

СОГЛАСОВАНО

Начальник

оздоровительного лагеря «Орленок»

_____ С. А. Данилова

УТВЕРЖДЕНО

Директор

МБОУ ООШ с. Лебяжье Измалковского
округа Липецкой области

_____ Ю. С. Шлеева

Примерное десятидневное меню

оздоровительного лагеря «ОРЛЁНОК»

МБОУ ООШ с. Лебяжье Измалковского округа Липецкой области

2025 год

Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
2	3	4	5	6	7
День: первый					
Завтрак					
Каша гречневая с маслом и сахаром	200	6,3	8,6	25,7	204,3
Бутерброд с маслом и сыром	40/10/15	8,24	4,0	51,9	269,6
Чай с сахаром	200	0,6	0,0	14,97	124
Батон пшеничный	60	0,4	0,4	11,8	67,5
Обед					
Огурцы порционно	50	0,9	-	3,9	37
Суп гороховый на мясном бульоне	200	2,0	4,9	14,3	242,22
Рыба тушеная с овощами	75/75	17,62	8,85	8,98	177,8
Пюре картофельное	200	5,8	5,6	40,6	217,7
Хлеб пшеничный	50	3,4	0,6	23,2	105
Сок фруктовый	200	0,6	0,0	15,0	58
Печенье	45	5,07	6,08	21,65	141,4
Яблоко	200	0,4	0,0	48	84
День: второй					
Завтрак					
Оладьи	200	30,5	26	39,4	504,5
Сыр порционно	10	6,9	8,7	0	269,6
Чай с сахаром	200	0,3	0,0	15,0	56,85
Батон пшеничный	60	0,4	0,4	11,8	67,5
Обед					
Помидоры порционно	50	0,9	7,1	3,9	11,5
Борщ из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	250	8,75	8,0	10,9	227,46

Курица отварная	80	15,9	14,4	16,0	200,47
Макаронны отварные со сливочным маслом	150	6,6	1,8	47,6	269,87
Хлеб пшеничный	100	3,4	0,6	23,2	144,8
Сок фруктовый	200	0,6	0,0	15,0	58
Кондитерские изделия	60	2,45	3,2	21,32	249,16
Апельсин	100	0,9	-	8,4	109
День: третий					
Завтрак					
Каша рисовая на молоке	200	14	1,2	154,6	457,56
Чай с сахаром	200	0,3	0,0	15,0	56,85
Бутерброд с маслом и сыром	40/10/15	8,24	4,0	51,9	269,6
Батон пшеничный	60	0,4	0,4	11,8	67,5
Обед					
Огурцы	50	0,9	-	3,9	37
Суп картофельный гороховый на р/м	250	15,75	12,4	26,3	262,3
Плов	250	20,28	18,41	53,98	460,91
Хлеб пшеничный	50	3,4	0,6	23,2	106
Компот из свежих фруктов	200	0,6	0,0	31,4	124
Кондитерские изделия	50	4,6	5,4	38,05	216,5
Яблоко	200	0,5	0,0	20,1	109
День: четвертый					
Завтрак					
Запеканка творожная	200	30,5	26	39,4	504,5
Чай с сахаром	200	0,3	0,0	15,0	56,85
Кондитерские изделия	50	4,6	5,4	38,05	216,5
Батон пшеничный	60	0,4	0,4	11,8	67,5
Обед					
Салат из свежей капусты	100	1,3	7,4	8,5	106
Суп с макаронными изделиями на мясном бульоне	250	2,4	5,3	15,7	242,22
Гуляш	50/50	19,6	8,6	32,1	220,3
Каша гречневая рассыпчатая	150	17,9	1,1	173,8	244,5

Хлеб пшеничный	50	3,4	0,6	23,2	106
Сок фруктовый	200	0,6	0,0	15,0	58
День: пятый					
Завтрак					
Макароны со сливочным маслом и сахаром	150	5,1	9,15	34,2	244,5
Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63
Какао с молоком	200	5,8	6,3	39,5,0	229,3
Бутерброд с маслом и сыром	40/10/15	8,24	4,0	51,9	269,6
Батон пшеничный	60	0,4	0,4	11,8	67,5
Обед					
Помидоры порционно	50	09	7,1	3,9	57
Борщ из свежей капусты с мясом	250	8,9	8,0	16,25	242,22
Котлета мясная	90	15,9	14,4	16,0	200,47
Рис отварной со сливочным маслом	180	5,7	8	28,6	209,7
Хлеб пшеничный	50	3,4	0,6	23,2	106
Чай с сахаром	200	0,3	0,0	15,0	56,85
Кондитерские изделия	60	2,45	3,2	21,32	153,5
Банан	200	0,4	0,0	48	84
День: шестой					
Завтрак					
Каша геркулесовая на молоке	200	14	1,2	154,6	457,56
Бутерброд с маслом и сыром	40/10/15	8,24	4,0	51,9	269,6
Йогурт	200	1,4	1,6	22	114,45
Батон пшеничный	60	0,4	0,4	11,8	67,5
Обед					
Помидоры порционно	50	09	7,1	3,9	57
Суп гороховый на р/м	250	9,4	8,3	21,9	191,1
Тефтеля мясная	100	9,6	8,5	8,5	242
Пюре картофельное	200	5,8	5,6	40,6	217,7
Хлеб пшеничный	50	3,4	0,6	23,2	106
Кондитерские изделия	50	6,25	3,3	22,25	142,5

Сок фруктовый	200	0,6	0,0	15,0	58
День: седьмой					
Завтрак					
Запеканка творожная	200	30,5	26	39,4	504,5
Кисель	200	0,1	0,00	15,07	9,29
Бутерброд с маслом и сыром	40/10/15	8,24	4,0	51,9	269,6
Батон пшеничный	60	0,4	0,4	11,8	67,5
Обед					
Огурцы порционно	50	0,9	7,1	3,9	11,5
Щи из свежей капусты с м/к бульоне	250	8,75	8,0	10,9	242,22
Биточек мясной	75	12,5	12,18	12,4	200,47
Макароны отварные с маслом	150	6,89	6,67	49,53	269,87
Сок фруктовый	200	0,6	0,0	15,0	58
Апельсин	100	0,9	-	8,4	109
День: восьмой					
Завтрак					
Каша гречневая с маслом и сахаром	200	6,3	8,6	25,7	204,3
Бутерброд с маслом и сыром	40/10/15	8,24	4,0	51,9	269,6
Какао с молоком	200	5,8	6,3	39,5	229,3
Батон пшеничный	60	0,4	0,4	11,8	67,5
Обед					
Помидоры порционно	50	09	7,1	3,9	57
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	15,75	12,4	26,3	262,3
Котлета мясная	80	15,9	14,4	16,0	200,47
Рис отварной со сливочным маслом	180	5,7	8	28,6	209,7
Хлеб пшеничный	50	3,4	0,6	23,2	106
Компот из свежих фруктов	200	0,6	0,0	31,4	124
Кондитерские изделия	50	6,25	3,3	22,25	142,5
Яблоко	200	0,4	0,0	48	84

День: девятый					
Завтрак					
Каша пшеничная молочная	200	3,79	5,48	23,97	187
Йогурт	200	1,4	1,6	22	114,45
Бутерброд с маслом и сыром	40/10/15	8,24	4,0	51,9	269,6
Батон пшеничный	60	0,4	0,4	11,8	67,5
Обед					
Салат из свежей капусты	100	1,3	7,4	8,5	106
Суп с картофельный гороховый с говядиной	250	15,75	12,4	26,3	262,3
Рыба тушеная с овощами	75/75	17,62	8,85	8,98	177,8
Пюре картофельное	200	5,8	5,6	40,6	217,7
Хлеб пшеничный	50	3,4	0,6	23,2	106
Чай с сахаром	200/15	0,3	0,0	15,0	58
Кондитерские изделия	50	6,25	3,3	22,25	142,5
Апельсин	185	0,5	0,0	20,1	109
День: десятый					
Завтрак					
Макароны со сливочным маслом и сахаром	150	5,1	9,15	34,2	244,5
Бутерброд с маслом и сыром	40/10/15	8,24	4,0	51,9	269,6
Батон пшеничный	60	0,4	0,4	11,8	67,5
Кисель	200	0,1	0,0	16,175	9,29
Яблоко	200	0,8	0,0	214	84
Обед					
Огурцы порционно	50	0,9	7,1	3,9	11,5
Борщ из свежей капусты на мясном бульоне	250	8,9	8,0	16,25	242,22
Картофель тушеный с говядиной	200	4,36	20,7	27,2	336,4
Хлеб пшеничный	50	3,4	0,6	23,2	106
Сок фруктовый	200	0,6	0,0	15,0	58

Кондитерские изделия	50	6,25	3,3	22,25	142,5
----------------------	----	------	-----	-------	-------