

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Лицей № 9 «Олимп»



С.А. Жуковец

2024

Примерное 14-дневное меню

на время работы пришкольного лагеря «Планета детства»

с 03.06.2024 по 21.06.2024

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Лицей № 9 «Олимп» города Зугрэса»

День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептур	
1	Завтрак	гор.блюдо	макароны отварные с маслом сливочным	150/5	7,5	5,8	7,08	104	114	
			биточки в сметан.томатном соусе	75/50	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							
			Овощи сезонные	50	1,4	0,1	1,9	35	54	
			печенье	20	0,56	0,64	10	27		
		<i>итого</i>		295	14,71	15,83	76,08	510		
2	Завтрак	гор.блюдо	Жаркое по домашнему с мясом кур	175	13,2	14,2	22	244	174	
			Овощи сезонные	50	1,4	0,1	1,9	35	54	
			гор.напиток	чай с сахаром	200/10	0,4	0	13,8	57	260
			хлеб	хлеб пшеничный	25	1,45	0,2	14,8	71	1
			фрукты	фрукты	100	0,6	0,29	8,1	43	231
			<i>итого</i>		350	17,05	14,79	60,6	450	
3	Завтрак	гор.блюдо	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.напиток	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	15,96	11,2	60,25	495,9		

4	Завтрак	гор.блюдо	Макаронник с мясом и маслом	155	5,7	10,3	26	312	123
			омлет	60	5,1	4,6	0,3	0,07	143
		гор.напиток	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	13,75	15,29	56,8	475,07	
5	Завтрак	гор.блюдо	картофель отварной с маслом сливочным	150/5	3,57	4,35	10,9	110	208
			Птица тушенная в соусе	50/50	6,5	10,2	10,2	165	198
		гор.напиток	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	13,42	15,34	60,4	484	
6	Завтрак	гор.блюдо	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.напиток	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	13,28	7,87	55,35	498	
7	Завтрак	гор.блюдо	запеканка из творога со сгущенным молоком	130/20	10,5	10	20,5	258	154
		гор.напиток	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	15,44	14,29	62,5	449,2	
8	Завтрак	гор.блюдо	макаронны отварные с маслом сливочным	150/5	2,5	3,9	15,9	143	154
			Тефтеля из мяса кур со смет.томатным соусом	80/50	7,4	9,2	14,7	152	142
		напиток	Кисломолочный 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
			кондитерские изделия	20	0,5	0,64	5,3	34	
		<i>итого</i>		295	13,85	14,13	82,1	539	
9	Завтрак	гор.блюдо	картофельное пюре	150/5	2,2	6,4	15,4	147	210
			Рыба тушенная 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	
11	Завтрак	гор.блюдо	макароны отварные с маслом сливочным	150/5	7,5	5,8	7,08	104	114
			биточки в сметан.томатном соусе	75/50	3,2	9	11,4	149	182
		напиток	Кисломолочный продукт	200	0,6	0	31,4	124	241
		хлеб	хлеб пшеничный	25	1,45	0,29	14,3	71	1
		фрукты							
			Овощи сезонные	50	1,4	0,1	1,9	35	54
			печенье	20	0,56	0,64	10	27	
		<i>итого</i>		295	14,71	15,83	76,08	510	
12	Завтрак	гор.блюдо	Жаркое по домашнему с мясом кур	175	13,2	14,2	22	244	174
			Овощи сезонные	50	1,4	0,1	1,9	35	54
		гор.напиток	чай с сахаром	200/10	0,4	0	13,8	57	260
		хлеб	хлеб пшеничный	25	1,45	0,2	14,8	71	1
		фрукты	фрукты	100	0,6	0,29	8,1	43	231
		<i>итого</i>		350	17,05	14,79	60,6	450	

13	Завтрак	гор.блюдо	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.напиток	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	15,96	11,2	60,25	495,9	
14	Завтрак	гор.блюдо	Макаронник с мясом и маслом	155	5,7	10,3	26	312	123
			омлет	60	5,1	4,6	0,3	0,07	143
		гор.напиток	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	13,75	15,29	56,8	475,07	

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МБОУ «Лицей № 9
 «Олимп»



С.А. Жуковец
 2024

Примерное 14-дневное меню
 на время работы пришкольного лагеря «Планета детства»
 с 03.06.2024 по 21.06.2024
 Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
 «Лицей № 9 «Олимп» города Зугрэса»

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 бул и мясом кур	250/38	2,93	2,6	9,51	117	81
		2 блюдо	тефтеля 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
		<i>итого</i>		390	19,05	20,26	87,81	667,1	
2	Обед	закуска							
		1 блюдо	борщ с о сметаной на мясном бул и мясом	250/5	7,2	7,32	2,66	129	60
		2 блюдо	плов с мясом кур	200	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	
		<i>итого</i>		515	17,86	17,98	73,06	683,1	
3	Обед	закуска							
		1 блюдо	Рассольник "Ленинградский"	250/38	2,1	2,5	13,6	114	74

			на мясном бул. С мясом						
		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	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	
		<i>итого</i>		110	22,69	22,18	77,58	612,6	
4	Обед	закуска							
		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
		гарнир							
		напиток	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
		<i>итого</i>		565	20,83	17,66	98	650,2	
5	Обед	закуска	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
		гарнир	каша пшеничная с масл.слив.	150/5	3,33	8,06	13,15	108	114
		напиток	какао на сгущ. 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	
		<i>итого</i>		340	21,89	20,35	104,35	778,6	
6	Обед	закуска							
		1 блюдо	Суп картоф.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	130/70	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	

			овоци	50	1,4	0,2	2,2	25	
			фрукты по сезону	150	0,6	0,3	12,4	21	
		<i>итого</i>		240	22,53	22,66	81,39	591,1	
7	Обед	закуска	овоци	50	1,4	0,2	2,2	25	
		1 блюдо	борщ со сметаной на мясном бул с мясом	250/5	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	
		<i>итого</i>		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	
		<i>итого</i>		270	19,77	19,7	75,28	579,6	
9	Обед	закуска							
		1 блюдо	суп картофельный с бобовыми на мясном бул 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
		<i>итого</i>		265	23,81	21,38	86,81	657	
10	Обед	закуска							
		1 блюдо	суп рисовый на мясном бул.с мясом кур	250/38	2,9	2,5	14,8	132	87

		2 блюдо	Макаронник с мясом и маслом	155	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	
			фрукты	150	0,4	0	5,4	2,2	231
			кондитерские изделия	20	0,84	0,64	5,3	35	
		<i>итого</i>		565	12,27	13,9	89,4	654,8	
11	Обед	закуска							
		1 блюдо	суп картофельный с бобовыми на мясном бул и мясом кур	250/38	2,93	2,6	9,51	117	81
		2 блюдо	тефтеля 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
		<i>итого</i>		390	19,05	20,26	87,81	667,1	
12	Обед	закуска							
		1 блюдо	борщ с о сметаной на мясном бул и мясом	250/5	7,2	7,32	2,66	129	60
		2 блюдо	плов с мясом кур	200	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	
		<i>итого</i>		515	17,86	17,98	73,06	683,1	
13	Обед	закуска							
		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
		гарнир	каша гречневая с маслом сл.	150/5	7,5	5,8	7,08	104	114
		напиток	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	

		<i>итого</i>		110	22,69	22,18	77,58	612,6	
14	Обед	закуска							
		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
		гарнир							
		напиток	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
		<i>итого</i>		565	20,83	17,66	98	650,2	