

УТВЕРЖДАЮ

  
Директор Муниципального автономного общеобразовательного  
учреждения Воскресенская средняя школа

01 апреля 2025 год



## ***ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ***

**для лагеря труда и отдыха с дневным пребыванием  
возраст 14-18 лет (девушки)  
2025 год**

**1 день**

<b>Завтрак</b>		Белки	Жиры	Углеводы	кал-ность, ккал	выход блюд, г
1	Каша пшенно-рисовая молочная	7,98	13,71	58,1	390,13	250/10/10
2	Какао на молоке	1,9	1,7	25,0	121,57	200
3	Хлеб пшеничный	4,55	1,6	24,6	132,0	55
итого:		14,43	17,01	107,7	643,7	
<b>Обед</b>						
1	Щи из свежей капусты с курицей	7,99	9,68	9,94	168,51	250/25
2	Котлета мясная	15,55	11,55	14,37	295,37	100
3	Гречка отварная	7,36	7,06	47,1	281,46	200/10
4	Чай с сахаром	0,2	0,06	15,01	61,3	200
5	Хлеб пшеничный	4,55	1,6	24,6	132,0	55
6	Хлеб ржаной	3,7	0,7	21,87	110,55	55
7	Яблоко	0,4	0,4	9,5	63,0	150
итого:		39,75	31,05	142,39	1049,19	
<b>Всего</b>		<b>54,18</b>	<b>48,06</b>	<b>250,09</b>	<b>1692,89</b>	

**2 день**

<b>Завтрак</b>		Белки	Жиры	Углеводы	кал-ность, ккал	выход блюд, г
1	Запеканка творожная со сгущ.мол.	34,36	46,2	40,0	666,0	200/30
2	Чай с сахаром	0,2	0,06	15,0	61,3	200
	<b>итого:</b>	34,56	46,26	55,0	727,3	
<b>Обед</b>						
1	Овощи свежие	2,0	0,8	4,6	42,0	100
2	Суп гороховый с курицей	8,49	7,38	21,04	222,71	250/25
3	Курица тушеная в сметанном соусе	24,1	20,5	46,5	314,9	100/100
4	Рис отварной	4,55	5,96	47,12	263,46	200/10
5	Напиток лимонный/апельсиновый/	0,2	0,057	15,1	61,3	200
6	Хлеб пшеничный	4,55	1,6	24,6	132,0	55
7	Хлеб ржаной	3,7	0,7	21,87	110,55	55
8	Сок	0,13	0,23	24,49	99,0	200
	<b>итого</b>	47,72	37,22	205,32	1245,95	
	<b>Всего:</b>	<b>82,28</b>	<b>83,48</b>	<b>260,32</b>	<b>1973,25</b>	

**Здень**

<b>Завтрак</b>		Белки	Жиры	Углеводы	кал-ность, ккал	выход блюд, г
1	Каша рисовая молочная	7,84	13,54	67,91	427,48	250/10/10
2	Чай с сахаром	0,2	0,057	15,01	61,3	200
3	Хлеб пшеничный	4,55	1,6	24,6	132,0	55
итого:		12,59	15,2	107,52	620,78	
<b>Обед</b>						
1	Овощи свежие	2,0	0,8	4,6	42,0	100
2	Борщ из свежей капусты с курицей	7,99	9,68	9,94	168,51	250/25/10
3	Котлета куриная	18,25	18,5	14,37	295,37	100
4	Картофельное пюре	4,26	8,08	31,06	213,95	200/10
5	Компот из свежих ягод	0,2	0,06	15,02	61,8	200
6	Хлеб пшеничный	4,55	1,6	24,6	132,0	55
7	Хлеб ржаной	3,7	0,7	21,87	110,55	55
8	Яблоко	0,4	0,4	9,5	63,0	150
итого		41,35	39,82	130,96	1087,18	
<b>Всего:</b>		<b>53,94</b>	<b>55,02</b>	<b>238,48</b>	<b>1707,96</b>	

**4 день**

<b>Завтрак</b>		Белки	Жиры	Углеводы	кал-ность, ккал	выход блюд, г
1	Каша овсяная с курагой	10,8	13,46	46,3	349,6	250/10
2	Какао на молоке	1,9	1,7	25,0	121,57	200
3	Хлеб пшеничный	4,55	1,6	24,6	132,0	55
итого		17,25	16,76	95,9	603,17	
<b>Обед</b>						
1	Овощи свежие	2,0	0,8	4,6	42,0	100
2	Суп вермишелевый с курицей	7,99	9,68	9,94	168,51	250/25
3	Курица тушеная в сметанном соусе	17,65	14,58	24,7	221,0	100/100
4	Макароны отварные	7,36	7,06	47,1	281,46	200
5	Хлеб пшеничный	4,55	1,6	24,6	132,0	55
6	Хлеб ржаной	3,7	0,7	21,87	110,55	55
7	Чай с сахаром	0,2	0,057	15,01	61,3	200
итого:		43,45	34,47	147,82	1016,82	
<b>Всего</b>		<b>60,7</b>	<b>51,23</b>	<b>243,72</b>	<b>1619,99</b>	

## 5 день

<b>Завтрак</b>		Белки	Жиры	Углеводы	кал-ность, ккал	выход блюд, г
1	Каша пшенная молочная	7,98	13,71	58,1	390,13	250/10/10
2	Какао на молоке	1,9	1,7	25,0	121,57	200
3	Хлеб пшеничный	4,55	1,6	24,6	132,0	55
итого:		14,43	17,01	107,7	643,7	
<b>Обед</b>						
1.	Суп картофельный с курицей	8,49	7,38	21,04	222,71	250/25
2	Котлета рыбная	11,6	9,87	6,0	164,13	100
3	Рис отварной	4,55	5,96	47,12	263,46	200/10
4	Чай с сахаром	0,2	0,06	15,01	61,3	200
5	Хлеб пшеничный	4,55	1,6	24,6	132,0	55
6	Хлеб ржаной	3,7	0,7	21,87	110,55	55
7	Сок	0,13	0,23	24,49	99,0	200
итого:		33,22	25,8	160,13	1053,15	
<b>Всего:</b>		<b>47,65</b>	<b>42,81</b>	<b>267,83</b>	<b>1696,85</b>	

**6 день**

<b>Завтрак</b>		Белки	Жиры	Углеводы	кал-ность, ккал	выход блюд, г
1.	Каша овсяная с курагой	7,98	13,71	58,1	390,1	250/10/10
2	Какао на молоке	1,9	1,7	25,0	121,57	200
3	Хлеб пшеничный	4,55	1,6	24,6	132,0	55
итого		14,43	17,01	107,7	643,67	
<b>Обед</b>						
1	Овощи свежие	2,0	0,8	4,6	42,0	100
2	Суп вермишелевый с курицей	8,49	7,38	21,04	222,71	250/25
3	Котлета мясная	15,55	11,55	14,37	295,37	100
5	Макароны отварные	7,36	7,06	47,1	281,46	200/10
6	Компот из кураги	0,2	0,06	15,01	61,3	200
7	Хлеб пшеничный, ржаной	4,55	1,6	24,6	132,0	55
8	Сок	0,13	0,23	24,49	99,0	200
итого:		38,28	28,68	151,21	1133,84	
<b>Всего</b>		<b>52,71</b>	<b>45,69</b>	<b>258,91</b>	<b>1777,51</b>	

## 7 день

Завтрак		Белки	Жиры	Углеводы	кал-ность, ккал	выход блюд, г
1.	Каша овсяная с курагой	10,8	13,46	46,3	349,6	250/10
2	Чай с сахаром	0,2	0,057	15,01	61,3	200
3	Хлеб пшеничный	4,55	1,6	24,6	132,0	55
	итого	15,55	15,11	85,91	542,9	
Обед						
1	Овощи свежие	2,0	0,8	4,6	42,0	100
2	Борщ из свежей капусты с курицей	7,99	9,68	9,94	168,51	250/25/10
3	Курица тушеная в томатном соусе	22,06	18,23	25,88	276,45	100/100
4	Гречка отварная	7,36	7,06	47,1	281,46	200
5	Компот из свежих ягод	0,2	0,06	15,02	61,8	200
6	Хлеб пшеничный	4,55	1,6	24,6	132,0	55
7	Хлеб ржаной	3,7	0,7	21,87	110,55	55
	итого:	47,86	38,13	149,01	1072,77	
	<b>Всего</b>	<b>63,41</b>	<b>53,24</b>	<b>234,92</b>	<b>1615,67</b>	

## 8 день

Завтрак		Белки	Жиры	Углевод ы	кал-ность, ккал	выход блюд, г
1	Каша рисовая молочная	7,84	13,54	67,91	427,48	250/10/10
2	Какао на молоке	1,9	1,7	25,0	121,57	200
3	Хлеб пшеничный	4,55	1,6	24,6	132,0	55
	итого	14,29	16,84	117,51	681,05	
Обед						
1	Овощи свежие	2,0	0,8	4,6	42,0	100
2	Щи из свежей капусты с курицей	7,99	9,68	9,94	168,51	250/25
3	Гуляш из мяса	19,7	17,89	4,76	168,2	75/75
4	Рис отварной	4,55	5,96	47,12	263,46	200
5	Компот из свежих яблок	0,2	0,06	15,02	61,8	200
6	Хлеб пшеничный	4,55	1,6	24,6	132,0	55
7	Хлеб ржаной	3,7	0,7	21,87	110,55	55
8	Апельсин	0,2	0,06	17,2	65,8	150
	итого:	42,89	36,75	145,11	1012,32	
	<b>Всего:</b>	<b>57,18</b>	<b>53,59</b>	<b>262,62</b>	<b>1693,37</b>	

**9 день**

<b>Завтрак</b>		Белки	Жиры	Углеводы	кал-ность, ккал	выход блюд, г
1	Оладьи со сгущенным молоком	13,95	18,6	55,63	293,85	200/30
2	Чай с сахаром	0,2	0,06	15,01	60,1	200
итого		14,15	18,66	70,64	353,95	
<b>Обед</b>						
1	Суп картофельный с курицей	8,49	7,38	21,04	222,71	250/25
2	Котлета куриная	17,65	14,58	24,7	221,0	100
3	Капуста тушеная	6,76	11,6	19,6	198,6	200/10
4	Напиток лимонный/апельсиновый	0,2	0,06	15,1	61,3	200
5	Хлеб пшеничный	4,55	1,6	24,6	132,0	55
6	Хлеб ржаной	3,7	0,7	21,87	110,55	55
итого:		41,35	35,92	126,91	946,16	
<b>Всего:</b>		<b>55,5</b>	<b>54,58</b>	<b>197,55</b>	<b>1300,11</b>	