

УТВЕРЖДАЮ  
 Начальник ЛДП МБОУ "Маловская СОШ"  
 \_\_\_\_\_ Л.П. Кошелева  
**Двухнедельное меню**  
**лагеря с дневным пребыванием 2025 год**

1 день						
№ рец	Завтрак	Масса порций	белки	жиры	углеводы	ккал
173	Каша молочная рисовая с маслом	200	8,07	14,92	42,84	243,18
	Хлеб с сыром	70	8,49	2,33	14,84	145,3
945	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86
	<b>П ч</b>					
	Сок фруктовый	200	0,00	0,60	33,00	136,00
	<b>Обед</b>					
	Хлеб	50	3,8	0,45	24,85	113
5	Огурец свежий	100	0,42	0,06	1,14	6,78
104	Суп картофельный с гренками	250	9,17	3,43	3,66	181,18
93	Гуляш в соусе	90	22,5	19,9	7	298
165	Каша гречневая с маслом	160	5,6	3,48	23,16	148,8
15	Кисель п\ ягодный	200	0	0	7,2	36
		<b>1520</b>	<b>59,45</b>	<b>46,77</b>	<b>174,09</b>	<b>1394,24</b>

2 день						
№ рец	Завтрак	Масса порций	белки	жиры	углеводы	ккал
168	каша Дружба	200	4,66	5,79	20,78	150,75
	Хлеб с маслом	60	8,49	2,33	14,84	145,3
945	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86
	<b>П ч</b>					
100	Фрукт Яблоко	100	0,2	0,8	7,5	38
	<b>Обед</b>					
	Хлеб	50	0,32	3,04	19,68	94
14	Нарезка помидоры свежие	100	0,42	0,05	1,14	6,78
34	Суп рисовый	250	2,47	8,66	20,65	45,95
161	Котлета мясная	90	8,93	6,74	8,97	173
309	Макароньы отварные	150	13,16	14,03	86,9	526,43
349	Компот из с/фр	200	0,48	0	25,69	98,36
		<b>1400</b>	<b>40,53</b>	<b>43,04</b>	<b>222,55</b>	<b>1364,57</b>

3 день						
№ рец	Завтрак	масса порции	белки	жиры	углеводы	ккал
12	Омлет	200	6,51	12,07	1,22	250
	Хлеб	50	3,8	0,45	24,85	113
268	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	48
	<b>П ч</b>					
349	Компот из с/фр	200	1,16	0,3	37,12	196,38
	<b>Обед</b>					
5	Нарезка из свежих огурцов	100	0,42	0,06	1,14	6,78
206	Суп гороховый с гренками	250	5,5	4,7	19,7	242
17	овощное рагу	200	3,5	8,9	19,8	170
	Хлеб	50	3,8	0,45	24,85	113
7	Каркаде	200	0,6	0,4	10,4	47,6
		<b>1450</b>	<b>25,39</b>	<b>27,36</b>	<b>148,98</b>	<b>1186,76</b>

4 день						
№ рец.	Завтрак		белки	жиры	углеводы	ккал
168	Каша молочная с маслом пшен.	200	7,3	4,3	0,37	220,98
	Хлеб с маслом, сыр	80	16,09	8,26	14,84	239,05
268	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	48
	<b>11 ч.</b>					
100	Фрукт Банан	100	0,34	0,46	11,84	54,05
	<b>Обед</b>					
	Хлеб	50	3,8	0,45	24,85	113
14	Нарезка из свежих помидоров	100	0,42	0,06	1,14	6,78
144	Борщ с говядиной	250	9,17	6,06	15,77	170,45
6	Рыба запеченная	100	7,7	8,7	10,7	151,9
3	Рис с маслом	150	5,8	9,7	50	298,5
15	Кисель	200	0,16	0,08	21,52	111,36
		<b>1430</b>	<b>50,88</b>	<b>38,1</b>	<b>160,93</b>	<b>1414,07</b>

5 день						
№ рец.	Завтрак		белки	жиры	углеводы	ккал
	Хлеб	50	3,8	0,45	24,85	113
182	каша ячневая	200	7,31	10,98	39,2	286
945	Чай с молоком	200	1,6	1,8	12,4	69
	<b>11 ч.</b>					
	Сок фруктовый	200	0	0,6	33,00	136,00
	<b>Обед</b>					
30	Нарезка из помидоров и огурцов	100	1,05	0,19	3,64	20,48
45	Рассольник	250	2,2	6	17,1	148,61
2	Биточки мясные	90	18,7	13,9	18,8	274,5
165	Перловка с маслом	150	4,65	0,6	33,3	163,5
	Хлеб	50	3,8	0,45	24,85	113
398	Напиток шиповника	200	0,4	0,27	16	72,8
		<b>1490</b>	<b>43,51</b>	<b>34,64</b>	<b>223,14</b>	<b>1396,89</b>

6 день						
№ рец.	Завтрак		белки	жиры	углеводы	ккал
	Хлеб с маслом	60	8,49	2,33	14,84	145,3
204	макароны с сыром	200	12,41	8,5	53,04	326,69
16	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	10,25	41,68
	<b>11 ч.</b>					
100	Фрукт Мандарин	100	0,46	0,46	11,27	54,05
	<b>Обед</b>					
14	Нарезка из помидор	100	0,42	0,06	1,14	6,78
37	Суп с клецками	250	4,2	5,7	15,3	119,34
174	Тефтели мясные	100	4,97	7,26	8,52	119,3
131	картофельное пюре	150	5,8	9,7	50	247,5
	Хлеб	50	3,8	0,45	24,85	113
7	Каркадэ	200	0,6	0,4	10,4	47,6
		<b>1410</b>	<b>41,28</b>	<b>34,88</b>	<b>199,61</b>	<b>1221,24</b>

7 день						
№ рец.	Завтрак	масса порций	белки	жиры	углеводы	ккал
	Хлеб с маслом	60	8,49	2,33	14,84	145,3
88	Макаронник	200	4,1	5,6	16	126,6
945	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86
	<b>11 ч</b>					
7	Каркадэ	200	0,6	0,4	10,4	47,6
	<b>Обед</b>					
5	Нарезка из св. огурцов	100	0,42	0,06	1,14	6,78
87	Уха из сайры	250	10,3	10,1	17,2	200,9
17	Рагу овощное	200	3,5	8,9	19,8	170
	Хлеб	50	3,8	0,45	24,85	113
349	Компот из с/фр	200	1,16	0,3	37,12	196,38
		<b>1460</b>	<b>33,77</b>	<b>29,74</b>	<b>157,75</b>	<b>1092,56</b>

8 день						
	Завтрак	масса порций	белки	жиры	углеводы	ккал
	Яйцо отварное	60	4,6	5,08	0,28	62,8
284	Каша манная	200	6,3	12,6	28,86	254,04
945	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86
	Хлеб	50	3,8	0,45	24,85	113
	<b>11 ч</b>					
	Фрукт Яблоко	100	4,6	1,4	115	512
	<b>Обед</b>					
30	Помидоры, огурцы (нарезка)	100	1,05	0,19	3,64	20,48
33	Щииз свежей капусты	250	1,8	1,8	4,9	88
46	Жаркое по- домашнему	200	21,92	24,08	1,49	377,47
	Хлеб	50	3,8	0,45	24,85	113
15	Кисель	200	0,16	0,08	21,52	111,36
		<b>1410</b>	<b>49,43</b>	<b>47,73</b>	<b>241,79</b>	<b>1738,15</b>

9 день						
№ рец	Завтрак	Масса порций	белки	жиры	углеводы	ккал
396	Блины со сгущенкой	130	9,5	5,5	49,9	322
945	Чай с молоком	200	2,5	2,94	19,85	115,83
	<b>11 ч.</b>					
	Сок фруктовый	200	0,00	0,60	33,00	136,00
	<b>Обед</b>					
14	Нарезка из помидоров	100	0,42	0,06	1,14	6,78
49	Суп овощной с зеленым горошком	250	2,5	9	14	147,55
64	Ёжики мясные в соусе	200	13,5	13,9	17,3	246,7
	Хлеб	50	3,8	0,45	24,85	113
398	Напиток шиповника	200	0,4	0,27	16	72,8
		<b>1330</b>	<b>32,62</b>	<b>32,72</b>	<b>176,04</b>	<b>1160,66</b>

10 день						
	Завтрак		белки	жиры	углеводы	ккал
	Хлеб с сыром	70	16,09	8,26	14,84	239,05
195	Плов фруктовый	200	2,66	7,13	23,48	162,85
945	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86
	<b>11 ч.</b>					
	Фрукт Груша	100	0,8	0,2	7,5	38
	<b>Обед</b>					
	Хлеб	50	3,8	0,45	24,85	113
5	Огурцы свежие	100	0,42	0,06	1,14	6,78
190	Суп с фрикадельками	270	6,18	5,52	15,54	136,56
	сельдь соленая	100	14	15	0	191
204	картофель отварной	150	3,32	4,88	26	161,22
7	Каркадэ	200	0,6	0,4	10,4	47,6
		<b>1440</b>	<b>49,27</b>	<b>43,5</b>	<b>140,15</b>	<b>1182,06</b>

11 день						
	Завтрак		белки	жиры	углеводы	ккал
43	Суп молочный с гречкой	200	6	1,78	26,6	202
	Хлеб/масло/сыр	80	16,09	8,26	14,84	239,05
268	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	48
	<b>11 ч.</b>					
398	Напиток шиповника	200	0,4	0,27	16	72,8
	<b>Обед</b>					
14	Помидор свежий	100	0,42	0,06	1,14	6,78
34	Суп рисовый с мясом	250	7,18	2,94	11,76	45,95
321	Капуста тушеная	200	35,52	12,89	8,85	299,46
	Хлеб	50	3,8	0,45	24,85	113
15	Кисель	200	0,16	0,08	21,52	111,36
		<b>1480</b>	<b>69,67</b>	<b>26,76</b>	<b>135,46</b>	<b>1138,4</b>

12 день						
	Завтрак		белки	жиры	углеводы	ккал
93	Суп молочный с лапшой	200	4,3	3,5	14,12	181
	Хлеб с вареной сгущенкой	70	5	2,15	35,65	177
945	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86
	<b>11 ч.</b>					
100	Фрукт Яблоко	100	4,6	1,4	115	512
	<b>Обед</b>					
30	Помидоры, огурцы (нарезка)	100	1,05	0,19	3,64	20,48
37	Суп с клецками	250	4,2	5,7	15,3	119,34
265	Плов с мясом	200	23,57	19,5	23,28	428,68
398	Напиток шиповника	200	0,4	0,27	16	72,8
	Хлеб	50	3,8	0,45	24,85	113
		<b>1370</b>	<b>48,32</b>	<b>34,76</b>	<b>264,24</b>	<b>1710,3</b>