

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МОУ «ЦО№2» г. Ясногорска  
Тульской области



Иванова Ю.И.

Примерное восемнадцатидневное меню для лагеря труда и отдыха на базе  
муниципального общеобразовательного учреждения  
«Центр образования №2» г. Ясногорска Тульской области

На 2023-2024 учебный год.

Составил:  
Зав.производством Погорелова М.О.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, к/кал	Норвег туры
		БЕЛКИ	ЖИРЫ	Углеводы		
<b>День №1-завтрак:</b>						
Омлет с сыром	180	8,9	13,4	1,9	174	210
Масло шоколадное	20	0,96	0,06	0,2	18,0	32
Огурец свежий	60	3,1	1,64	0	28,63	
Чай с сахаром	200	3,2	3,63	24,78	139,49	379
Хлеб пшеничный	50	3,85	1,5	24,9	131	
<b>День №1-обед:</b>						
Фасоль консервированная	60	3,1	1,64	0	28,63	
Борщ со сметаной	250/3	2,52	4,65	19,12	150	82
Жаркое по-домашнему	200	13,72	7,67	34,86	285,86	259
Компот из свежих ягод	200	0,7	0,01	15,31	61,61	393
Хлеб ржаной	60	2,82	0,42	29,88	128,4	
<b>День №1-полдник</b>						
Сок	200	2,9	2,5	4,1	53	
Фрукт	1шт	3,3	2,1	28,5	152,8	
Шоколад	60	3,85	1,5	24,9	3,85	
<b>Итого</b>		<b>59,97</b>	<b>51,63</b>	<b>183,55</b>	<b>1562,79</b>	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порций,	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, к/кал	Нерецепт Уры
		БЕЛКИ	ЖИРЫ	Углеводы		
<b>День №2 –завтрак</b>						
Каша гречневая	150	5,65	5,03	20,73	122,5	235
Хлеб пшеничный	60	1,41	0,21	14,94	64,2	
Сыр порциями	40	3,51	4,51	0	64,2	15
Кофе с молоком	200	0,1	0	15	60,4	943
Фрукты свежие	1шт	1,23	5	8,02	81	
<b>День №2-обед</b>						
Салат из свежих овощей	100	0,78	3,096	7,266	60,066	54
Суп картофельный с горохом	250	3,26	6,24	21,1	158,4	82
Плов из кур	220	8,28	2,25	15,47	117,54	633
Хлеб ржаной	60	2,82	0,42	29,88	128,4	
Компот из кураги	200	0,24	0	29,63	115,84	349
<b>День №2-полдник</b>						
Сок фруктовый	200	0,5	0,4	9,7	42	
Фрукты свежие	1шт	1,8	0	16,8	66	
Шоколад	1 шт	1,23	5	8,02	81	
<b>Итого за день</b>		<b>29,58</b>	<b>26,99</b>	<b>188,53</b>	<b>1237,67</b>	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, к/кал	Нерецептурные
		БЕЛКИ	ЖИРЫ	Углеводы		
<b>День №3-завтрак:</b>						
Творожная запеканка	200	21,7	20,5	36,7	421	468
Какао с молоком	200	0,44	0	12,8	46,03	393
Хлеб пшеничный	40	2,82	0,42	28,94	128,2	
Фрукт	1шт	0,12	0	29,88	128,4	
<b>День №3-обед:</b>						
Рассольник	250	2,75	6,99	16,22	134,46	88
Ленивые голубцы	200	11,2	7,8	3,2	127,84	120
Хлеб ржаной	60	2,82	0,42	29,88	128,4	
Сок	200	0,12	0	29,88	128,4	
<b>День №3-полдник</b>						
Фрукты свежие	1шт	2,9	2,5	4,1	53	
Батончик шоколадный	50					
Сок фруктовый	200	3,3	2,1	28,5	152,8	
<b>Итого за день</b>		<b>47,29</b>	<b>66,67</b>	<b>220,96</b>	<b>1567,9</b>	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порций,	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, к/кал	Процент уры
		БЕЛКИ	ЖИРЫ	Углеводы		
<b>День №4-завтрак:</b>						
Макароны отварные	180	3,4	3,8	0,035	166,8	309
Котлета из кур	90	14	14,05	0	240	536
Хлеб пшеничный	50	3,85	1,5	24,9	131	
Масло шоколадное	20	4,3	2,88	26,3	136,74	
Кофе с молоком	200	3,2	3,63	24,7	139,4	379
Фрукт	1 шт					
<b>День №4-обед:</b>						
Кукуруза консервированная	100	0,57	1,9	4,18	35,18	43
Суп рыбный	250	7,27	5,19	13,02	100,98	84
Гуляш из отварной говядины	100	15,52	18,56	4,2	252,98	290
Каша рассыпчатая гречневая	180	4,3	2,88	26,3	136,74	302
Компот из свежо-замороженных ягод	200	0,7	0,01	15,31	61,61	393
Хлеб ржаной	60	2,82	0,42	29,88	128,4	
<b>День №4-полдник:</b>						
Сок фруктовый	200	0,5	0,4	9,7	42	
Фрукты свежие	1шт	1,8	0	16,8	66	
Шоколад	1 шт	0,7	0,01	15,31	61,61	
<b>Итого за день</b>		<b>63,44</b>	<b>72,04</b>	<b>237,09</b>	<b>1979,09</b>	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, к/кал	Нерецептурны
		БЕЛКИ	ЖИРЫ	Углеводы		
<b>День №5 –завтрак</b>						
Рыба тушеная	90	13,74	15,88	89	557,79	401
Рис отварной	150	2,82	0,42	29,88	128,4	
Кофе с молоком	200	3,77	4,93	20,9	153,92	393
Печенье	1шт	1,8	0	16,8	66	
<b>День №5-обед</b>						
Салат из свежих овощей	100	1	0,4	2,3	21	70
Щи из свежей капусты	250	2,3	3,89	17,3	135,0	82
Голень куриная	50/50	15,19	17,65	2,8	231,53	260
Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,7	649
Хлеб ржаной	60	2,82	0,42	29,88	128,4	
Компот из с\ф	200	0,5	0,4	9,7	42	
<b>День №5-полдник</b>						
Сок	200	5,48	6,28	7,84	106,02	
Шоколад	0,015	4,8	2,8	77,7	335,8	
Фрукт	1 шт	1,8	0	16,8	66	
<b>Итого за день</b>		<b>55,07</b>	<b>58,41</b>	<b>298,75</b>	<b>1942,16</b>	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порций, с 7-10 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, к/кал	Нерецептурны
		БЕЛКИ	ЖИРЫ	Углеводы		
<b>День №6 –завтрак</b>						
Суп молочный с макаронными изделиями	200/5	5,65	5,03	20,73	122,5	235
Бутерброд с сыром	60	1,41	0,21	14,94	64,2	
Масло шоколадное	20	3,51	4,51	0	64,2	15
Какао с молоком	200	0,1	0	15	60,4	943
Фрукты свежие	1шт	1,23	5	8,02	81	
<b>День №6-обед</b>						
Фасоль	100	0,78	3,096	7,266	60,066	54
Суп картофельный с горохом	250	3,26	6,24	21,1	158,4	82
Гречка отварная	200	8,28	2,25	15,47	117,54	633
Хлеб ржаной	60	2,82	0,42	29,88	128,4	
Тефтели с рисом	90	5,65	5,03	20,73	122,5	5,65
Компот из кураги	200	0,24	0	29,63	115,84	349
<b>День №6-полдник</b>						
Сок фруктовый	200	0,5	0,4	9,7	42	
Фрукты свежие	1шт	1,8	0	16,8	66	
Конфеты	20	1,23	5	8,02	81	
<b>Итого за день</b>		<b>29,58</b>	<b>26,99</b>	<b>188,53</b>	<b>1237,67</b>	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, к/кал	Нерецепт Уры
		БЕЛКИ	ЖИРЫ	Углеводы		
<b>День №7-завтрак:</b>						
Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/20	30.72	25.18	48.12	543.29	219
Чай с сахаром	200	3.77	4.93	20.9	153.92	393
Фрукт	1шт	1,8	0	16.8	66	
<b>День №7-обед:</b>						
Салат из свежих овощей	100	0,57	1.9	4.18	35.18	43
Суп свекольный	250	5.03	11.03	32.38	179.6	82
Котлета из кур	90	11,2	7,8	3,2	127,84	120
Макароны отварные	180	2,42	3,4	22,13	120,57	312
Хлеб ржаной	60	2,82	0,42	29,88	128,4	
Напиток из шиповника	200	0,12	0	29,88	128,4	
<b>День №7-полдник</b>						
Сок фруктовый	200	2,9	2,5	4,1	53	
Фрукт	200	3,3	2,1	28,5	152,8	
<b>Итого за день</b>		<b>64.65</b>	<b>59.26</b>	<b>240,07</b>	<b>1689</b>	



Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, к/кал	Нерецептурны
		БЕЛКИ	ЖИРЫ	Углеводы		
<b>День №8-завтрак:</b>						
Омлет с сыром	180	8,9	13,4	1,9	174	210
Масло шоколадное	20	0,96	0,06	0,2	18,0	32
Огурец свежий	60	3,1	1,64	0	28,63	
Чай с сахаром	200	3,2	3,63	24,78	139,49	379
Хлеб пшеничный	50	3,85	1,5	24,9	131	
<b>День №8-обед:</b>						
Фасоль консервированная	60	3,1	1,64	0	28,63	
Борщ со сметаной	250/3	2,52	4,65	19,12	150	82
Жаркое по-домашнему	200	13,72	7,67	34,86	285,86	259
Компот из свежих ягод	200	0,7	0,01	15,31	61,61	393
Хлеб ржаной	60	2,82	0,42	29,88	128,4	
<b>День №8-полдник</b>						
Сок	200	2,9	2,5	4,1	53	
Фрукт	1шт	3,3	2,1	28,5	152,8	
Шоколад	60	3,85	1,5	24,9	3,85	
<b>Итого</b>		<b>59,97</b>	<b>51,63</b>	<b>183,55</b>	<b>1562,79</b>	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порций,	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, к/кал	Процент Уры
		БЕЛКИ	ЖИРЫ	Углеводы		
<b>День №9 –завтрак</b>						
Каша гречневая	150	5,65	5,03	20,73	122,5	235
Хлеб пшеничный	60	1,41	0,21	14,94	64,2	
Сыр порциями	40	3,51	4,51	0	64,2	15
Кофе с молоком	200	0,1	0	15	60,4	943
Фрукты свежие	1шт	1,23	5	8,02	81	
<b>День №9-обед</b>						
Салат из свежих овощей	100	0,78	3,096	7,266	60,066	54
Суп картофельный с горохом	250	3,26	6,24	21,1	158,4	82
Плов из кур	220	8,28	2,25	15,47	117,54	633
Хлеб ржаной	60	2,82	0,42	29,88	128,4	
Компот из кураги	200	0,24	0	29,63	115,84	349
<b>День №9-полдник</b>						
Сок фруктовый	200	0,5	0,4	9,7	42	
Фрукты свежие	1шт	1,8	0	16,8	66	
Шоколад	1 шт	1,23	5	8,02	81	
<b>Итого за день</b>		<b>29,58</b>	<b>26,99</b>	<b>188,53</b>	<b>1237,67</b>	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порций,	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, к/кал	Процент уры
		БЕЛКИ	ЖИРЫ	Углеводы		
<b>День №10-завтрак:</b>						
Макароны отварные	180	3,4	3,8	0,035	166,8	309
Котлета из кур	90	14	14,05	0	240	536
Хлеб пшеничный	50	3,85	1,5	24,9	131	
Масло шоколадное	20	4,3	2,88	26,3	136,74	
Кофе с молоком	200	3,2	3,63	24,7	139,4	379
Фрукт	1 шт					
<b>День №10-обед:</b>						
Кукуруза консервированная	100	0,57	1,9	4,18	35,18	43
Суп рыбный	250	7,27	5,19	13,02	100,98	84
Гуляш из отварной говядины	100	15,52	18,56	4,2	252,98	290
Каша рассыпчатая гречневая	180	4,3	2,88	26,3	136,74	302
Компот из свежо-замороженных ягод	200	0,7	0,01	15,31	61,61	393
Хлеб ржаной	60	2,82	0,42	29,88	128,4	
<b>День №10-полдник:</b>						
Сок фруктовый	200	0,5	0,4	9,7	42	
Фрукты свежие	1шт	1,8	0	16,8	66	
Шоколад	1 шт	0,7	0,01	15,31	61,61	
<b>Итого за день</b>		<b>63,44</b>	<b>72,04</b>	<b>237,09</b>	<b>1979,09</b>	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, к/кал	Норма порции
		БЕЛКИ	ЖИРЫ	Углеводы		
<b>День №11-завтрак:</b>						
Омлет с сыром	180	8,9	13,4	1,9	174	210
Масло шоколадное	20	0,96	0,06	0,2	18,0	32
Огурец свежий	60	3,1	1,64	0	28,63	
Чай с сахаром	200	3,2	3,63	24,78	139,49	379
Хлеб пшеничный	50	3,85	1,5	24,9	131	
<b>День №11-обед:</b>						
Фасоль консервированная	60	3,1	1,64	0	28,63	
Борщ со сметаной	250/3	2,52	4,65	19,12	150	82
Жаркое по-домашнему	200	13,72	7,67	34,86	285,86	259
Компот из свежих ягод	200	0,7	0,01	15,31	61,61	393
Хлеб ржаной	60	2,82	0,42	29,88	128,4	
<b>День №11-полдник</b>						
Сок	200	2,9	2,5	4,1	53	
Фрукт	1шт	3,3	2,1	28,5	152,8	
Шоколад	60	3,85	1,5	24,9	3,85	
<b>Итого</b>		<b>59,97</b>	<b>51,63</b>	<b>183,55</b>	<b>1562,79</b>	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порций, с 7-10 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, к/кал	Норматив уры
		БЕЛКИ	ЖИРЫ	Углеводы		
<b>День №12 –завтрак</b>						
Суп молочный с макаронными изделиями	200/5	5,65	5,03	20,73	122,5	235
Бутерброд с сыром	60	1,41	0,21	14,94	64,2	
Масло шоколадное	20	3,51	4,51	0	64,2	15
Какао с молоком	200	0,1	0	15	60,4	943
Фрукты свежие	1шт	1,23	5	8,02	81	
<b>День №12-обед</b>						
Фасоль	100	0,78	3,096	7,266	60,066	54
Суп картофельный с горохом	250	3,26	6,24	21,1	158,4	82
Гречка отварная	200	8,28	2,25	15,47	117,54	633
Хлеб ржаной	60	2,82	0,42	29,88	128,4	
Тефтели с рисом	90	5,65	5,03	20,73	122,5	5,65
Компот из кураги	200	0,24	0	29,63	115,84	349
<b>День №12-полдник</b>						
Сок фруктовый	200	0,5	0,4	9,7	42	
Фрукты свежие	1шт	1,8	0	16,8	66	
Конфеты	20	1,23	5	8,02	81	
<b>Итого за день</b>		<b>29,58</b>	<b>26,99</b>	<b>188,53</b>	<b>1237,67</b>	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, к/кал	Процент Уры
		БЕЛКИ	ЖИРЫ	Углеводы		
<b>День №13-завтрак:</b>						
Творожная запеканка	200	21,7	20,5	36,7	421	468
Какао с молоком	200	0,44	0	12,8	46,03	393
Хлеб пшеничный	40	2,82	0,42	28,94	128,2	
Фрукт	1шт	0,12	0	29,88	128,4	
<b>День №13-обед:</b>						
Рассольник	250	2,75	6,99	16,22	134,46	88
Ленивые голубцы	200	11,2	7,8	3,2	127,84	120
Хлеб ржаной	60	2,82	0,42	29,88	128,4	
Сок	200	0,12	0	29,88	128,4	
<b>День №13-полдник</b>						
Фрукты свежие	1шт	2,9	2,5	4,1	53	
Батончик шоколадный	50					
Сок фруктовый	200	3,3	2,1	28,5	152,8	
<b>Итого за день</b>		<b>47,29</b>	<b>66,67</b>	<b>220,96</b>	<b>1567,9</b>	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порций,	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, к/кал	Процент Уры
		БЕЛКИ	ЖИРЫ	Углеводы		
<b>День №14-завтрак:</b>						
Макароны отварные	180	3,4	3,8	0,035	166,8	309
Котлета из кур	90	14	14,05	0	240	536
Хлеб пшеничный	50	3,85	1,5	24,9	131	
Масло шоколадное	20	4,3	2,88	26,3	136,74	
Кофе с молоком	200	3,2	3,63	24,7	139,4	379
Фрукт	1 шт					
<b>День №14-обед:</b>						
Кукуруза консервированная	100	0,57	1,9	4,18	35,18	43
Суп рыбный	250	7,27	5,19	13,02	100,98	84
Гуляш из отварной говядины	100	15,52	18,56	4,2	252,98	290
Каша рассыпчатая гречневая	180	4,3	2,88	26,3	136,74	302
Компот из свежо-замороженных ягод	200	0,7	0,01	15,31	61,61	393
Хлеб ржаной	60	2,82	0,42	29,88	128,4	
<b>День №14-полдник:</b>						
Сок фруктовый	200	0,5	0,4	9,7	42	
Фрукты свежие	1шт	1,8	0	16,8	66	
Шоколад	1 шт	0,7	0,01	15,31	61,61	
<b>Итого за день</b>		<b>63,44</b>	<b>72,04</b>	<b>237,09</b>	<b>1979,09</b>	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, к/кал	Нерецептурные
		БЕЛКИ	ЖИРЫ	Углеводы		
<b>День №15 –завтрак</b>						
Рыба тушеная	90	13,74	15,88	89	557,79	401
Рис отварной	150	2,82	0,42	29,88	128,4	
Кофе с молоком	200	3,77	4,93	20,9	153,92	393
Печенье	1шт	1,8	0	16,8	66	
<b>День №15-обед</b>						
Салат из свежих овощей	100	1	0,4	2,3	21	70
Щи из свежей капусты	250	2,3	3,89	17,3	135,0	82
Голень куриная	90	15,19	17,65	2,8	231,53	260
Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,7	649
Хлеб ржаной	60	2,82	0,42	29,88	128,4	
Компот из с\ф	200	0,5	0,4	9,7	42	
<b>День №15-полдник</b>						
Сок	200	5,48	6,28	7,84	106,02	
Шоколад	0,015	4,8	2,8	77,7	335,8	
Фрукт	1 шт	1,8	0	16,8	66	
<b>Итого за день</b>		<b>55,07</b>	<b>58,41</b>	<b>298,75</b>	<b>1942,16</b>	



Прием пищи, наименование блюда	Масса порций, с 7-10 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, к/кал	Нормецент Уры
		БЕЛКИ	ЖИРЫ	Углеводы		
<b>День №16 –завтрак</b>						
Суп молочный с макаронными изделиями	200/5	5,65	5,03	20,73	122,5	235
Бутерброд с сыром	60	1,41	0,21	14,94	64,2	
Масло шоколадное	20	3,51	4,51	0	64,2	15
Какао с молоком	200	0,1	0	15	60,4	943
Фрукты свежие	1шт	1,23	5	8,02	81	
<b>День №16-обед</b>						
Фасоль	100	0,78	3,096	7,266	60,066	54
Суп картофельный с горохом	250	3,26	6,24	21,1	158,4	82
Гречка отварная	200	8,28	2,25	15,47	117,54	633
Хлеб ржаной	60	2,82	0,42	29,88	128,4	
Тефтели с рисом	90	5,65	5,03	20,73	122,5	5,65
Компот из кураги	200	0,24	0	29,63	115,84	349
<b>День №16-полдник</b>						
Сок фруктовый	200	0,5	0,4	9,7	42	
Фрукты свежие	1шт	1,8	0	16,8	66	
Конфеты	20	1,23	5	8,02	81	
<b>Итого за день</b>		<b>29,58</b>	<b>26,99</b>	<b>188,53</b>	<b>1237,67</b>	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, к/кал	Нерецепт Уры
		БЕЛКИ	ЖИРЫ	Углеводы		
<b>День №17-завтрак:</b>						
Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/20	30.72	25.18	48.12	543.29	219
Чай с сахаром	200	3.77	4.93	20.9	153.92	393
Фрукт	1шт	1,8	0	16.8	66	
<b>День №17-обед:</b>						
Салат из свежих овощей	100	0,57	1.9	4.18	35.18	43
Суп свекольный	250	5.03	11.03	32.38	179.6	82
Котлета из кур	90	11,2	7,8	3,2	127,84	120
Макаронные отварные	180	2,42	3,4	22,13	120,57	312
Хлеб ржаной	60	2,82	0,42	29,88	128,4	
Напиток из шиповника	200	0,12	0	29,88	128,4	
<b>День №17-полдник</b>						
Сок фруктовый	200	2,9	2,5	4,1	53	
Фрукт	200	3,3	2,1	28,5	152,8	
<b>Итого за день</b>		<b>64.65</b>	<b>59.26</b>	<b>240,07</b>	<b>1689</b>	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, к/кал	Нерецептурны
		БЕЛКИ	ЖИРЫ	Углеводы		
<b>День №18-завтрак:</b>						
Омлет с сыром	180	8,9	13,4	1,9	174	210
Масло шоколадное	20	0,96	0,06	0,2	18,0	32
Огурец свежий	60	3,1	1,64	0	28,63	
Чай с сахаром	200	3,2	3,63	24,78	139,49	379
Хлеб пшеничный	50	3,85	1,5	24,9	131	
<b>День №18-обед:</b>						
Фасоль консервированная	60	3,1	1,64	0	28,63	
Борщ со сметаной	250/3	2,52	4,65	19,12	150	82
Жаркое по-домашнему	200	13,72	7,67	34,86	285,86	259
Компот из свежих ягод	200	0,7	0,01	15,31	61,61	393
Хлеб ржаной	60	2,82	0,42	29,88	128,4	
<b>День №18-полдник</b>						
Сок	200	2,9	2,5	4,1	53	
Фрукт	1шт	3,3	2,1	28,5	152,8	
Шоколад	60	3,85	1,5	24,9	3,85	
<b>Итого</b>		<b>59,97</b>	<b>51,63</b>	<b>183,55</b>	<b>1562,79</b>	