

**Десятидневное меню лагеря с дневным  
пребыванием «Парус» на базе  
муниципального автономного  
общеобразовательного учреждения  
«Лычковская средняя школа имени Героя  
Советского Союза Стружкина И.В.»**

2023 год

## МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3		4	5	6	7
		7-11лет	11-18 лет	7-11/11-18	7-11/11-18	7-11/11-18	7-11/11-18
	<b>День № 1 - завтрак</b>						
168	Каша пшённая на молоке со сливочным маслом	160/10	210/10	3,4/4,52	3,96/4,07	27,83/35,46	161/197
943	Чай с сахаром	200	200	0,2	-	14,0	28,0
	Булка пшеничная	50	50	3,7	1,45	25,7	125
	Йогурт	100	100	9,0	2,7	6,3	91,8
	Вафли	25	25	3,2	2,8	81,1	342,1
	<b>День № 1- обед</b>						
208	Суп с макаронами и тушёнкой	200/10	250/10	2,15/2,69	2,27/2,84	13,71/17,14	83,8/104,75
679	Рис отварной со сливочным	180/10/90	200/10/100	7,92/8,80	6,86/7,62	45,45/50,50	275,4/306
608	маслом и мясной котлетой			12,44/15,55	9,24/11,55	12,56/15,70	183/228,75
15	Нарезка из свежих огурцов и свежих помидор	100	100	0,98	6,15	3,73	74,2
	Сок(виноградный)	200	200	2,0	-	28	108
	Хлеб ржаной	50	50	2,8	0,55	21,65	99,5
	Булка пшеничная	50	50	3,7	1,45	25,7	125
	Фрукты (яблоки)	100	100	0,4	-	11,3	46
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>51,89/57,54</b>	<b>37,43/41,18</b>	<b>317,03/336,8</b>	<b>1581,8/2660</b>

## МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3		4	5	6	7
		7-11лет	11-18 лет	7-11/11-18	7-11/11-18	7-11/11-18	7-11/11-18
	<b>День № 2 - завтрак</b>						
168	Каша гречневая на молоке со сливочным маслом	160/10	210/10	4,67/6,21	4,86/5,28	25,83/32,79	166/203
943	Чай с сахаром	200	200	0,2	-	14,0	28,0
	Булка пшеничная	50	50	3,7	1,45	25,7	125
	Йогурт	100	100	9,0	2,7	6,3	91,8
	Вафли	25	25	3,2	2,8	81,1	342,1
	<b>День № 2 - обед</b>						
204	Суп с рисом и тушёной	200/10	250/10	1,58/1,98	2,19/2,74	11,66/14,58	72,60/90,75
688	Макаронные отварные со сливочным маслом и запечённой курой	180/10/90	200/10/100	6,62/7,36	5,42/6,02	31,73/35,26	202,14/224,6
301				12,44/15,55	9,24/11,55	12,56/15,70	183/228,75
15	Нарезка из свежих огурцов и свежих помидор	100	100	0,98	6,15	3,73	74,2
	Сок (гранатовый)	200	200	2,0	-	30	64
	Хлеб ржаной	50	50	2,8	0,55	21,65	99,5
	Булка пшеничная	50	50	3,7	1,45	25,7	125
	Фрукты (груша)	100	50	0,4	0,3	10,3	47
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>51,29/57,08</b>	<b>37,11/40,99</b>	<b>300,26/316,81</b>	<b>1620,34/1743,7</b>

## МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3		4	5	6	7
		7-11лет	11-18 лет	7-11/11-18	7-11/11-18	7-11/11-18	7-11/11-18
	<b>День № 3 - завтрак</b>						
168	Каша рисовая со сливочным маслом	160/10	210/10	2,32/3,09	3,96/4,07	28,97/36,98	161/197
943	Чай с сахаром	200	200	0,2	-	14,0	28,0
	Булка пшеничная	50	50	3,7	1,45	25,7	125
	Йогурт	100	100	9,0	2,7	6,3	91,8
	Вафли	25	25	3,2	2,8	81,1	342,1
	<b>День № 3- обед</b>						
187	Щи из свежей капусты с тушёной	200/10	250/10	1,40/1,75	3,91/4,89	6,79/8,49	67,8/84,75
679	Греча отварная со сливочным маслом и гуляш	180/10/90	200/10/100	8,95/9,94	6,73/7,48	42/47,78	276,53/307,26
536				8,32/10,4	16/20	16,96/21,2	179,2/224
15	Нарезка из свежих огурцов и свежих помидор	100	100	0,98	6,15	3,73	74,2
	Сок (персиковый)	200	200	-	-	34	138
	Хлеб ржаной	50	50	2,8	0,55	21,65	99,5
	Булка пшеничная	50	50	3,7	1,45	25,7	125
	Фрукты (бананы)	100	100	1,5	0,5	21	96
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>46,07/50,26</b>	<b>46,2/98,24</b>	<b>327,9/341,33</b>	<b>1804,13/1932,61</b>

## МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3		4	5	6	7
		7-11лет	11-18 лет	7-11/11-18	7-11/11-18	7-11/11-18	7-11/11-18
	<b>День № 4 - завтрак</b>						
390	Каша геркулесовая на молоке со сливочным маслом	200/10	200/10	6,24	6,10	19,70	158,64
943	Чай с сахаром	200	200	0,2	-	14,0	28,0
	Булка пшеничная	50	50	3,7	1,45	25,7	125
	Йогурт	100	100	9,0	2,7	6,3	91,8
	Вафли	25	25	3,2	2,8	81,1	342,1
	<b>День № 4 - обед</b>						
206	Суп гороховый и тушёной	200/10	250/10	4,39/5,49	4,22/5,28	13,06/16,33	107,8/134,75
684	Пюре со сливочным маслом и запечённой курой	180/10/90	200/10/100	3,67/4,08	5,76/6,4	24,53/27,26	164,7/183
301				17,65/22,06	14,58/18,23	4,7/5,88	221/276,25
15	Нарезка из свежих огурцов и свежих помидор	100	100	0,98	6,15	3,73	74,2
	Сок (вишнёвый)	200	200	-	-	20	94
	Хлеб ржаной	50	50	2,8	0,55	21,65	99,5
	Булка пшеничная	50	50	3,7	1,45	25,7	125
	Фрукты (бананы)	100	100	0,9	0,2	8,1	43
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>56,43/62,35</b>	<b>45,96/51,31</b>	<b>268,27/275,45</b>	<b>1674,74/1775,24</b>

## МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3		4	5	6	7
		7-11лет	11-18 лет	7-11/11-18	7-11/11-18	7-11/11-18	7-11/11-18
	<b>День № 5 - завтрак</b>						
168	Каша пшённая на молоке со сливочным маслом	160/10	210/10	3,4/4,52	3,96/4,07	27,83/35,46	161/197
943	Чай с сахаром	200	200	0,2	-	14,0	28,0
	Булка пшеничная	50	50	3,7	1,45	25,7	125
	Йогурт	100	100	9,0	2,7	6,3	91,8
	Вафли	25	25	3,2	2,8	81,1	342,1
	<b>День № 5- обед</b>						
208	Суп с макаронами и тушёнкой	200/10	250/10	2,15/2,69	2,27/2,84	13,71/17,14	83,8/104,75
688	Макаронны отварные со сливочным маслом и мясом	180/10/90	200/10/100	6,62/7,36	5,42/6,02	31,73/35,26	202,14/224,6
536				8,32/10,4	16/20	16,96/21,2	179,2/224
15	Нарезка из свежих огурцов и свежих помидор	100	100	0,98	6,15	3,73	74,2
	Сок (яблочный)	200	200	1	-	20,2	92
	Хлеб ржаной	50	50	2,8	0,55	21,65	99,5
	Булка пшеничная	50	50	3,7	1,45	25,7	125
	Фрукты (груша)	100	100	0,4	0,3	10,3	47
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>45,47/57,31</b>	<b>43,05/48,33</b>	<b>298,91/327,74</b>	<b>1650,74/1774,95</b>

## МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3		4	5	6	7
		7-11лет	11-18 лет	7-11/11-18	7-11/11-18	7-11/11-18	7-11/11-18
	<b>День № 6 - завтрак</b>						
168	Каша рисовая со сливочным маслом	160/10	210/10	2,32/3,09	3,96/4,07	28,97/36,98	161/197
943	Чай с сахаром	200	200	0,2	-	14,0	28,0
	Булка пшеничная	50	50	3,7	1,45	25,7	125
	Йогурт	100	100	9,0	2,7	6,3	91,8
	Вафли	25	25	3,2	2,8	81,1	342,1
	<b>День № 6 - обед</b>						
204	Суп с рисом и тушёной	200/10	250/10	1,58/1,98	2,19/2,74	11,66/14,58	72,6/90,75
688	Макаронны отварные со сливочным маслом и мясной котлетой	180/10/90	200/10/100	6,62/7,36	5,42/6,02	31,73/35,26	202,14/224,60
608				12,44/15,55	9,24/11,55	12,56/15,70	183/228,75
15	Нарезка из свежих огурцов и свежих помидор	100	100	0,98	6,15	3,73	74,2
	Сок (вишнёвый)	200	200	-	-	20	94
	Хлеб ржаной	50	50	2,8	0,55	21,65	99,5
	Булка пшеничная	50	50	3,7	1,45	25,7	125
	Фрукты (яблоки)	100	100	0,4	-	11,3	46
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>46,94/51,96</b>	<b>35,91/39,48</b>	<b>294,4/312</b>	<b>1644,34/1766,7</b>

## МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3		4	5	6	7
		7-11лет	11-18 лет	7-11/11-18	7-11/11-18	7-11/11-18	7-11/11-18
	<b>День № 7 - завтрак</b>						
168	Каша пшённая на молоке со сливочным маслом	160/10	210/10	3,4/4,52	3,96/4,07	27,83/35,44	161/197
943	Чай с сахаром	200	200	0,2	-	14,0	28,0
	Булка пшеничная	50	50	3,7	1,45	25,7	125
	Йогурт	100	100	9,0	2,7	6,3	91,8
	Вафли	25	25	3,2	2,8	81,1	342,1
	<b>День № 7- обед</b>						
206	Суп гороховый и тушёной	200/10	250/10	4,39/5,49	4,22/5,28	13,06/16,33	107,8/134,75
679	Греча отварная со сливочным маслом и запеченной курой	180/10/90	200/10/100	8,95/9,94	6,73/7,48	42/47,78	276,53/307,26
301				17,65/22,06	14,58/18,23	4,7/5,88	221/276,25
15	Нарезка из свежих огурцов и свежих помидор	100	100	0,98	6,15	3,73	74,2
	Сок (гранатовый)	200	200	2,0	-	30	64
	Хлеб ржаной	50	50	2,8	0,55	21,65	99,5
	Булка пшеничная	50	50	3,7	1,45	25,7	125
	Фрукты (бананы)	100	100	1,5	0,5	21	96
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>61,47/69,09</b>	<b>45,09/47,96</b>	<b>316,77/334,61</b>	<b>1811,93/1960,86</b>



## МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

№ реп.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3		4	5	6	7
		7-11лет	11-18 лет	7-11/11-18	7-11/11-18	7-11/11-18	7-11/11-18
	<b>День № 8 - завтрак</b>						
390	Каша геркулесовая на молоке со сливочным маслом	200/10	200/10	6,24	6,1	19,7	158,64
943	Чай с сахаром	200	200	0,2	-	14,0	28,0
	Булка пшеничная	50	50	3,7	1,45	25,7	125
	Йогурт	100	100	9,0	2,7	6,3	91,8
	Вафли	25	25	3,2	2,8	81,1	342,1
	<b>День № 8 - обед</b>						
208	Суп с макаронами и тушёной	200/10	250/10	2,15/2,69	2,27/2,84	13,71/17,14	83,8/104,75
679	Рис отварной со сливочным	180/10/90	200/10/100	7,92/5,82	6,86/7,62	45,45/50,50	275,4/306
536	маслом и гуляш			8,32/10,4	16/20	16,96/21,2	179,2/224
15	Нарезка из свежих огурцов и свежих помидор	100	100	0,98	6,15	3,73	74,2
	Сок (персиковый)	200	200	-	-	34	138
	Хлеб ржаной	50	50	2,8	0,55	21,65	99,5
	Булка пшеничная	50	50	3,7	1,45	25,7	125
	Фрукты (груша)	100	100	0,4	0,3	10,3	47
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>48,61/49,13</b>	<b>46,63/51,96</b>	<b>318,3/331,02</b>	<b>1767,64/1863,99</b>

## МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3		4	5	6	7
		7-11лет	11-18 лет	7-11/11-18	7-11/11-18	7-11/11-18	7-11/11-18
	<b>День № 9 - завтрак</b>						
168	Каша гречневая на молоке со сливочным маслом	160/10	210/10	4,67/6,21	4,86/5,28	25,83/32,79	166/203
943	Чай с сахаром	200	200	0,2	-	14,0	28,0
	Булка пшеничная	50	50	3,7	1,45	25,7	125
	Йогурт	100	100	9,0	2,7	6,3	91,8
	Вафли	25	25	3,2	2,8	81,1	342,1
	<b>День № 9- обед</b>						
187	Щи из свежей капусты с тушёной	200/10	250/10	1,4/1,75	3,91/4,89	6,79/8,49	67,80/84,75
688	Макарон отварные со сливочным маслом и запечённой курой	180/10/90	200/10/100	6,62/7,36	5,42/6,02	31,73/35,26	202,14/224,6
301				17,65/22,06	14,58/18,23	4,70/5,88	221/276,25
15	Нарезка из свежих огурцов и свежих помидор	100	100	0,98	6,15	3,73	74,2
	Сок (яблочный)	200	200	1	-	20,2	92
	Хлеб ржаной	50	50	2,8	0,55	21,65	99,5
	Булка пшеничная	50	50	3,7	1,45	25,7	125
	Фрукты (апельсины)	100	100	0,9	0,2	8,1	43
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>55,82/59,16</b>	<b>44,07/49,72</b>	<b>275,53/288,9</b>	<b>1677,54/1809,2</b>

## МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД

№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3		4	5	6	7
		7-11лет	11-18 лет	7-11/11-18	7-11/11-18	7-11/11-18	7-11/11-18
	<b>День № 10 - завтрак</b>						
168	Каша рисовая со сливочным маслом	160/10	210/10	2,32/3,09	3,96/4,07	28,97/36,98	161/197
943	Чай с сахаром	200	200	0,2	-	14,0	28,0
	Булка пшеничная	50	50	3,7	1,45	25,7	125
	Йогурт	100	100	9,0	2,7	6,3	91,8
	Вафли	25	25	3,2	2,8	81,1	342,1
	<b>День № 10 - обед</b>						
206	Суп гороховый и тушёной	200/10	250/10	4,39/5,49	4,22/5,28	13,06/16,33	107,8/134,75
694	Пюре со сливочным маслом и мясом	180/10/90	200/10/100	3,67/4,08	5,76/6,40	24,53/27,26	164,70/183
536				8,32/10,4	16/20	16,96/21,20	179,2/224
15	Нарезка из свежих огурцов и свежих помидор	100	100	0,98	6,15	3,73	74,2
	Сок(виноградный)	200	200	2	-	28	108
	Хлеб ржаной	50	50	2,8	0,55	21,65	99,5
	Булка пшеничная	50	50	3,7	1,45	25,7	125
	Фрукты (яблоки)	100	100	0,4	-	11,3	46
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>44,68/49,04</b>	<b>45,04/48,05</b>	<b>301/319,25</b>	<b>1652,3/1778,35</b>