



Утверждаю:  
Директор МБОУ «ООШ с.Островное»

С.В. Пасечник  
30.04.2021г.

**Примерное  
четырнадцатидневное меню для детей 12-17 лет  
в оздоровительном лагере с дневным пребыванием  
в период летних каникул  
на 2021 год**

**Возрастная категория: 12-17 лет****1 день**

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>						
	Каша молочная манная	200-250	20,2	10,8	65,2	446,2
	Масло сливочное	15	0,1	12,4	0,1	112,2
	Чай с сахаром	200	0,6	0,2	29,6	11,6
	Хлеб пшеничный	200	13	4	82	435
	<b>ИТОГО:</b>		<b>33,9</b>	<b>27,4</b>	<b>176,9</b>	<b>1005</b>
<b>ОБЕД</b>						
	Рассольник сборный	250-300	5	4,6	16,2	122
	Плов	280-350	16,2	16,3	34,2	351
	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	2,1	7	7,1	86,2
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	25,68	98,36
	Хлеб пшеничный	200	13	4	82	435
	<b>ИТОГО:</b>		<b>36,78</b>	<b>31,9</b>	<b>165,18</b>	<b>1092,56</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
	Чай с сахаром	200	0,8	0,7	8,3	41
	Булочка	100	7,4	1,8	43,7	218
	Апельсин	100	1,3	0,3	15,5	63
	<b>ИТОГО:</b>		<b>9,5</b>	<b>2,8</b>	<b>67,5</b>	<b>322</b>
	<b>Итого за весь день:</b>		<b>80,18</b>	<b>62,1</b>	<b>409,58</b>	<b>2419,56</b>

2 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>						
	Суп молочный рисовый	200-250	16,4	10,2	62,4	428,2
	Чай с сахаром	200	0,6	0,2	29,6	11,6
	Хлеб пшеничный	200	13	4	82	435
	Масло сливочное	15	0,1	12,4	0,1	112,2
	Колбаса вареная	25	1,7	3,3	0,2	37,8
	<b>ИТОГО:</b>		<b>31,8</b>	<b>30,1</b>	<b>174,3</b>	<b>1024,8</b>
<b>ОБЕД</b>						
	Суп куриный с домашней лапшой	250-300	2,26	3,46	10,54	82,66
	Жаркое по-домашнему	280-350	22,54	17,33	22,13	334,08
	Винегрет с квашеной капустой	100	1,7	2,2	9,3	65,1
	Хлеб пшеничный	200	13	4	82	435
	Кисель	200	0,8	0,4	67,8	265,4
	<b>ИТОГО:</b>		<b>40,3</b>	<b>27,39</b>	<b>191,77</b>	<b>1182,24</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
	Сок апельсиновый	200	0	0	22,4	90
	Печенье	80	3,9	8,46	42,66	258
	Яблоко	100	0,3	0,2	13,8	52
	<b>ИТОГО:</b>		<b>4,2</b>	<b>8,66</b>	<b>78,86</b>	<b>400</b>
	<b>Итого за весь день:</b>		<b>76,3</b>	<b>66,15</b>	<b>441,93</b>	<b>2607,04</b>



4 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>						
	Суп молочный рисовый	200-250	16,4	10,2	62,4	428,2
	Чай с сахаром	200	0,6	0,2	29,6	11,6
	Хлеб пшеничный	200	13	4	82	435
	Масло сливочное	15	0,1	12,4	0,1	112,2
	Колбаса вареная	20	1,7	3,3	0,2	37,8
	<b>ИТОГО:</b>		<b>31,8</b>	<b>30,1</b>	<b>174,3</b>	<b>1024,8</b>
<b>ОБЕД</b>						
	Суп фасолевый	250-300	5,76	0,68	19,16	118,06
	Макароны	150-200	7,36	6,02	35,26	224,60
	Котлеты мясные на пару	100-120	16	6,2	2,7	128,6
	Салат из свежих огурцов и свежей капусты	200	1	0,8	4,9	22,3
	Хлеб пшеничный	200	13	4	82	435
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0	25,68	98,36
	<b>ИТОГО:</b>		<b>38,54</b>	<b>12,18</b>	<b>159,24</b>	<b>918,32</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
	Какао	200	5,72	5,76	38,42	218,98
	Вафли	60	3,65	4,775	24,42	155
	Банан	100	0,9	0,3	12,2	58,1
	Итого		<b>10,27</b>	<b>10,835</b>	<b>75,04</b>	<b>432,08</b>
	<b>Итого за весь день:</b>		<b>87,81</b>	<b>55,015</b>	<b>411,48</b>	<b>2418,4</b>

## 5 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>						
	Омлет	150-200	15,7	18,12	6,42	249,86
	Колбаса вареная	20	2,055	3,42	0	39
	Чай с сахаром	200	0,6	0,2	29,6	11,6
	Хлеб пшеничный	200	13	4	82	435
	Масло сливочное	15	0,1	12,4	0,1	112,2
	<b>ИТОГО:</b>		<b>31,455</b>	<b>38,14</b>	<b>118,12</b>	<b>847,66</b>
<b>ОБЕД</b>						
	Суп рыбный	250-300	18,6	2	10,8	132,6
	Плов	280-350	16,2	16,3	34,2	351
	Салат из тёртой моркови с маслом	200	1,2	6,9	6,5	89
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	25,68	98,36
	Хлеб пшеничный	200	13	4	82	435
	<b>ИТОГО:</b>		<b>55,82</b>	<b>30,23</b>	<b>147,11</b>	<b>1089,04</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
	Сок апельсиновый	200	0	0	22,4	90
	Булочка	100	7,4	1,8	43,7	218
	Яблоко	100	0,3	0,2	13,8	52
	<b>Итого</b>		<b>7,7</b>	<b>2</b>	<b>79,9</b>	<b>360</b>
	<b>Итого за весь день:</b>		<b>94,975</b>	<b>70,37</b>	<b>345,13</b>	<b>2296,7</b>

6 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>						
	Суп молочный с макаронами изделиями	200-250	6,04	5,6	18,24	147,6
	Какао	200	5,72	5,76	38,42	218,98
	Хлеб пшеничный	200	13	4	82	435
	Масло сливочное	15	0,1	12,4	0,1	112,2
	Сыр	15	4,8	1,5	0,2	34,5
	<b>ИТОГО:</b>		<b>29,66</b>	<b>29,26</b>	<b>138,96</b>	<b>948,28</b>
<b>ОБЕД</b>						
	Харчо - суп	250-300	16	7,2	27,2	229,8
	Каша гречневая	180-230	6,8	1	47,2	236,6
	Тефтели	100-120	14,3	11,6	11,2	217
	Винегрет с квашеной капустой	100-150	1,7	2,2	9,3	65,1
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	25,68	98,36
	Хлеб пшеничный	200	13	4	82	435
	<b>ИТОГО:</b>		<b>50,08</b>	<b>26</b>	<b>204,98</b>	<b>1277,26</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
	Сок апельсиновый	200	3	0	22,4	92
	Печенье	80	3,9	8,46	42,66	258
	Мандарин	100	1	0	9	38
	Итого		<b>7,9</b>	<b>8,46</b>	<b>74,06</b>	<b>388</b>
	<b>Итого за весь день:</b>		<b>87,64</b>	<b>63,72</b>	<b>418</b>	<b>2613,54</b>

7 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>						
	Каша кукурузная молочная	200-250	5,2	0,7	47,1	220
	Чай с сахаром	200	0,6	0,2	29,6	11,6
	Хлеб пшеничный	200	13	4	82	435
	Масло сливочное	15	0,1	12,4	0,1	112,2
	Колбаса вареная	20	1,7	3,3	0,2	37,8
	<b>ИТОГО:</b>		<b>20,6</b>	<b>20,6</b>	<b>159</b>	<b>816,6</b>
<b>ОБЕД</b>						
	Свекольник	250-300	7,92	5,82	10,98	128
	Картофельное пюре	180-250	4,4	0,2	31,6	166
	Рыба в т/соусе	100-120	9,47	4,97	4,41	100,04
	Салат из свежей капусты	100-150	1,4	0,1	6,2	33,2
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	25,68	98,36
	Хлеб пшеничный	200	13	4	82	435
	<b>ИТОГО:</b>		<b>36,67</b>	<b>15,09</b>	<b>160,87</b>	<b>960,6</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
	Сок яблочный	200	0	0	22,4	90
	Булочка	100	7,4	1,8	43,7	218
	Апельсин	100	33	1	0	33
	Итого		<b>40,4</b>	<b>2,8</b>	<b>66,1</b>	<b>341</b>
	<b>Итого за весь день:</b>		<b>97,13</b>	<b>38,49</b>	<b>385,97</b>	<b>2118,2</b>



## 8 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>						
	Каша молочная геркулес	200-250	20,2	10,8	65,2	446,2
	Чай с сахаром	200	0,6	0,2	29,6	11,6
	Масло сливочное	15	0,1	12,4	0,1	112,2
	Сыр	15	4,8	1,5	0,2	34,5
	Хлеб пшеничный	200	13	4	82	435
	<b>ИТОГО:</b>		<b>38,7</b>	<b>28,9</b>	<b>177,1</b>	<b>1039,5</b>
<b>ОБЕД</b>						
	Суп с фрикадельками	250-300	5,3	4,14	12,36	108
	Сырники со сметаной	200	18	20,4	25,1	354,4
	Хлеб пшеничный	200	13	4	82	435
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0	25,68	98,36
	<b>ИТОГО:</b>		<b>36,78</b>	<b>28,54</b>	<b>145,14</b>	<b>995,76</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
	Чай с сахаром	200	0,8	0,7	8,3	41
	Йогурт	120	5	1,5	4,1	56
	Мандарин	100	1	0	9	38
	Итого		<b>6,8</b>	<b>2,2</b>	<b>21,4</b>	<b>135</b>
	<b>Итого за весь день:</b>		<b>82,28</b>	<b>59,64</b>	<b>343,64</b>	<b>2170,26</b>

9 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>						
	Каша молочная манная	200-250	20,2	10,4	65,2	446,2
	Хлеб пшеничный	200	13	4	82	435
	Масло сливочное	15	0,1	12,4	0,1	112,2
	Чай с сахаром	200	0,6	0,2	29,6	11,6
	Сыр	15	4,8	1,5	0,2	34,5
	Итого		38,7	28,5	177,1	1039,5
<b>ОБЕД</b>						
	Гороховый суп с колбасными изделиями	250-300	4,16	1,84	10,4	100,78
	Каша рисовая	180-250	4,6	1	49,6	232
	Котлеты рыбные на пару	100-120	14,6	1,6	2,9	86,8
	Салат из свежих помидоров и огурцов	100-150	1	0,8	4,9	22,3
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0	25,68	98,36
	Хлеб пшеничный	200	13	4	82	435
	<b>ИТОГО:</b>		37,84	9,24	175,48	975,24
<b>ПОЛДНИК</b>						
	Чай с сахаром	200	0,8	0,7	8,3	41
	Булочка сладкая	100	7,4	1,8	43,7	218
	Яблоко	100	0,3	0,2	13,8	52
	Итого		8,5	2,7	65,8	311
	<b>Итого за весь день:</b>		85,04	40,44	418,38	2325,74

10 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>						
	Творог со сметаной	190	17,1	12,8	5	203,7
	Чай с сахаром	200	0,6	0,2	29,6	11,6
	Хлеб пшеничный	200	13	4	82	435
	Масло сливочное	15	0,1	12,4	0,1	112,2
	Сыр	15	4,8	1,5	0,2	34,5
	<b>ИТОГО:</b>		<b>35,6</b>	<b>30,9</b>	<b>116,9</b>	<b>797</b>
<b>ОБЕД</b>						
	Суп куриный диетический	250-300	3,44	0,5	8,36	61,2
	Жаркое по-домашнему	280-350	22,54	17,33	22,13	334,08
	Салат из свежей капусты	100-150	1,4	0,1	6,2	33,2
	Хлеб пшеничный	200	13	4	82	435
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	25,68	98,36
	<b>ИТОГО:</b>		<b>40,86</b>	<b>21,93</b>	<b>144,37</b>	<b>961,84</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
	Сок яблочный	200	0	0	22,4	90
	Печенье	80	3,9	8,46	42,66	258
	Апельсин	100	1	1	0	33
	Итого		<b>4,9</b>	<b>9,46</b>	<b>65,06</b>	<b>381</b>
	<b>Итого за весь день:</b>		<b>81,36</b>	<b>62,29</b>	<b>326,33</b>	<b>2139,84</b>

## 11 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>						
	Каша пшеничная молочная	200-250	7,2	2,8	46,4	233,4
	Чай с сахаром	200	0,6	0,2	29,6	11,6
	Колбаса вареная	20	1,7	3,3	0,2	37,8
	Хлеб пшеничный	200	13	4	82	435
	Масло сливочное	15	0,1	12,4	0,1	112,2
	<b>ИТОГО:</b>		<b>22,6</b>	<b>22,7</b>	<b>158,3</b>	<b>830</b>
<b>ОБЕД</b>						
	Борщ	250-300	7,92	5,82	10,98	128
	Каша рисовая	180-230	6,8	1	47,2	236,6
	Гуляш мясной	100-120	14,7	10,6	3,1	157
	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	0,8	4,9	22,3
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	25,68	98,36
	Хлеб пшеничный	200	13	4	82	435
	<b>ИТОГО:</b>		<b>43,9</b>	<b>22,22</b>	<b>173,86</b>	<b>1077,26</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
	Чай с сахаром	200	0,6	0,2	29,6	11,6
	Пирожки сладкие	100	7,72	10,17	6,24	162,53
	Мандарин	100	1	0	9	38
	Итого		<b>9,32</b>	<b>10,37</b>	<b>44,84</b>	<b>212,13</b>
	<b>Итого за весь день:</b>		<b>75,82</b>	<b>55,29</b>	<b>377</b>	<b>2119,39</b>

12день

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>						
	Каша молочная рисовая	200-250	16,4	10,2	62,4	428,2
	Чай с сахаром	200	0,6	0,2	29,6	11,6
	Хлеб пшеничный	200	13	4	82	435
	Масло сливочное	15	0,1	12,4	0,1	112,2
	Яйцо	40	5,1	4,6	0,3	63
	<b>ИТОГО:</b>		<b>35,2</b>	<b>31,4</b>	<b>174,4</b>	<b>1050</b>
<b>ОБЕД</b>						
	Суп полевой	250-300	8,06	11,8	12,32	206,98
	Каша перловая	180-230	6,8	1	47,2	236,6
	Рыба в т/соусе	100-120	9,48	4,97	4,47	100,04
	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	0,8	4,9	22,3
	Хлеб пшеничный	200	13	4	82	435
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	25,68	98,36
	<b>ИТОГО:</b>		<b>38,82</b>	<b>22,57</b>	<b>176,57</b>	<b>1099,28</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
	Кисель	200	0,6	0,2	51,4	196
	Вафли	80	4,38	5,73	29,304	186
	Банан	100	1	1	0	47
	Итого		<b>5,98</b>	<b>6,93</b>	<b>80,704</b>	<b>429</b>
	<b>Итого за весь день:</b>		<b>80</b>	<b>60,9</b>	<b>431,674</b>	<b>2578,28</b>

13 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>						
	Творог со сметаной	190	17,1	12,8	5	203,7
	Чай с сахаром	200	0,6	0,2	29,6	11,6
	Сыр	15	4,8	1,5	0,2	34,5
	Хлеб пшеничный	200	13	4	82	435
	Масло сливочное	15	0,1	12,4	0,1	112,2
	<b>ИТОГО:</b>		<b>35,6</b>	<b>30,9</b>	<b>116,9</b>	<b>797</b>
<b>ОБЕД</b>						
	Щи	250-300	1	1,2	4,4	34,2
	Гороховое пюре	280-350	12,96	14,91	41,13	234
	Салат из свежих огурцов и свежей капусты	100	1	0,8	4,9	22,3
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	25,68	98,36
	Хлеб пшеничный	200	13	4	82	435
	<b>ИТОГО:</b>		<b>28,44</b>	<b>20,91</b>	<b>158,11</b>	<b>823,86</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
	Чай с сахаром	200	0,6	0,2	29,6	11,6
	Булочка	100	7,4	1,8	43,7	218
	Мандарин	100	1	0	9	38
	Итого		<b>9</b>	<b>2</b>	<b>82,3</b>	<b>267,6</b>
	<b>Итого за весь день:</b>		<b>73,04</b>	<b>53,81</b>	<b>357,31</b>	<b>1888,46</b>

14 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>						
	Омлет	150-200	15,7	18,12	6,42	249,86
	Колбаса вареная	20	1,7	3,3	0,2	37,8
	Хлеб пшеничный	200	13	4	82	435
	Чай с сахаром	200	0,6	0,2	29,6	11,6
	Масло сливочное	15	0,1	12,4	0,1	112,2
	Сыр	15	4,8	1,5	0,2	34,5
	<b>ИТОГО:</b>		<b>35,9</b>	<b>39,52</b>	<b>118,52</b>	<b>880,96</b>
<b>ОБЕД</b>						
	Суп харчо	250-300	6,28	12,64	3	187,06
	Каша гречневая	180-230	6,8	1	47,2	236,6
	Гуляш мясной	100-120	14,7	10,6	3,1	157
	Винегрет с квашеной капустой	100	1,7	2,2	9,3	65,1
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	25,68	98,36
	Хлеб пшеничный	200	13	4	82	435
	<b>ИТОГО:</b>		<b>42,96</b>	<b>30,44</b>	<b>170,28</b>	<b>1179,12</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
	Сок яблочный	200	5,6	6,4	9,4	116
	Печенье	80	3,9	8,46	42,66	258
	Банан	100	1	1	0	47
	Итого		<b>10,5</b>	<b>15,86</b>	<b>52,06</b>	<b>421</b>
	<b>Итого за весь день:</b>		<b>89,36</b>	<b>85,82</b>	<b>340,86</b>	<b>2481,08</b>
	<b>ИТОГО за смену всего:</b>		<b>1169,05</b>	<b>819,15</b>	<b>5417,6</b>	<b>32 339,7</b>

