

УТВЕРЖДАЮ:
И.о.директора ГБОУ «Лицей
«Олимп» г.о. Харьызск»
Н.Л. Ефремова
« 24 » мая 2025

Примерное 10-дневное меню
на время работы пришкольного лагеря «Планета детства»
с 02.06.2025 по 20.06.2025
Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения
«Лицей «Олимп» городского округа Харьызск» Донецкой Народной Республики

День неде ли	При ем пищ и	Раздел меню	Блюда	Вес блю да, г	Бел ки	Жи ры	Углев оды	Калорий ность	№ рецепт уры
1	Завт рак	гор.блю до	макарон ы отвар ные с маслом сливоч ным	150/ 5	7,5	5,8	7,08	104	114
			биточки в смет ан. том атном соусе	75/5 0	3,2	9	11,4	149	182
		напиток	Кисло моло чный продук т	200	0,6	0	31,4	124	
		хлеб	хлеб пшени чный	25	1,45	0,29	14,3	71	1
		фрукты							
			Овощ и сезо нные	50	1,4	0,1	1,9	35	54
			печен ье	20	0,56	0,64	10	27	
		итого		295	14,7 1	15,8 3	76,08	510	
2	Завт рак	гор.блю до	Жарко е по домаш нему с мяс ом кур	175	13,2	14,2	22	244	174
			Овощ и сезо нные	50	1,4	0,1	1,9	35	54
		гор.нап иток	чай с сахар ом	200/ 10	0,4	0	13,8	57	260
		хлеб	хлеб пшени чный	25	1,45	0,2	14,8	71	1
		фрукты	фрукты	100	0,6	0,29	8,1	43	231
		итого		350	17,0 5	14,7 9	60,6	450	

3	Завт рак	гор.блю до	Каша рисовая с маслом сливочн.	150/ 5	4,6	3,8	17,6	125	114
			Биточки рыбные	80	4,1	2,78	7,7	194	161
		гор.нап иток	сок фруктовый	200	0,1	0	15	60	271
		хлеб	хлеб пшеничный	10	0,8	0,2	6,45	31,5	1
		фрукты							
			Гренка с сыром	15,2	4,96	4,32	11,6	50,4	
			Овощи сезонные	50	1,4	0,1	1,9	35	54
		<i>итого</i>		355, 2	15,9 6	11,2	60,25	495,9	
4	Завт рак	гор.блю до	Макаронни к с мясом и маслом	155	5,7	10,3	26	312	123
			омлет	60	5,1	4,6	0,3	0,07	143
		гор.нап иток	какао с молоком	200	0,1	0	13,8	57	267
		хлеб	хлеб пшеничный	25	1,45	0,29	14,8	71	1
		фрукты							
			Овощи сезонные	50	1,4	0,1	1,9	35	54
		<i>итого</i>		490	13,7 5	15,2 9	56,8	475,07	
5	Завт рак	гор.блю до	картофель отварной с маслом сливочным	150/ 5	3,57	4,35	10,9	110	208
			Птица тушенная в соусе	50/5 0	6,5	10,2	10,2	165	198
		гор.нап иток	чай с сахаром	200/ 10	0,1	0	15	60	260
		хлеб	хлеб пшеничный	25	1,45	0,29	14,3	71	1
		фрукты	яблоки	100	0,4	0,4	8,1	43	231
			Овощи сезонные	50	1,4	0,1	1,9	35	54
		<i>итого</i>		175	13,4 2	15,3 4	60,4	484	
6	Завт рак	гор.блю до	Каша пшеничная с маслом сливочным	150/ 5	7,33	3,06	8,15	128	114

			котлета из мяса кур с маслом сливочным	80/5	2,2	2,78	11,9	149	182
		гор.нап иток	сок фруктовый	200	0,4	0	13,8	57	271
		хлеб	хлеб пшеничный	25	1,45	0,29	14,3	71	1
		фрукты							
			Овощи сезонные	50	1,4	0,1	1,9	35	54
			вафли	30	0,5	1,64	5,3	58	
		<i>итого</i>		305	13,2 8	7,87	55,35	498	
7	Завт рак	гор.блю до	запеканка из творога со сгущенным молоком	130/ 20	10,5	10	20,5	258	154
		гор.нап иток	какао на молоке	200	3,09	4	22,3	118	266
		хлеб	хлеб пшеничный	25	1,45	0,29	14,3	71	1
		фрукты	фрукты	150	0,4	0	5,4	2,2	231
		<i>итого</i>		375	15,4 4	14,2 9	62,5	449,2	
8	Завт рак	гор.блю до	макароны отварные с маслом сливочным	150/ 5	2,5	3,9	15,9	143	154
			Тефтеля из мяса кур со смет.томат ным соусом	80/5 0	7,4	9,2	14,7	152	142
		напиток	Кисломоло чный продукт	200	0,6	0	31,4	124	
		хлеб	хлеб пшеничный	25	1,45	0,29	14,3	71	1
		фрукты							
			Овощи сезонные	50	1,4	0,1	0,5	15	54
			кондитерск ие изделия	20	0,5	0,64	5,3	34	
		<i>итого</i>		295	13,8 5	14,1 3	82,1	539	
9	Завт рак	гор.блю до	картофельн ое пюре	150/ 5	2,2	6,4	15,4	147	210

			Рыба тушеная с овощами в томатном соусе	75/50	6,6	4,1	10,6	153	158
		гор.напиток	чай с сахаром	200/10	0,1	0	15	60	260
		хлеб	хлеб пшеничный	10	0,48	0,1	4,93	23,7	1
		фрукты							
			овощи	50	1,4	0,1	1,9	35	54
			фрукты	150	0,4	0	5,4	2,2	231
		<i>итого</i>		210	11,18	10,7	53,23	420,9	
10	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая с маслом сливочным	150/5	7,5	5,8	7,08	104	114
			Биточки рубленые из мяса птицы с маслом сл.	75/5	3,2	9	11,4	149	182
		напиток	Кисломолочный продукт	200	0,6	0	31,4	124	
		хлеб	хлеб пшеничный	25	1,45	0,29	14,3	71	1
		фрукты	фрукты	100	0,4	0	5,4	2,2	231
			Овощи сезонные	50	1,4	0,1	1,9	35	54
		<i>итого</i>		375	14,55	15,19	71,48	485,2	