



Примерное меню для организации летнего оздоровительного лагеря 2023г
1 день

Завтрак

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции,г	Энерг.ценность (ккал)
1	Макароны с тертым сыром	120/15	73,77
2	Чай с сахаром	200	39,9

обед

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции,г	Энерг.ценность (ккал)
1	Суп крестьянский рисовый	200	137,94
2	Котлета куриная	90	165,4
3	Соус томатный	40	40,34
4	Каша пшеничная рассыпчатая	150	243,36
5	Салат из белокочанной капусты	60	40,34
6	Компот из сухофруктов	200	47,68
7	Хлеб пшеничный	60	119,40

2 день

Завтрак

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции,г	Энерг.ценность (ккал)
1	Пирожки с повидлом	100	248,55
2	Чай с сахаром	200	39,9

Обед

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции,г	Энерг.ценность (ккал)
1	Суп картофельный с горохом	200	112,60
2	Макароны отварные с маслом	120/5	155,16
3	Сосиска отварная	40	133,65
4	Огурец свежий	60	40,38
5	Напиток из шиповника	180	79,66
6	Хлеб пшеничный	60	119,40

3 день

Завтрак

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции,г	Энерг.ценность (ккал)
1	Каша молочная рисовая	200	220,12
2	Чай с сахаром	200	39,9
3	Хлеб пшеничный	60	119,40

обед

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции,г	Энерг.ценность (ккал)
1	Борща со сметаной	200/10	70

2	Плов из куриного филе	200	428,72
3	Салат из свежих овощей	60	51,54
6	Компот из сухофруктов	200	47,68
7	Хлеб пшеничный	60	119,40

4 день

Завтрак

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции,г	Энерг.ценность (ккал)
1	Каша молочная манная	200	267,85
2	чай с сахаром	200	39,9
3	Хлеб пшеничный	40	42,33

обед

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции,г	Энерг.ценность (ккал)
1	Суп картофельный рисовый	200	137,94
2	Картофельное пюре	150	137,25
3	Котлеты рыбная	90	128,58
6	Компот из сухофруктов	200	47,68
7	Хлеб пшеничный	60	119,40

5 день

Завтрак

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции,г	Энерг.ценность (ккал)
1	Сосиска в тесте	100	359,64
2	Чай с сахаром	200	39,9

Обед

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции,г	Энерг.ценность (ккал)
1	Суп с макаронами	200	201,84
2	Филе куриное в томатном соусе	90/40	265,5
3	Каша пшеничная	180	105,31
4	Салат «Витаминный»	60	52,90
5	Сок с трубочкой	200	47,68
6	Хлеб пшеничный	60	119,40

6 день

Завтрак

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции,г	Энерг.ценность (ккал)
1	Булочка с повидлом	100	27,80
2	Чай с сахаром	200	39,9

Обед

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции,г	Энерг.ценность (ккал)
1	Суп картофельный с горохом	200	112,60
2	макароны отварные с маслом	120/5	155,16

3	сосиска отварная	40	133,65
4	Салат «Летний»	60	47,46
5	Напиток из шиповника	180	79,66
6	Хлеб пшеничный	60	119,40

7 день

Завтрак

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции,г	Энерг.ценность (ккал)
1	Каша молочная гречневая	150	284,3
2	Чай с сахаром	200	39,9
3	Хлеб пшеничный	40	42,33

обед

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции,г	Энерг.ценность (ккал)
1	Суп с клецками	200	95,58
2	Плов из куриного филе	200	428,72
3	Салат «Витаминный»	60	52,90
6	Компот из сухофруктов	200	47,68
7	Хлеб пшеничный	60	119,40

8 день

Завтрак

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции,г	Энерг.ценность (ккал)
1	Сосиска в тесте	100	359,64
2	Чай с сахаром	200	39,9

Обед

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции,г	Энерг.ценность (ккал)
1	Борщ со сметаной	200/10	70
2	Котлета говяжья	90	186,31
3	Соус сметанно- томатный	40	40,34
4	Каша гречневая рассыпчатая	150	243,36
5	Салат из свежих огурцов	60	40,34
6	Компот из сухофруктов	200	47,68
7	Хлеб пшеничный	60	119,40

9 день

Завтрак

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции,г	Энерг.ценность (ккал)
1	Пирожки с картошкой	100	312,1
2	Чай с сахаром	200	39,9

Обед

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции,г	Энерг.ценность (ккал)
1	Суп картофельный рисовый	200	137,94
2	Филе куриное в томатном соусе	90/40	265,50
3	Рис отварной	150	227

4	Салат из свежих овощей	60	51,54
5	Сок с трубочкой	200	47,68
6	Хлеб пшеничный	60	119,40

10 день

Завтрак

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции,г	Энерг.ценность (ккал)
1	Макароны с тертым сыром	120/15	73,77
2	Чай с сахаром	200	39,9

обед

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции,г	Энерг.ценность (ккал)
1	Суп картофельный с горохом	200	137,94
2	Пюре картофельное	150	137,25
3	Котлета рыбная	90	128,58
4	Компот из сухофруктов	200	47,68
5	Хлеб пшеничный	60	119,40

ИП Арцыгова Ш.Д.