

Согласовано
Начальник летнего лагеря «Радуга»
_____ Н.А. Шатунова
«__» _____ 2025 год

Утверждаю
И.о.Директора МКОУ СОШ п. Светлополянск
_____ Желудков В.А.
«__» _____ 2025 год

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 2AB5ACF7D795D1193F6B4F920B46A38
Владелец: Желудков Виктор Александрович
Действителен: с 29.10.2024 по 22.01.2026

Примерное трёхнедельное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд для летнего лагеря «Радуга» с дневным пребыванием при МКОУ СОШ п. Светлополянск Верхнекамского округа Кировской области

День 1: понедельник

Неделя: первая

Возрастные категории: с 7-11 лет, от 11 и старше

Сезон: летний

№ по сбор-нику	Год	Наименование блюда	от 7 до 11 лет					от 11 лет и старше				
			Выход гр	Б	Ж	У	ЭЦ	Выход гр	Б	Ж	У	ЭЦ
		Завтрак										
54-1з	2022	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0,0	53,8	20	7,0	8,8	0,0	107,5
54-6к	2022	Каша вязкая молочная пшениная	200	8,3	10,2	37,6	274,9	250	10,38	12,75	47,0	343,63
54-2гн	2022	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8	200	0,2	0,0	6,5	26,8
		Хлеб пшеничный	60	4,8	0,92	29,20	146,80	60	4,8	0,92	29,20	146,80
		Итого		16,8	15,52	73,3	502,3		22,38	22,47	82,7	624,73
		Обед										
54-2з	2022	Огурец в нарезке	30	0,25	0,05	0,75	4,25	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-7с	2022	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,15	2,7	22,65	127,5	300	3,78	3,24	27,18	153,0
54-4г	2022	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36,0	233,7	180	9,96	7,56	43,2	280,44
54-21м	2022	Курица отварная	80	25,7	1,9	0,9	123,8	100	32,13	2,38	1,13	154,75
54-2гн	2022	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8	200	0,2	0,0	6,5	26,8
		Хлеб пшеничный	30	2,4	0,45	14,6	73,40	30	2,4	0,45	14,6	73,40
		Хлеб дарницкий	30	0,81	0,05	0,06	10,05	30	0,81	0,05	0,06	10,05
		Итого		40,81	11,45	81,46	599,5		49,78	13,78	94,17	706,94
		Полдник										
210103	2015	Бананы	100	1,5	0,5	21,0	96,0	100	1,5	0,5	21,0	96,0
		Итого		1,5	0,5	21,0	96,0		3,0	1,0	42,0	192,0

		Общий итог		59,11	27,47	175,76	1197,8		73,66	36,75	197,87	1427,67
--	--	------------	--	-------	-------	--------	--------	--	-------	-------	--------	---------

День 2: вторник

Неделя: первая

Возрастные категории: с 7-11 лет, от 11 и старше

Сезон: летний

№ по сбор-нику	Год	Наименование блюда	от 7 до 11 лет					от 11 лет и старше				
			Выход гр	Б	Ж	У	ЭЦ	Выход гр	Б	Ж	У	ЭЦ
		Завтрак										
54-2з	2022	Огурец в нарезке	30	0,25	0,05	0,75	4,25	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-25.1к	2022	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5	250	6,63	6,75	35,88	230,63
54-21гн	2022	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	200	4,6	3,6	12,6	100,4
		Хлеб пшеничный	60	4,8	0,92	29,20	146,80	60	4,8	0,92	29,20	146,80
		Итого		14,95	9,97	71,25	435,95		16,53	11,37	79,18	486,33
		Обед										
54-3з	2022	Помидор в нарезке	30	0,35	0,05	1,15	6,4	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-8с	2022	Суп гороховый	250	5,3	0,25	19,9	146,0	300	6,36	0,3	23,88	175,2
54-1г	2022	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	180	6,48	5,88	39,36	236,16
54-4м	2022	Котлета из говядины	80	14,61	13,97	13,23	236,05	100	18,26	17,46	16,54	295,06
54-3соус	2022	Соус красный основной	30	0,99	0,72	2,67	21,24	50	1,65	1,2	4,45	35,4
54-2гн	2022	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8	200	0,2	0,0	6,5	26,8
		Хлеб пшеничный	30	2,4	0,45	14,6	73,40	30	2,4	0,45	14,6	73,40
		Хлеб дарницкий	30	0,81	0,05	0,06	10,05	30	0,81	0,05	0,06	10,05
		Итого		30,06	20,39	90,91	716,74		36,86	25,44	107,69	864,87
		Полдник										
1	2015	Сок натуральный	200	1,0	0,20	20,2	92,0	200	1,0	0,20	20,2	92,0
		Итог		1,0	0,20	20,2	92,0		1,0	0,20	20,2	92,0
		Общий итог		46,01	30,56	182,36	1244,69		54,39	37,01	207,07	1443,20

Сезон: летний

[illegible]

День 4: четверг

Неделя: первая

Возрастные категории: с 7-11 лет, от 11 и старше

Сезон: летний

№ по сбор-нику	Год	Наименование блюда	от 7 до 11 лет					от 11 лет и старше				
			Выход гр	Б	Ж	У	ЭЦ	Выход гр	Б	Ж	У	ЭЦ
		Завтрак										
54-1з	2022	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0,0	53,8	20	7,0	8,8	0,0	107,5
54-6к	2022	Каша вязкая молочная пшениная	200	8,3	10,2	37,6	274,9	250	10,38	12,75	47,0	343,63
54-3гн	2022	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,0	6,7	27,9	200	0,3	0,0	6,7	27,9
		Хлеб пшеничный	60	4,8	0,92	29,20	146,80	60	4,8	0,92	29,20	146,80
		Итого		16,9	15,52	73,5	503,4		22,48	22,47	82,9	625,83
		Обед										
54-2з	2022	Огурец в нарезке	30	0,25	0,05	0,75	4,25	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-10с	2022	Суп крестьянский с крупой	250	2,4	6,3	12,88	117,75	300	2,88	7,56	15,46	141,3
54-3г	2022	Макароны отварные с сыром	150	7,9	6,8	28,6	207,7	180	9,48	8,16	34,32	249,24
54-3гн	2022	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,0	6,7	27,9	200	0,3	0,0	6,7	27,9
		Хлеб пшеничный	30	2,4	0,45	14,6	73,40	30	2,4	0,45	14,6	73,40
		Хлеб дарницкий	30	0,81	0,05	0,06	10,05	30	0,81	0,05	0,06	10,05
		Итого		14,06	13,65	63,59	441,05		16,37	16,32	72,64	510,39
		Полдник										
1	2015	Сок натуральный	200	1,0	0,20	20,2	92,0	200	1,0	0,20	20,2	92,0
		Итого		1,0	0,20	20,2	92,0		1,0	0,20	20,2	92,0
		Общий итог		31,96	29,37	157,29	1036,45		39,85	38,99	175,74	1228,22

День 5: пятница
Неделя: первая
Возрастные категории: с 7-11 лет, от 11 и старше
Сезон: летний

№ по сбор-нику	Год	Наименование блюда	от 7 до 11 лет					от 11 лет и старше				
			Выход гр	Б	Ж	У	ЭЦ	Выход гр	Б	Ж	У	ЭЦ
		Завтрак										
53-19з	2022	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1	10	0,1	7,2	0,1	66,1
54-16к	2022	Каша «Дружба»	200	5,0	5,8	24,1	168,9	250	6,25	7,25	30,13	211,13
54-21гн	2022	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	200	4,6	3,6	12,6	100,4
		Хлеб пшеничный	60	4,8	0,92	29,20	146,80	60	4,8	0,92	29,20	146,80
		Итого		14,5	17,52	66	482,2		15,75	18,97	72,03	524,43
		Обед										
54-3з	2022	Помидор в нарезке	30	0,35	0,05	1,15	6,4	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-9с	2022	Суп фасолевый	250	5,18	4,95	17,53	135,38	300	5,22	5,94	21,04	162,46
54-9м	2022	Жаркое по-домашнему	200	21,1	18,7	17,2	318,0	200	21,1	18,7	17,2	318,0
54-3гн	2022	Чай с сахаром	200	0,3	0,0	6,7	27,9	200	0,3	0,0	6,7	27,9
		Хлеб пшеничный	30	2,4	0,45	14,6	73,40	30	2,4	0,45	14,6	73,40
		Хлеб дарницкий	30	0,81	0,05	0,06	10,05	30	0,81	0,05	0,06	10,05
		Итого		30,14	24,2	57,24	571,13		30,53	25,24	61,9	604,61
		Полдник										
		Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	100	0,4	0,4	9,8	47,0
		Итого:		0,4	0,4	9,8	47,0		0,4	0,4	9,8	47,0
		Общий итог		45,04	42,12	133,04	1100,33		46,68	44,61	143,73	1176,04

День 6: понедельник
Неделя: вторая

Возрастные категории: с 7-11 лет, от 11 и старше
Сезон: летний

№ по сбор-нику	Год	Наименование блюда	от 7 до 11 лет					от 11 лет и старше				
			Выход гр	Б	Ж	У	ЭЦ	Выход гр	Б	Ж	У	ЭЦ
		Завтрак										
54-6о	2022	Яйцо вареное	40	4,8	4,0	0,3	56,6	40	4,8	4,0	0,3	56,6
54-25.1к	2022	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5	250	6,63	6,75	35,88	230,63
54-21гн	2022	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	200	4,6	3,6	12,6	100,4
		Хлеб пшеничный	60	4,8	0,92	29,20	146,80	60	4,8	0,92	29,20	146,80

		Итого		19,5	13,92	70,8	488,3		20,83	15,27	77,98	534,43
		Обед										
54-7з	2022	Салат из белокочанной капусты	60	1,6	6,1	6,2	85,7	80	2,13	8,13	8,27	114,27
54-17с	2022	Суп из овощей	250	1,78	4,65	10,1	89,0	300	2,14	5,58	12,12	106,8
54-6г	2022	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5	180	4,44	5,76	43,8	244,20
54-21м	2022	Курица отварная	80	25,7	1,9	0,9	123,8	100	32,13	2,38	1,13	154,75
54-3гн	2022	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,0	6,7	27,9	200	0,3	0,0	6,7	27,9
		Хлеб пшеничный	30	2,4	0,45	14,6	73,40	30	2,4	0,45	14,6	73,40
		Хлеб дарницкий	30	0,81	0,05	0,06	10,05	30	0,81	0,05	0,06	10,05
		Итого		36,29	17,95	75,06	613,35		44,35	22,35	86,68	731,37
		Полдник										
1	2015	Сок натуральный	200	1,0	0,20	20,2	92,0	200	1,0	0,20	20,2	92,0
		Итого		1,0	0,20	20,2	92,0		1,0	0,20	20,2	92,0
		Общий итог		56,79	32,07	166,06	1193,65		66,18	37,82	184,86	1357,80

День 7: вторник

Неделя: вторая

Возрастные категории: с 7-11 лет, от 11 и старше

Сезон: летний

№ по сбор-нику	Год	Наименование блюда	от 7 до 11 лет					от 11 лет и старше				
			Выход гр	Б	Ж	У	ЭЦ	Выход гр	Б	Ж	У	ЭЦ
		Завтрак										
54-1з	2022	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0,0	53,8	20	7,0	8,8	0,0	107,5
54-17к	2022	Суп молочный с гречей	250	7,18	6,03	19,9	162,40	300	8,62	7,24	23,88	194,88
54-3гн	2022	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,0	6,7	27,9	200	0,3	0,0	6,7	27,9
		Хлеб пшеничный	60	4,8	0,92	29,20	146,80	60	4,8	0,92	29,20	146,80
		Итого		15,78	11,35	55,8	390,9		20,72	16,96	59,78	477,08
		Обед										
54-5з	2022	Салат из свежих огурцов и помидор	60	0,6	3,1	1,8	37,6	80	0,8	4,13	2,4	50,13
54-18с	2022	Свекольник со сметаной	250	2,25	5,35	13,33	110,38	300	2,7	6,42	16,0	132,46
54-22м	2022	Рагу из курицы	200	20,9	7,0	17,6	217,4	250	26,13	8,75	22,0	272,75
54-32хн	2022	Компот из свежих	200	0,15	0,14	9,93	41,5	200	0,15	0,14	9,93	41,5

		яблок										
		Хлеб пшеничный	30	2,4	0,45	14,6	73,40	30	2,4	0,45	14,6	73,40
		Хлеб дарницкий	30	0,81	0,05	0,06	10,05	30	0,81	0,05	0,06	10,05
		Итого		27,11	16,09	57,32	490,33		32,99	19,94	64,99	580,29
		Полдник										
		Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	100	0,4	0,4	9,8	47,0
		Итого:		0,4	0,4	9,8	47,0		0,4	0,4	9,8	47,0
		Общий итог		43,29	27,84	122,92	928,23		54,11	37,3	134,57	1104,37

День 8: Среда

Неделя: вторая

Возрастные категории: с 7-11 лет, от 11 и старше

Сезон: летний

№ по сбор-нику	Год	Наименование блюда	от 7 до 11 лет					от 11 лет и старше				
			Выход гр	Б	Ж	У	ЭЦ	Выход гр	Б	Ж	У	ЭЦ
		Завтрак										
53-19з	2022	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1	10	0,1	7,2	0,1	66,1
54-16к	2022	Каша «Дружба»	200	5,0	5,8	24,1	168,9	250	6,25	7,25	30,13	211,13
54-2гн	2022	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8	200	0,2	0,0	6,5	26,8
		Хлеб пшеничный	60	4,8	0,92	29,20	146,80	60	4,8	0,92	29,20	146,80
		Итого		10,1	13,92	59,9	408,6		11,35	15,37	65,93	450,83
		Обед										
54-3з	2022	Помидор в нарезке	30	0,35	0,05	1,15	6,4	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-1с	2022	Щи из свежей капусты со сметаной	250	2,03	7,03	6,6	90,1	300	2,44	8,44	7,92	108,12
54-1г	2022	Макароны отварные с сыром	150	5,4	4,9	32,8	196,8	180	6,48	5,88	39,36	236,16
54-2гн	2022	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8	200	0,2	0,0	6,5	26,8
		Хлеб пшеничный	30	2,4	0,45	14,6	73,40	30	2,4	0,45	14,6	73,40
		Хлеб дарницкий	30	0,81	0,05	0,06	10,05	30	0,81	0,05	0,06	10,05
		Итого		11,19	12,48	61,71	403,55		13,03	14,92	70,74	467,33
		Полдник										
210102	2015	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	86,00	200	1,8	0,4	16,2	86,0
		Итог		1,8	0,4	16,2	86,00		1,8	0,4	16,2	86,00
		Общий итог		23,09	26,8	137,81	898,15		26,18	30,69	152,87	1004,16

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

День 9: четверг

Неделя: вторая

Возрастные категории: с 7-11 лет, от 11 и старше

Сезон: летний

№ по сбор-нику	Год	Наименование блюда	от 7 до 11 лет					от 11 лет и старше				
			Выход гр	Б	Ж	У	ЭЦ	Выход гр	Б	Ж	У	ЭЦ
		Завтрак										
54-3з	2022	Помидор в нарезке	30	0,35	0,05	1,15	6,4	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-19к	2022	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,88	5,68	22,33	167,78	300	8,26	6,82	26,80	201,34
54-21гн	2022	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	200	4,6	3,6	12,6	100,4
		Хлеб пшеничный	60	4,8	0,92	29,20	146,80	60	4,8	0,92	29,20	146,80
		Итого		16,63	10,25	65,28	421,38		18,36	11,44	70,9	461,34
		Обед										
54-2з	2022	Огурец в нарезке	30	0,25	0,05	0,75	4,25	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-14с	2022	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,13	5,33	12,1	112,8	300	2,56	6,4	14,52	135,36
54-4г	2022	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36,0	233,7	180	9,96	7,56	43,2	280,44
54-5м	2022	Котлета из курицы	80	15,36	3,41	10,77	134,83	90	17,28	3,84	12,12	151,68
54-33хн	2022	Напиток апельсиновый	200	0,2	0,0	8,0	33,0	200	0,2	0,0	8,0	33,0
		Хлеб пшеничный	30	2,4	0,45	14,6	73,40	30	2,4	0,45	14,6	73,40
		Хлеб дарницкий	30	0,81	0,05	0,06	10,05	30	0,81	0,05	0,06	10,05
		Итого		29,45	15,59	82,28	602,03		33,71	18,4	94,0	692,43
		Полдник										
210103	2015	Бананы	200	3,0	1,0	42,0	192,0	200	3,0	1,0	42,0	192,0
		Итого		3,0	1,0	42,0	192,0		3,0	1,0	42,0	192,0
		Общий итог		49,08	26,84	189,56	1215,41		55,27	30,84	206,9	1345,77

День 10: пятница

Неделя: вторая

Возрастные категории: с 7-11 лет, от 11 и старше

Сезон: летний

№ по сбор- нику	Год	Наименование блюда	от 7 до 11 лет					от 11 лет и старше				
			Выход гр	Б	Ж	У	ЭЦ	Выход гр	Б	Ж	У	ЭЦ
		Завтрак										
54-1з	2022	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0,0	53,8	20	7,0	8,8	0,0	107,5
54-21к	2022	Каша вязкая молочная ячневая	200	7,3	9,3	34,0	249,1	250	9,13	11,63	42,5	311,38
54-3гн	2022	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,0	6,7	27,9	200	0,3	0,0	6,7	27,9
		Хлеб пшеничный	60	4,8	0,92	29,20	146,80	60	4,8	0,92	29,20	146,80
		Итого		15,9	14,62	69,9	477,6		21,23	21,35	78,4	593,58
		Обед										
54-5з	2022	Салат из свежих огурцов и помидор	60	0,6	3,1	1,8	37,6	80	0,8	4,13	2,4	50,13
54-8с	2022	Суп гороховый	250	5,3	5,03	19,9	146,0	300	6,36	6,04	23,88	175,2
54-6г	2022	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5	180	4,44	5,76	43,8	244,20
54-21м	2022	Курица отварная	80	25,7	1,9	0,9	123,8	100	32,13	2,38	1,13	154,75
54-2гн	2022	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8	200	0,2	0,0	6,5	26,8
		Хлеб пшеничный	30	2,4	0,45	14,6	73,40	30	2,4	0,45	14,6	73,40
		Хлеб дарницкий	30	0,81	0,05	0,06	10,05	30	0,81	0,05	0,06	10,05
		Итого		38,71	15,33	80,26	621,15		47,14	18,81	92,37	734,53
		Полдник										
1	2015	Сок натуральный	200	1,0	0,20	20,2	92,0	200	1,0	0,20	20,2	92,0
		Итого		1,0	0,20	20,2	92,0		1,0	0,20	20,2	92,0
		Общий итог		55,61	30,15	170,36	1190,75		69,37	40,36	190,97	1420,11