

УТВЕРЖДАЮ:
И.о. директора ГБОУ «Лицей
«Олимп» г.о. Харцызск»
Е.И. Ефремова
« 24 » *июня* 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 Харцызск» Донецкой Народной Республики

День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
1	Обед	закуска							
		1 блюдо	суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	250/38	2,93	2,6	9,51	117	81
		2 блюдо	тефтели из мяса кур в том. смет. соусе	80/50	7,4	9,2	17,7	152	142
		гарнир	каша пшеничная с масл. сливочным	150/5	2,5	3,9	16,9	143	154
		напиток	какао на молоке	200	3,09	4	12,5	118	266
		хлеб бел.	хлеб пшеничный	25	1,45	0,29	14,3	71	1
		хлеб черн.	хлеб ржаной	15	0,88	0,17	8,6	42,6	
			Овощи сезонные	50	0,2	0,1	0,2	21	53
			яблоки	100	0,6	0	8,1	2,5	231
		итого		390	19,05	20,26	87,81	667,1	
2	Обед	закуска							
		1 блюдо	борщ со сметаной на мясном бульоне	250/38/10	7,2	7,32	2,66	129	60
		2 блюдо	плов с мясом кур	130/60	7,13	9,3	28,2	270	283
		гарнир							
		напиток	сок фруктовый	200	0,4	0	13,8	57	271
		хлеб бел.	хлеб пшеничный	25	1,45	0,29	14,3	71	

		хлеб черн.	хлеб ржаной	15	0,88	0,17	8,6	42,6	
			овощи	50	0,2	0,1	0,2	21	53
			Вафли	25	0,6	0,8	5,3	92,5	
		итого		515	17,8 6	17,98	73,06	683,1	
3	Обед	закус ка							
		1 блюдо	Рассольник "Ленинградский" на мясном бул. С мясом	250/38	2,1	2,5	13,6	114	74
		2 блюдо	Птица тушенная в соусе	60/50	6,5	10,2	10,2	165	216
		гарни р	каша гречневая с маслом сл.	150/5	7,5	5,8	7,08	104	114
		напит ок	чай с сахаром	200/10	0,1	0	15	60	260
		хлеб бел.	хлеб пшеничный	15	1,45	0,29	14,3	71	1
		хлеб черн.	хлеб ржаной	15	0,88	0,17	8,6	42,6	
			Овощи сезонные	50	0,2	0,1	0,2	21	53
			Гренка с сыром	30	3,96	3,12	8,6	35	
		итого		110	22,6 9	22,18	77,58	612,6	
4	Обед	закус ка							
		1 блюдо	суп рисовый на мясном бул.с мясом кур	250/38	2,9	2,5	14,8	132	87
		2 блюдо	Жаркое по домашнему с мясом птицы	175	13,2	14,2	22	244	236
		гарни р							
		напит ок	Кисломолочный продукт	200	0,6	0	31,4	124	
		хлеб бел.	хлеб пшеничный	25	1,45	0,29	14,3	71	1
		хлеб черн.	хлеб ржаной	15	0,88	0,17	8,6	42,6	
			овощи	50	1,4	0,1	0,8	25	67
			Фрукты	100	0,4	0,4	6,1	11,6	323
		итого		565	20,8 3	17,66	98	650,2	
5	Обед	закус ка	Гренка с сыром	30	2,8	0,39	14,5	134	3
		1 блюдо	суп с гречневой крупой на мясн.бул с мясом кур	250/38	2,5	2,6	14,8	102	80
		2 блюдо	Рыба тушенная в томате с овощами	75/50	6,6	4,1	10,6	153	194
		гарни р	каша пшеничная с масл.слив.	150/5	3,33	8,06	13,15	108	114

		напиток	какао на молоке	200	3,09	4	22,3	118	355
		хлеб бел.	хлеб пшеничный	15	1,45	0,29	14,3	71	
		хлеб черн.	хлеб ржаной	15	0,88	0,17	8,6	42,6	
			овощи	50	0,4	0,1	0,8	15	108
			кондитерские изделия	30	0,84	0,64	5,3	35	
		итого		340	21,89	20,35	104,35	778,6	
6	Обед	закуска							
		1 блюдо	Суп картофель.с макаронными изделиями на мясн бул.с мясом	250/38	3,9	5,7	16,99	148,5	83/84
		2 блюдо	Плов из птицы	130/60	14,2	16	11,9	223	285
		гарнир							
		напиток	чай с сахаром	200/10	0,1	0	15	60	349
		хлеб бел.	хлеб пшеничный	25	1,45	0,29	14,3	71	1
		хлеб черн.	хлеб ржаной	15	0,88	0,17	8,6	42,6	
			овощи	50	1,4	0,2	2,2	25	
			фрукты по сезону	150	0,6	0,3	12,4	21	
		итого		240	22,53	22,66	81,39	591,1	
7	Обед	закуска	овощи	50	1,4	0,2	2,2	25	
		1 блюдо	борщ со сметаной на мясном бул с мясом	250/38/10	7,2	7,32	2,66	129	60
		2 блюдо	шницель рыбный	80	4,52	2,06	5,34	152	161
		гарнир	картофель отварной с масл.сл	150/5	3,57	4,35	10,9	110	208
		напиток	Кисломолочный продукт	200	0,6	0	31,4	124	330
		хлеб бел.	хлеб пшеничный	25	1,45	0,29	14,3	71	1
		хлеб черн.	хлеб ржаной	15	0,88	0,17	8,6	42,6	
			яйцо вареное		5,1	4,6	0,3	63	
			кондитерские изделия	30	0,84	0,64	5,3	35	
		итого		400	25,56	19,63	81	751,6	
8	Обед	закуска							

		1 блюдо	суп с фрикадельками	250/35	2,5	2,6	14,8	102	80
		2 блюдо	Птица тушенная в соусе	60/50	6,5	10,2	10,2	165	216
		гарнир	каша гречневая с маслом сл.	150/5	7,5	5,8	7,08	104	114
		напиток	сок фруктовый	200	0,1	0	15	60	271
		хлеб бел.	хлеб пшеничный	25	1,45	0,29	14,3	71	1
		хлеб черн.	хлеб ржаной	15	0,88	0,17	8,6	42,6	
			кондитерские изделия	30	0,84	0,64	5,3	35	
		итого		270	19,7 7	19,7	75,28	579,6	
9	Обед	закуска							
		1 блюдо	суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне и мясом кур	250/38	2,93	2,6	9,51	117	81
		2 блюдо	Запеканка из творога со сгущенным молоком	130/20	10,5	10	20,5	258	154
		гарнир							
		напиток	какао на молоке	200	3,09	4	22,3	118	266
		хлеб бел.	хлеб пшеничный	25	1,45	0,29	14,3	71	1
		хлеб черн.	хлеб ржаной	15	0,88	0,17	8,6	42,6	
			Гренка с сыром	25	4,96	4,32	11,6	50,4	1
		итого		265	23,8 1	21,38	86,81	657	
10	Обед	закуска							
		1 блюдо	суп рисовый на мясном бульоне с мясом кур	250/38	2,9	2,5	14,8	132	87
		2 блюдо	Макаронник с мясом и маслом	150/5	5,7	10,3	26	312	123
		гарнир							
		напиток	сок фруктовый	200	0,1	0	15	60	271
		хлеб бел.	хлеб пшеничный	25	1,45	0,29	14,3	71	1
		хлеб черн.	хлеб ржаной	15	0,88	0,17	8,6	42,6	
			кондитерские изделия	20	0,84	0,64	5,3	35	
		итого		565	12,2 7	13,9	89,4	654,8	