

**ПРИМЕРНОЕ  
ЧЕТЫРНАДЦАТИДНЕВНОЕ  
МЕНЮ НА ПРИШКОЛЬНЫЙ  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ  
ЛАГЕРЬ  
2025 г.**

1 день

Школа

МКОУ "Приупская СОШ"

Отд./корп

лагерь

День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	313	Творожная запеканка со сгущ.молоком	230		565,25	31,92	33,52	31,79
	гор.напиток	459	Чай с лимоном	200	357,50	40	0,30	0,10	9,50
	хлеб								
	фрукты								
	закуска								
Полдник	фрукты		Апельсин	200		86,0	0,9	0,2	8,1
	напиток		Сок	200		92,0	1,0	0,2	20,2
	сладкое		сухари	60		216,0	4,3	5,1	36,4
Обед	закуска	54-7з-2020	Салат из белокачанной капусты	100		143	2,5	10,1	10,3
	1 блюдо	213	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	250		93,30	2,00	3,00	14,50
	2 блюдо	389	Тефтели из говядины припущенные	100		139,3	28,9	2,2	1
	гарнир	237	Каша гречневая рассыпчатая	180		303,70	10,26	9,41	44,50
	заправка								
	хлеб бел.	Пром	Хлеб пшеничный	40		104,80	3,00	1,16	20,50
	хлеб черн.	Пром	Хлеб ржано-пшеничный	50		90,50	3,30	0,60	17,00
	гор.напиток	54-7хн-2020	Компот из черной смородины	200		35,40	0,28	0,11	8,35

Школа

МКОУ "Приупская СОШ"

Отд./корп

День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	179	Каша манная вязкая на молоке	200		308,00	7,36	8,00	52,24
	гор.напиток	496	Какао с молоком	200	325,00	144,00	3,60	3,30	25,00
	хлеб	2	Бутерброд с маслом и сыром	40/15/20		591,52	20,67	18,96	90,16
	фрукты								
	закуска								
Полдник	фрукты		Персик	200		90,0	0,9	0,1	9,5
	напиток		Напиток кисломолочный(Ацидолакт)	500		115,00	5,60	6,40	7,60
	сладкое		Пряник тульский	50		216,0	4,3	5,1	36,4
Обед	закуска	54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	100		143,0	2,5	10,1	10,3
	1 блюдо	2020	Суп картофельный с рыбой	250		143,20	10,53	3,11	18,25
	2 блюдо	54-12м-2020	Плов из птицы	280		346	29,96	8,9	36,54
	гарнир								
	заправка								
	хлеб бел.	Пром	Хлеб пшеничный	40		104,80	3,00	1,16	20,50
	хлеб черн.	Пром	Хлеб ржано-пшеничный	50		90,50	3,30	0,60	17,00
	гор.напиток	54-32хн-2020	Компот из яблок с витамином "С"	200		41,50	0,15	0,14	9,93







6 день

Школа

МКОУ "Приупская СОШ"

Отд./корп

День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-3г-2020	Макароны отварные с сыром	180		235,40	8,97	7,74	32,48
	гор.напиток	501	Кофейный напиток с молоком	200	325,00	79,00	3,20	2,70	15,90
	хлеб	111	Хлеб пшеничный	30		78,60	2,25	0,87	15,40
	фрукты								
	закуска	54-6щ-2020	Яйцо отварное	44г		56,6	4,78	4,05	0,25
Полдник	фрукты	Пром	Нектарин	200		90,0	0,9	0,1	9,5
	напиток	Пром	Снежок	500		108,0	5,8	5,0	9,6
	сладкое	пром	печенье штучное	50		196,0	4,3	5,1	36,4
Обед	закуска	22	Салат из свежих помидоров	100		110,0	1,0	10,2	3,5
	1 блюдо	143	Су из овощей с фасолью на к/б	250		115,50	3,67	4,40	15,27
	2 блюдо	54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	280		475,20	30,80	30,80	18,70
	гарнир								
	заправка								
	хлеб бел.	Пром	Хлеб пшеничный	40		104,80	3,00	1,16	20,50
	хлеб черн.	Пром	Хлеб ржано-пшеничный	50		90,50	3,30	0,60	17,00
	гор.напиток	54-7хн-2020	Компот из черной смородины	200		35,40	0,28	0,11	8,35



8дмь

Школа

МКОУ "Приупская СОШ"

Отд./корп

День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	179	Каша манная вязкая на молоке	200		308,00	7,36	8,00	52,24
	гор.напиток	496	Какао с молоком	200	325,00	144,00	3,60	3,30	25,00
	хлеб	94	Бутерброд с отварной говядиной	110		181,00	9,90	5,50	10,80
	фрукты								
	закуска								
Полдник	фрукты	847	Персик	200		90,0	0,9	0,1	9,5
	напиток	пром	Напиток кисломолочный(снежок)	200		158,00	5,60	6,40	7,60
		Пром	Пастила	30		45,0	0,2	0,0	24,0
	сладкое	Пром	Печенье чоко-пай	30		115,5	4,3	5,1	36,4
Обед	закуска	54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	100		143,0	2,5	10,1	10,3
	1 блюдо	2020	Щи из свежей капусты с картофелем на к/б	250		104,00	2,00	4,30	10,00
	2 блюдо	54-13з-2020	Котлета рыбная любительская (треска)	90		99,60	11,58	3,50	5,48
	гарнир	54-6г-2020	Рис отварной	180		203,50	3,60	4,82	36,44
	заправка								
	хлеб бел.	Пром	Хлеб пшеничный	40		104,80	3,00	1,16	20,50
	хлеб черн.	Пром	Хлеб ржано-пшеничный	50		90,50	3,30	0,60	17,00
	гор.напиток	54-13хн-2020	Напиток из шиповника с вит "С"	200		65,3	0,64	0,25	15,15











