

Утверждено

Директор МКОУ

«Поповская СОШ»



МКОУ /Л.В. Кожевникова /

ПОПОВСКАЯ  
СОШ»

**ПРИМЕРНОЕ  
12 – ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ЛЕТНЕГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ  
для детей в возрасте до 15 лет  
на базе МКОУ «Поповская СОШ»  
(301073, Тульская область, Чернский район,  
д. Поповка 1-я, ул. Школьная, д.4)**

2024 год

№ рец.	Наименования блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценость (ккал)
		Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	
<b>День 1</b>						
<b>Завтрак</b>						
93	Бутерброд с маслом (шоколадным)	40	1,60	16,70	10,00	197,00
54-20з-1	Горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1
54-1о-2	Омлет натуральный	160	13,5	19,2	3,5	240,5
54-3гн-1	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,2
Пром.	Яблоко	150	0,4	0,4	9,8	47
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
<b>Итого за завтрак</b>		<b>640</b>	<b>19,70</b>	<b>37,3</b>	<b>48,8</b>	<b>612,3</b>
<b>Обед</b>						
54-17з-1	Салат из моркови и яблока	50	1,2	0,2	17,2	75,7
102	Суп из овощей с фасолью	200	1,4	3,7	8,1	71,2
54-1г-2	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-5м-2	Котлета из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8
54-1соу	Соус сметанный	50	0,7	4,1	1,6	46,5
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Сок	200	1,20	0,00	28,60	112,00
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	60	2,3	0,9	15,4	78,5
<b>Итого за обед</b>		<b>1060</b>	<b>31,5</b>	<b>18,2</b>	<b>137,5</b>	<b>832,8</b>
<b>Полдник</b>						
Пром.	Снежок 2.5%	450	5,8	5	8,4	101,8
Пром.	Банан	200	2,20	0,80	21,20	104,00
Пром.	Вафли	100	1	1,2	27,1	122,5
<b>Итого за полдник</b>		<b>750</b>	<b>9</b>	<b>7</b>	<b>56,7</b>	<b>328,3</b>
<b>Итого за день</b>		<b>2450</b>	<b>60,2</b>	<b>62,5</b>	<b>243</b>	<b>1773,4</b>

<b>День 2</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-25.1к-2020	Каша рисовая молочная вязкая	200	7,36	8,00	52,24	308,00
54-21гн	Какао с молоком	200	5,2	3,9	13,7	110,5
Пром.	Мандарин	200	0,9	0,2	8,1	43
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
	<b>Итого</b>	<b>630,00</b>	<b>15,76</b>	<b>13,00</b>	<b>89,44</b>	<b>540,00</b>
<b>Обед</b>						
пром.	Соленый огурец	50	1,2	8,9	6,7	111,9
155	Суп картофельный с вермешель	200	4,6	3,3	11,4	93,6
23	Запиканка картофельная с мясом	240	8,25	8,69	9,44	146,79
54-2хн-	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	60	2,3	0,9	15,4	78,5
	<b>Итого</b>	<b>810,00</b>	<b>19,35</b>	<b>22,29</b>	<b>70,44</b>	<b>556,39</b>
<b>Полдник</b>						
Пром.	Сок	200	0,6	0,2	23,6	98,6
Пром.	Мини-торт	35	2,1	1,6	26,3	128,1
Пром.	Йогурт 2.5%	200	6,8	5	11	116,2
	<b>Итого</b>	<b>435,00</b>	<b>9,50</b>	<b>6,80</b>	<b>60,90</b>	<b>342,90</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1875,00</b>	<b>44,61</b>	<b>42,09</b>	<b>220,78</b>	<b>1439,29</b>

День 3						
Завтрак						
54-3з-2	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
302	Каша гречневая рассыпчатая	100	0,38	64,16	0,62	581,38
54-21м-	Курица отварная	90	28,9	2,2	1	139,3
54-2гн-	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Банан	120	1,8	0,6	25,2	115,2
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
	<b>Итого</b>	<b>600,00</b>	<b>34,28</b>	<b>67,96</b>	<b>50,92</b>	<b>953,98</b>
Обед						
54-2з-2	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-10с-	Суп крестьянский с крупой (кру	200	5,1	5,8	10,8	115,6
54-11г-	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-9р-2	Рыба, запеченная в сметанном с	100	19	22	5,5	295,6
54-1хн-	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	60	2,3	0,9	15,4	78,5
	<b>Итого</b>	<b>830,00</b>	<b>32,70</b>	<b>34,50</b>	<b>85,50</b>	<b>781,60</b>
Полдник						
Пром.	Сок	200	0,6	0,2	23,6	98,6
Пром.	мандарин	150	0,03	0,03	0,06	2,66
Пром.	Зефир в шоколаде	100	0,16	0,02	15,96	65,2
	<b>Итого</b>	<b>450,00</b>	<b>0,79</b>	<b>0,25</b>	<b>39,62</b>	<b>166,46</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1880,00</b>	<b>67,77</b>	<b>102,71</b>	<b>176,04</b>	<b>1902,04</b>

День 4						
Завтрак						
53-19з-1	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-16к-	Каша "Дружба"	220	5,5	6,5	26,4	185,8
54-4гн-	Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,1	8,6	50,2
Пром.	Мини-рулет	30	0,5	2,8	19,3	103,7
Пром.	Груша	130	2	0,7	27,3	122,9
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
	<b>Итого</b>	<b>620,00</b>	<b>11,90</b>	<b>19,30</b>	<b>97,10</b>	<b>607,20</b>
Обед						
54-17з-1	Салат из моркови и чернослива	60	0,9	0,2	12,9	56,8
54-2с-2	Борщ с капустой и картофелем	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,30	4,90	32,80	196,80
260	Гуляш из курицы	80	19,59	17,89	4,76	168,10
Пром.	Сок	200	0,6	0,2	23,6	98,6
	Хлеб ржаной	60	3,50	0,60	21,00	82,40
	Батон нарезной	60	3,85	1,50	25,05	131,00
	<b>Итого</b>	<b>810,00</b>	<b>38,44</b>	<b>30,99</b>	<b>130,21</b>	<b>844,10</b>
Полдник						
Пром.	Снежок 2.5%	450	5,8	5	8,4	101,8
Пром.	Печенье в шоколаде	100	2,3	2,9	22,3	124,7
Пром.	Некторин	200	0,80	0,80	19,60	94,00
	<b>Итого</b>	<b>750,00</b>	<b>8,90</b>	<b>8,70</b>	<b>50,30</b>	<b>320,50</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>2180,00</b>	<b>59,24</b>	<b>58,99</b>	<b>277,61</b>	<b>1771,80</b>

День 5						
<b>Завтрак</b>						
94	Салат «Мозаика»	60	1,6	3,9	5,6	63,8
54-1о-2	Омлет натуральный	180	15,2	21,6	3,9	270,6
54-45гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,6	27,2
Пром.	Апельсин	250	0,9	0,2	8,1	43
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Пром.	Джем из абрикосов	25	0,1	0	18	72,4
	<b>Итого</b>	<b>745,00</b>	<b>20,30</b>	<b>26,60</b>	<b>57,60</b>	<b>555,50</b>
<b>Обед</b>						
54-9з-2	Салат из белокочанной капусты	60	1,1	8,1	4,8	96,7
54-3с-2	Рассольник Ленинградский	200	4,8	5,8	13,6	125,5
54-12м-	Плов с курицей	250	23,1	9,3	41,3	341,5
54-4хн-	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,3	75,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	60	2,3	0,9	15,4	78,5
	<b>Итого</b>	<b>830,00</b>	<b>33,70</b>	<b>24,60</b>	<b>105,30</b>	<b>776,80</b>
<b>Полдник</b>						
Пром.	Сок	200	0,6	0,2	23,6	98,6
Пром.	Напиток кисло-молочный «Аци	450	5,8	5	8,4	101,8
Пром.	Шоколад молочный	30	2,3	2,9	22,3	124,7
Пром.	Яблоко	200	2	0,7	27,3	122,9
	<b>Итого</b>	<b>880,00</b>	<b>10,70</b>	<b>8,80</b>	<b>81,60</b>	<b>448,00</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>2455,00</b>	<b>64,70</b>	<b>60,00</b>	<b>244,50</b>	<b>1780,30</b>

День 6						
Завтрак						
54-22к-	Каша жидкая молочная овсяная	200	6,8	7,4	24,6	192,7
54-45гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,6	27,2
53-19з-	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Апельсин	200	0,9	0,2	8,1	43
	Итого	<b>640,00</b>	<b>10,00</b>	<b>15,30</b>	<b>51,30</b>	<b>387,70</b>
Обед						
54-2з-2	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-10с-	Суп крестьянский с крупой (кру	200	5,1	5,8	10,8	115,6
54-11г-	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-2м-2020	Гуляш из говядины	150	13,80	11,20	3,30	169,40
54-1хн-	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	60	2,3	0,9	15,4	78,5
	Итого	<b>730,00</b>	<b>27,30</b>	<b>23,70</b>	<b>82,50</b>	<b>651,10</b>
Полдник						
Пром.	Сок	200	0,6	0,2	23,6	98,6
Пром.	мандарин	150	0,03	0,03	0,06	2,66
Пром.	Зефир в шоколаде	100	0,16	0,02	15,96	65,2
	Итого	<b>450,00</b>	<b>0,79</b>	<b>0,25</b>	<b>39,62</b>	<b>166,46</b>
	Всего за день	<b>1820,00</b>	<b>38,09</b>	<b>39,25</b>	<b>173,42</b>	<b>1205,26</b>

День 7						
Завтрак						
54-3г-2020	Мыкароны с сыром	150	7,70	7,10	30,60	216,50
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4
Пром.	масло шоколадное	10	0,1	7,3	0,1	66,1
Пром.	Батон нарезной	30	2,31	0,90	15,03	78,60
54-3з-20	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
Пром.	Печенье в шоколаде	50	2,3	2,9	22,3	124,7
	Итого	<b>500,00</b>	<b>13,71</b>	<b>18,50</b>	<b>85,43</b>	<b>564,10</b>
Обед						
54-8з-2	Салат из белокочанной капусты с морковкой	60	1,0	6,0	06.январь	32,4
155	Суп лапша с курицей	200	11,7	6,9	9,3	145,8
54-12м-	Плов с курицей	200	18,5	7,4	33,1	273,2
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	60	2,3	0,9	15,4	78,5
	Итого	<b>780,00</b>	<b>35,50</b>	<b>15,60</b>	<b>45392,10</b>	<b>661,80</b>
Полдник						
Пром.	Напиток кисло-молочный «Аци»	450	5,8	5	8,4	101,8
Пром.	Вафли	50	1	1,2	27,1	122,5
Пром.	Груша	130	2	0,7	27,3	122,9
	Итого	<b>630,00</b>	<b>8,80</b>	<b>6,90</b>	<b>62,80</b>	<b>347,20</b>
	Всего за день	<b>1910,00</b>	<b>58,01</b>	<b>41,00</b>	<b>45540,33</b>	<b>1573,10</b>



День 8						
Завтрак						
313	Запеканка из творога	150	24,00	25,20	23,90	425,00
54-4соу	Соус сметанный натуральный	50	1,5	8,2	3,3	93
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	масло шоколадное	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-3гн-	Чай с лимоном и сахаром	220	0,3	0,1	7,3	30,7
	<b>Итого</b>	<b>460,00</b>	<b>27,90</b>	<b>41,20</b>	<b>46,50</b>	<b>673,50</b>
Обед						
54-133-2020	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7
54-1с-2	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2
54-11г-	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
364	Азу	280	22,40	25,20	28,68	422,04
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	60	2,3	0,9	15,4	78,5
54-1хн-	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Шоколад молочный	15	2,3	2,9	22,3	124,7
	<b>Итого</b>	<b>1025,00</b>	<b>38,10</b>	<b>43,00</b>	<b>128,18</b>	<b>1042,24</b>
Полдник						
Пром.	Сок	200	0,6	0,2	23,6	98,6
Пром.	Мини-торт	35	2,1	1,6	26,3	128,1
Пром.	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43
	<b>Итого</b>	<b>335,00</b>	<b>3,60</b>	<b>2,00</b>	<b>58,00</b>	<b>269,70</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1820,00</b>	<b>69,60</b>	<b>86,20</b>	<b>232,68</b>	<b>1985,44</b>

День 9						
Завтрак						
54-113-2020	Салат из моркови с яблоками	60	0,5	6,1	4,3	74,4
54-6г-2	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-5м-2	Котлета из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8
54-2гн-1	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Пром.	масло шоколадное	10	0,1	7,3	0,1	66,1
	<b>Итого</b>	<b>540,00</b>	<b>23,90</b>	<b>23,00</b>	<b>74,60</b>	<b>601,10</b>
Обед						
54-5з-2	Салат из свежих помидоров и о	80	0,8	4,1	2,5	49,9
54-7с-2	Суп картофельный с макаронн	200	5,2	2,8	18,5	119,6
54-31м-	Оладьи из печени по-кунцевски	90	15,7	10,2	14	210,9
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,30	4,90	32,80	196,80
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	60	2,3	0,9	15,4	78,5
54-4хн-2020	Компот из яблок и вишни	200	0,2	0,1	10,3	42,7
	<b>Итого</b>	<b>840,00</b>	<b>31,50</b>	<b>23,40</b>	<b>105,40</b>	<b>757,10</b>
Полдник						
Пром.	Сок	200	0,6	0,2	23,6	98,6
Пром.	Мини-рулет	35	2,1	1,6	26,3	128,1
Пром.	Йогурт 2.5%	400	6,8	5	11	116,2
Пром.	Банан	120	1,8	0,6	25,2	115,2
	<b>Итого</b>	<b>755,00</b>	<b>11,30</b>	<b>7,40</b>	<b>86,10</b>	<b>458,10</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>2135,00</b>	<b>66,70</b>	<b>53,80</b>	<b>266,10</b>	<b>1816,30</b>

День 10						
Завтрак						
54-20к-2020	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,1	6,5	27,7	197,1
54-7Гн-2020	Какао с молоком	200	4,6	4,3	12,4	106,7
Пром.	Пряник	35	2,1	1,6	26,3	128,1
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
	<b>Итого</b>	<b>475,00</b>	<b>16,20</b>	<b>21,60</b>	<b>81,90</b>	<b>585,30</b>
Обед						
54-12з-	Икра морковная	60	1,3	4,3	6,1	67,9
54-2с-2	Борщ с капустой и картофелем	200	4,7	5,7	10,1	110,4
296	Голубцы ленивые	180	11,6	12,7	16,6	226,9
54-3соу	Соус красный основной	50	1,6	1,2	4,5	35,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	60	2,3	0,9	15,4	78,5
Пром.	Вафли	65	0,5	2,8	19,3	103,7
54-4хн-2020	Компот из яблок	200	0,2	0,1	10,3	42,7
	<b>Итого</b>	<b>875,00</b>	<b>24,20</b>	<b>28,10</b>	<b>94,20</b>	<b>724,10</b>
Полдник						
Пром.	Сок	200	0,6	0,2	23,6	98,6
Пром.	Груша	130	2	0,7	27,3	122,9
Пром.	Шоколад молочный	30	2,3	2,9	22,3	124,7
	<b>Итого</b>	<b>360,00</b>	<b>4,90</b>	<b>3,80</b>	<b>73,20</b>	<b>346,20</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1710,00</b>	<b>45,30</b>	<b>53,50</b>	<b>249,30</b>	<b>1655,60</b>

День 11						
Завтрак						
182	Каша жидкая молочная манная	200	8,16	10,24	33,84	260
54-13-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	3,5	4,5	0	54,5
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
	<b>Итого</b>	<b>460,00</b>	<b>17,86</b>	<b>18,54</b>	<b>60,44</b>	<b>479,00</b>
Обед						
54-16з-	Винегрет с растительным маслом	80	0,9	7,2	5,3	89,5
54-25с-	Суп гороховый	200	6,5	2,8	14,9	110,9
54-10г-	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7
54-3р-2	Котлета рыбная (минтай)	100	14	2,7	8,6	114,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Пром.	Сок	200	0,6	0,2	23,6	98,6
	<b>Итого</b>	<b>790,00</b>	<b>30,80</b>	<b>19,70</b>	<b>106,20</b>	<b>724,20</b>
Полдник						
Пром.	Напиток кисло-молочный «Аци»	450	5,8	5	8,4	101,8
Пром.	Шоколад молочный	30	2,3	2,9	22,3	124,7
Пром.	Яблоко	200	2	0,7	27,3	122,9
	<b>Итого</b>	<b>680,00</b>	<b>10,10</b>	<b>8,60</b>	<b>58,00</b>	<b>349,40</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1930,00</b>	<b>58,76</b>	<b>46,84</b>	<b>224,64</b>	<b>1552,60</b>

		День 12				
Завтрак						
№ рецепта	Наименование блюда	масса	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность
54-22к-	Каша жидкая молочная овсяная	200	6,8	7,4	24,6	192,7
54-2гн-	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Пром.	Банан	120	1,8	0,6	25,2	115,2
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>11,1</b>	<b>8,9</b>	<b>71,6</b>	<b>413,2</b>
Обед						
54-3з-2	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-3с-2	Рассольник Ленинградский	200	4,8	5,8	13,6	125,5
54-4г-2	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,5	42,8	262,5
54-1м-2020	Бефстроганов из отварной говядины	120	18,3	15,7	3	226,1
54-1хн-	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	60	2,3	0,9	15,4	78,5
	<b>Итого за обед</b>	<b>850</b>	<b>36,8</b>	<b>29,4</b>	<b>108,8</b>	<b>845,1</b>
	Полдник					
Пром.	Сок	200	0,6	0,2	23,6	98,6
Пром.	Персик	150	0,03	0,03	0,06	2,66
Пром.	Зефир в шоколаде	100	0,16	0,02	15,96	65,2
	<b>Итого за полдник</b>	<b>450</b>	<b>0,79</b>	<b>0,25</b>	<b>39,62</b>	<b>166,46</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1850</b>	<b>48,69</b>	<b>38,55</b>	<b>220,02</b>	<b>1424,76</b>

<i>Итого за 12 дней</i>	<i>24015,00</i>	<i>112,78</i>	<i>85,10</i>	<i>45785,54</i>	<i>3178,62</i>
<i>В среднем за 1 день</i>	<i>2401,50</i>	<i>11,28</i>	<i>8,51</i>	<i>4578,55</i>	<i>317,86</i>