Грамм	Калорий- ность Ккал
<b>ЗАВТРАК</b>						
28.01	Фрукт порционно/Яблоко	150	0.6	0.6	15	64.05
74,14	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	8.68	12.51	31.2	251.95
693.08	Какао с молоком	200	4.68	5.15	22.58	151.5
0.09	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	111.0
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			17.76	18.66	93.38	578.5
<b>ОБЕД</b>						
10	Салат из свежих овощей “Ассорти”	60	0.6	3.1	2.2	38.6
102.19	Суп картофельный с горохом и пшеничными гречками	200/50	4.8	3.1	19.85	129.2
401/273	Паста “Школьная” (говядина, макароны)	200	15.34	24.23	41.15	409.11
66037.03	Кондитерские изделия / десерт Шокобраун	30	0.15	4.5	17.4	111.0
519.01	Компот из фруктово/ ягодной смеси	200	0.06	0.02	20.73	78.2
5.10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1.85	0.36	23.94	126.7
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			22.8	35.31	125.27	892.81
<b>ИТОГО за два приема пищи</b>			40.56	53.97	218.65	1471.31

## Меню

### Вторник Неделя 1

№ Рецепт	Наименование Блюда	Масса порции Грамм	Белки Грамм	Жиры Грамм	Углеводы Грамм	Калорий- ность Ккал
<b>ЗАВТРАК</b>						
28.02	Фрукты порционно/ банан	220-250	3.75	1.25	52.5	240
71.14	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200	9.02	11.12	41.2	392.1
375.01	Чай черный с лимоном	200	0.24	0.06	15.22	58.6
0.09	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	111.0
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>16.81</b>	<b>12.83</b>	<b>133.52</b>	<b>801.7</b>
<b>ОБЕД</b>						
38.26	Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом растительным	60	0.34	2.05	1.74	28.09
124.26	Щи из свежей капусты на бульоне со сметаной	200/10	1.4	3.96	16.3	171.8
239.43	Тефтели из рыбы тушеные в соусе овощном	50	11.73	15.06	19.57	182.94
520.08	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3.25	9.25	22.02	138.76
407	Сок фруктовый	200	0.2	0.26	22.2	86.4
66037.03	Кондитерские изделия шоколад молочный Лёвушка детям	19	0.95	6.84	10.45	106.4
5.10	Хлеб ржано- пшеничный	70	1.85	0.36	23.94	126.7
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>19.72</b>	<b>37.78</b>	<b>116.22</b>	<b>841.09</b>
<b>ИТОГО за два приема пищи</b>			<b>36.53</b>	<b>50.61</b>	<b>249.74</b>	<b>1642.79</b>

Меню  
Среда Неделя 1

№ Рецепт	Наименование Блюда	Масса порции Грамм	Белки Грамм	Жиры Грамм	Углеводы Грамм	Калорий- ность Ккал
<b>ЗАВТРАК</b>						
340.12	Овощи порционно/огурец свежий	30	0.24	0.03	0.75	4.04
331.39	Крокеты «Детские» запеченные под соусом сметанным	50	8.07	12.75	2.69	107.43
171.05	Гречка отварная с маслом сливочным	150	7,58	7,25	37.28	223.44
430.06	Чай с сахаром (витаминизированный)	200	0.2	0.05	15.01	58
0.09	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	111.0
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			19.89	20.48	80.33	503.91
<b>ОБЕД</b>						
53.25	Салат из свежей капусты с огурцом «Зайчик»	60	0.77	3.04	2.26	30.97
140.10	Суп картофельный с клецками	200	5.1	4.16	19.1	156.30
288.38	Птица порционная	90	13.89	12.37	1.38	168.97
332.02	Макароны отварные с маслом сливочным	150	5.70	3.43	36.45	270.31
349.10	Компот из смеси сухофруктов С- витаминизированный	200	0.22	0	19.44	76.75
66037.03	Кондитерские изделия/ вафли «Боярушка»	38	4.56	0.76	9.42	80.94
5.10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1.85	0.36	23.94	126.7
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			32.09	24.12	111.99	910.94
<b>ИТОГО за два приема пищи</b>			51.98	44.6	192.32	1414.85

## Меню

### Четверг Неделя 1

№ Рецепт	Наименование Блюда	Масса порции Грамм	Белки Грамм	Жиры Грамм	Углеводы Грамм	Калорий- ность Ккал
<b>ЗАВТРАК</b>						
28.01	Фрукт порционно/Яблоко	150	0.6	0.6	15.0	64.05
223.23	Запеканка творожная с сусом молочным(сладким)	170	19.3	30.65	61.4	431.0
375.01	Чай черный с лимоном	200	0.24	0.06	15.22	58.6
0.09	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	133.2
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>24.7</b>	<b>31.79</b>	<b>121.14</b>	<b>686.85</b>
<b>ОБЕД</b>						
10	Салат из свежих овощей «Ассорти»	60	0.6	3.1	2.2	38.6
106.0	Суп картофельный с рыбными консервами	200	12.0	12.1	41.2	287.7
291.33	Плов с птицей	230	16.15	17.02	48.46	407.63
351.01	Кисель фруктовый	200	0.03	0.02	18.62	73.23
66037.03	Кондитерские изделия молочный шоколад Лёвушка с ваф.	27	1.22	0.89	11.61	121.23
5.10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1.85	0.36	23.9	126.7
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>31.85</b>	<b>33.49</b>	<b>145.99</b>	<b>1055.09</b>
<b>ИТОГО за два приема пищи</b>			<b>56.55</b>	<b>65.28</b>	<b>267.13</b>	<b>1741.94</b>

## Меню

### Пятница Неделя 1

№ Рецепт	Наименование Блюда	Масса порции Грамм	Белк и Грам м	Жиры Грамм	Углеводы Грамм	Калор ий- ность Ккал
<b>ЗАВТРАК</b>						
3.03	Сыр порционно	15	3.48	4.43	0.00	54.6
786.04	Мучное кулинарное изделие/булочка творожная	60	6.69	5.77	29	194.89
2.35	Каша молочная манная с маслом сливочным	200	7.12	11.68	31.06	257.63
303.16	Кофейный напиток с молоком	200	5.0	3.20	24.66	141.28
0.09	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	111.0
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			26.0 9	25.48	109.32	759.4
<b>ОБЕД</b>						
71	Овощи порционно помидор свежий	30	1.32	0.03	1.32	10.5
124.26	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	1.4	3.96	16.3	171.8
267.89	Котлета куриная запеченая с овощами	90	16.5 5	16.03	40.92	341.39
330.01	Гороховое пюре с маслом сливочным	150	17.2 6	2.85	38.12	250.46
519.01	Компот из фруктово- ягодной смеси	200	0.06	0.02	20.73	78.2
66037.03	Кондитерские изделия / шоколад молочный Лёвушка детям	19	0.95	6.84	10.45	106.4
5.10	Хлеб ржано- пшеничный	70	1.85	0.36	23.9	126.7
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			38.0 8	31.93	160.93	1300.73
<b>ИТОГО за два приема пищи</b>			65.4 8	55.57	261.06	1844.85

Меню  
Суббота Неделя 1

№ Рецепт	Наименование Блюда	Масса порции Грамм	Белки Грамм	Жиры Грамм	Углеводы Грамм	Калорий- ность Ккал
<b>ЗАВТРАК</b>						
28.02	Фрукт порционно/ апельсин	250	2.25	0.5	20.25	100.0
345.24	Каша «Дружба» молочная с маслом сливочным	200/5	6.5	7.8	38.5	249.8
430	Чай черный с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	58
0.09	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	133.2
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>13.51</b>	<b>8.83</b>	<b>103.28</b>	<b>541</b>
<b>ОБЕД</b>						
340.12	Овощи порционно/Огурец свежий	30	0.24	0.03	0.75	4.04
151.25	Суп-лапша с картофелем с курицей	200/10	4.82	3.3	21.1	135.2
489.07	Рагу из птицы по- домашнему с овощами	250	15.73	14.66	28.92	236.0
407	Сок фруктовый (пакет)	200	0.2	0.3	22.2	86.4
5.10	Хлеб ржано- пшеничный	70	1.85	0.36	23.94	126.7
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>22.84</b>	<b>18.65</b>	<b>96.91</b>	<b>588.34</b>
<b>ИТОГО за два приема пищи</b>			<b>36.35</b>	<b>27.48</b>	<b>200.19</b>	<b>1129.34</b>

## Меню

### Понедельник Неделя 2

№ Рецепт	Наименование Блюда	Масса порции Грамм	Белки Грамм	Жиры Грамм	Углеводы Грамм	Калорий- ность Ккал
<b>ЗАВТРАК</b>						
28.01	Фрукт порционно/Яблоко	150	0.6	0.6	15	64.05
2.35	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	7.12	11.68	31.06	257.63
693.08	Какао с молоком	200	4.68	5.15	22.58	151.5
0.09	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	133.2
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>16.96</b>	<b>17.91</b>	<b>98.16</b>	<b>606.38</b>
<b>ОБЕД</b>						
53.25	Салат «Зайчик»( белокачанная капуста, свежий огурец)	60	0.77	3.04	2.26	30.97
138	Суп картофельный с рисом с курицей	200/10	6.4	5.6	14.3	132.2
401/273	Паста “Школьная” (говядина, макароны)	200	15.34	24.23	41.15	409.11
407	Сок фруктовый	200	0.2	0.26	22.2	86.4
66037.03	Кондитерские изделия / десерт Шокобраун	30	0.15	4.5	17.4	111.0
5.10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1.85	0.36	23.94	126.7
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>24.71</b>	<b>37.99</b>	<b>121.25</b>	<b>896.38</b>
<b>ИТОГО за два приема пищи</b>			<b>41.67</b>	<b>55.9</b>	<b>219.41</b>	<b>1502.76</b>

## Меню

### Вторник Неделя 2

№ Рецепт	Наименование Блюда	Масса порции Грамм	Белки Грамм	Жиры Грамм	Углеводы Грамм	Калорий- ность Ккал
<b>ЗАВТРАК</b>						
28.02	Фрукт порционно/Апельсин	250	2.25	0.5	20.25	100.0
340.19	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	11.38	8.30	2.89	140.3
430	Чай черный с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	58
0.09	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	133.2
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			18.39	9.33	67.67	431.5
<b>ОБЕД</b>						
72.22	Винегрет овощной зап.м/р	60	0.95	3.1	5.17	52.68
392.32	Суп-лапша домашняя с фрикадельками	200	12.93	11.41	29.29	264
288	Филе куриное тушеное в сметанном соусе	50/50	17.3	8.6	4.2	164.1
171.05	Гречка отварная с маслом сливочным	150	7.58	7.25	37.28	223.44
349.10	Компот из смеси сухофруктов С- витаминизированный	200	0.22	0	19.44	76.75
66037.0 3	Кондитерские изделия/ шоколад молочный «Лёвушка с вафлями»	27	1.22	0.89	11.61	121.23
5.10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1.85	0.36	23.94	126.7
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			42.05	31.61	130.93	1028.9
<b>ИТОГО за два приема пищи</b>			60.44	40.94	198.6	1460.4

Меню  
Среда Неделя 2

№ Рецепт	Наименование Блюда	Масса порции Грамм	Белки Грамм	Жиры Грамм	Углеводы Грамм	Калор- ий- ность Ккал
<b>ЗАВТРАК</b>						
3.01	Сыр порционно	10	2.3	3.0	0.00	36.4
2.47	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	200	7.43	8.65	46.9	258.0
693	Какао с молоком	200	4.7	5.15	22.58	151
0.09	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	133.2
66037.03	Кондитерские изделия вафли Боярушка	38	4.56	0.76	9.42	80.94
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>23.55</b>	<b>18.04</b>	<b>108.42</b>	<b>659.54</b>
<b>ОБЕД</b>						
71	Овощи порционно/ помидоры свежие	30	1.32	0.03	1.32	10.5
124.26	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	1.4	3.96	6.3	71.8
33.10	Бифштекс «Детский» под овощным соусом	90	13.79	15.01	14.92	250.85
330.01	Гороховое пюре с маслом сливочным	150	17.26	2.85	38.12	250.46
407	Сок фруктовый	200	0.2	0.3	22.2	86.4
5.10	Хлеб ржано- пшеничный	70	1.85	0.36	23.94	126.7
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>35.82</b>	<b>22.51</b>	<b>106.80</b>	<b>796.71</b>
<b>ИТОГО В ДЕНЬ</b>			<b>59.37</b>	<b>40.55</b>	<b>215.22</b>	<b>1456.25</b>

Меню  
Четверг Неделя 2

№ Рецепт	Наименование Блюда	Масса порции Грамм	Белки Грамм	Жиры Грамм	Углеводы Грамм	Калорий- ность Ккал
<b>ЗАВТРАК</b>						
28.01	Фрукт порционно/ Яблоко	150	0.6	0.6	15	64.05
223.23	Запеканка творожная с соусом молочным(сладким)	170	19.3	30.65	61.4	431.0
375.01	Чай черный с лимоном	200	0.24	0.06	15.22	58.6
0.09	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	133.2
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>24.7</b>	<b>31.8</b>	<b>121.2</b>	<b>686.85</b>
<b>ОБЕД</b>						
10.11	Салат из свежих овощей «Ассорти»	60	0.6	3.1	2.2	38.6
140.10	Суп картофельный с клецками	200	5.1	4.16	19.1	156.3
436.98	Жаркое по-домашнему	230	11.74	13.60	31.79	304.60
351.01	Кисель фруктовый	200	0.03	0.02	18.62	73.23
66037.03	Кондитерские изделия / шоколад.батончик помад-сливоч	50	2.5	12.0	28.5	230.0
510	Хлеб ржано- пшеничный	70	1.85	0.36	23.9	126.7
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>21.82</b>	<b>33.24</b>	<b>124.11</b>	<b>929.43</b>
<b>ИТОГО за два приема пищи</b>			<b>46.52</b>	<b>65.04</b>	<b>245.31</b>	<b>1661.28</b>

## Меню

### Пятница Неделя 2

№ Рецепт	Наименование Блюда	Масса порции Грамм	Белки Грамм	Жиры Грамм	Углеводы Грамм	Калорий- ность Ккал
<b>ЗАВТРАК</b>						
3.03	Сыр порционно	15	3.48	4.43	0.00	54.6
786.04	Булочка Творожная	60	6.69	5.77	29	194.89
345.24	Каша молочная «Дружба» с маслом сливочным	200	6.5	7.8	38.5	249.8
303.16	Кофейный напиток на молоке	200	5.00	3.20	24.66	141.28
0.09	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	111.0
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>25.47</b>	<b>21.6</b>	<b>116.76</b>	<b>751.57</b>
<b>ОБЕД</b>						
38.26	Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом растительным	60	0.34	2.05	1.74	28.09
99.54	Суп овощной «Летний»	200	4.98	7.69	9.46	124.6
267.66	Крокеты с кабачком	50	13.87	10.23	4.94	194.11
520.08	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3.25	9.25	22.02	138.76
519.01	Компот из фруктово- ягодной смеси	200	0.06	0.02	20.73	78.2
5.10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1.85	0.36	23.94	126.7
66037.03	Кондитерское изделие/ шоколад молочный «Лёвушка» с вафлями	27	1.22	0.89	11.61	121.23
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>25.57</b>	<b>30.49</b>	<b>94.44</b>	<b>811.69</b>
<b>ИТОГО за два приема пищи</b>			<b>51.04</b>	<b>52.09</b>	<b>211.20</b>	<b>1563.26</b>

Меню  
Суббота Неделя 2

№ Рецепт	Наименование Блюда	Масса порции Грамм	Белки Грамм	Жиры Грамм	Углеводы Грамм	Калорий- ность Ккал
<b>ЗАВТРАК</b>						
28.02	Фрукт порционно/ Банан	200-250	3.75	1.25	52.5	240
3.03 332.02	Макароны отварные с сыром и маслом сливочным	15/150	8.02	6.38	36.45	226.71
375,01	Чай черный с лимоном	200	0.24	0.06	15.22	58.58
0.09	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	133.2
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>16.57</b>	<b>8.17</b>	<b>133.69</b>	<b>658.49</b>
<b>ОБЕД</b>						
53.25	Салат «Зайчик» (капуста свежая с огурцом свежим)	60	0.77	3.04	2.26	30.97
106.0	Суп картофельный с рыбными консервами	200	12.0	12.1	41.2	287.7
291.33	Плов с птицей	230	16.15	17.02	48.46	407.63
407	Сок фруктовый (пакет)	200	0.2	0.26	22.2	86.4
5.10	Хлеб ржано- пшеничный	70	1.85	0.36	23.94	126.7
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>30.97</b>	<b>32.78</b>	<b>138.06</b>	<b>939.4</b>
<b>ИТОГО за два приема пищи</b>			<b>47.54</b>	<b>40.95</b>	<b>271.75</b>	<b>1597.89</b>