

«Утверждаю»
Муниципальное бюджетное
Общеобразовательное учреждение
«Батлаичская СОШ им. А.М. Магомедова»

Директор МКОУ «Батлаичская СОШ»
_____ Гайдарбегова М.К.
12.05.2025

Примерное двухнедельное меню
ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ ЛЕТНЕГО ЛАГЕРЯ С ДНЕВНЫМ
ПРЕБЫВАНИЕМ
при МКОУ «Батлаичская СОШ им. А.М. Магомедова» в с.
Батлаич

День 1

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	302	Каша рисовая молочная	150	191	3	3	15
	1	Бутерброд с маслом	70	104	11	3	24
	382	какао с молоком	200	204	2	8	21
	ПР	кондитерские изделия	100	21	3	5	16
Обед	ПР	икра кабачковая	100	182	4	6	24
	97	Суп картофельный	200	168	3	7	28
	719	Пельмени мясные отварные	200	200	17	5	13
	ПР	Сок фруктовый	200	155	2	8	27
		Хлеб пшеничный	30	145	4	4	28

День 2

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	181	Каша манная	200	191	3	3	15
	280	Кофейный напиток с молоком	200	106	11	6	24
	1	Бутерброд с маслом	70	204	4	8	21
		Фрукты	100	19	1	2	16
Обед	ПР	огурец свежий	100	182	4	6	24
	88	Борщ	200	168	3	7	28
	437	гуляш из отварного мяса	100	200	17	5	13
	312	Пюре картофельное	150	155	2	4	27
	342	Компот	200	130	2	4	14
	ПР	Хлеб пшеничный	50	15	2	4	14

День 3

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	204	Макаронные изделия отварные с сыром	200	191	3	3	15
	1	Бутерброд с маслом и сыром	70	106	11	6	24
	280	Кофейный напиток с молоком сгущен.	200	204	4	8	21
	ПР	Печенья	100	19	1	2	16
Обед	24	Салат из свежих овощей	100	182	4	6	24
	469	Суп картофельный с фрикадельками	200	168	3	7	28
	165	Гречка с подливой	100	200	17	5	13
	349	компот	200	130	2	4	14
	ПР	Хлеб пшеничный	50	15	2	4	14

День 4

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	175	Каша молочная манная	200	191	3	3	15
	1	Бутерброд с маслом	70	106	11	6	24
	382	какао с молоком	200	204	4	8	21
	ПР	Йогурт	110	19	1	2	16
Обед	24	Огурец свежий	100	182	4	6	24
	104	Суп картофельный с крупой	200	168	3	7	25
	469	Фрикадельки с соусом	100	200	15	5	13
	204	Макароны отварные	150	191	3	3	15
	350	Кисель из свежих плодов	200	110	2	4	14
	ПР	Хлеб пшеничный	50	15	2	4	14
	ПР	Фрукты	100	20	2	2	3

День 5

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	181	Каша манная молочная	200	191	3	3	15
	280	Кофейный напиток с молоком	200	106	11	6	24
	1	Бутерброд с маслом	70	204	4	8	21
	ПР	Фрукты	100	19	1	2	16
Обед	24	Помидор свежий	100	182	4	6	24
	148/549	Суп лапша молочный	200	168	3	7	25
	437	Гуляш из мяса	100	200	15	5	16
	203	овощи отварные	150	175	4	4	27
	ПР	Сок фруктовый	200	110	2	4	14
	ПР	Хлеб пшеничный	50	15	2	4	14

День 6

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	175	каша пшеничная молочная	200	191	3	3	15
	376	Чай с сахаром	200	106	11	6	24
	1	Бутерброд с маслом и сыром	70	204	4	8	21
	ПР	Кисломолочный продукт йогурт	110	19	1	2	16
Обед	24	Огурец соленый	100	182	4	6	24
	82	Борщ с капустой и картофелем	200	168	3	7	25
	436	Плов куриный	200	200	15	5	16
	377	Чай с лимоном	200	175	4	4	27
	ПР	Хлеб пшеничный	50	110	2	4	14
	ПР	фрукты	100	15	2	4	14

ДЕНЬ 7

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	121	Суп молочный с крупой	200	191	3	3	15
	1	Бутерброд с маслом и сыром	70	106	11	6	24
	280	Кофейный напиток с молоком сгущен.	200	204	4	8	21
	ПР	батончик шоколадный	100	19	1	2	16
Обед	24	Салат из моркови	100	182	4	6	24
	99	Суп овощной	200	168	3	7	25
	312	Пюре картофельное	150	200	15	5	16
	469	Котлеты	105	175	4	4	27
	349	Компот	200	110	2	4	14
	ПР	Хлеб пшеничный	50	15	2	4	14

ДЕНЬ 8

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	121	Каша рисовая молочная	200	191	3	3	15
	2	Бутерброд с маслом	70	106	11	6	24
	377	Кофейный напиток с молоком	200	204	4	8	21
	ПР	Йогурт	100	19	1	2	16
Обед	24	Салат из свежих овощей	100	182	4	6	24
	102	Суп картофельный	200	168	3	7	25
	469	Голубцы с картофелем	200	200	15	5	16
	ПР	Сок фруктовый	200	175	4	4	27
	ПР	Хлеб пшеничный	50	110	2	4	14
	ПР	Фрукты	100	15	2	4	14

День 9

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	733	Каша гречневая с молоком	170	191	3	3	15
	376	Чай с сахаром	200	106	11	6	24
	1	Бутерброд с маслом	70	204	4	8	21
	ПР	Кисломолочный продукт йогурт	110	19	1	2	16
Обед	67	Салат капустный	100	182	4	6	24
	101	Суп картофельный с крупой	200	168	3	7	25
	290	Рагу овощное с курицей	150	200	15	5	16
	ПР	Сок фруктовый	200	110	2	4	14
	ПР	Хлеб пшеничный	50	15	2	4	14

ДЕНЬ 10

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	181	Каша манная	200	191	3	3	15
	382	Какао с молоком	200	106	11	6	24
	1	Бутерброд с маслом и сыром	70	204	4	8	21
	ПР	Фрукты	100	19	1	2	16
Обед	24	Помидор свежий	100	182	4	6	24
	148/549	Суп лапша	200	168	3	7	25
	171	Котлета с пюре картофельным	270	175	4	4	27
	350	Кисель из свежих плодов	200	110	2	4	14
	ПР	Хлеб пшеничный	50	15	2	4	14

ДЕНЬ 11

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	302	Каша рисовая молочная	150	191	3	3	15
	1	Бутерброд с маслом	70	104	11	3	24
	382	какао с молоком	200	204	2	8	21
	ПР	кондитерские изделия	100	21	3	5	16
Обед							
	97	Суп картофельный	200	168	3	7	28
	436	Плов с курицей	200	200	17	5	13
	ПР	Сок фруктовый	200	155	2	8	27
		Хлеб пшеничный	30	145	4	4	28

ДЕНЬ 12

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	175	Каша молочная манная	200	191	3	3	15
	1	Бутерброд с маслом и сыром	70	106	11	6	24
	382	какао с молоком	200	204	4	8	21
	ПР	Кисломолочный продукт	110	19	1	2	16
Обед	24	Огурец свежий	100	182	4	6	24
	104	Суп с лапшой	200	168	3	7	25
	469	Фрикадельки с соусом	100	200	15	5	13
	310	Гречка отварная	150	155	2	2	27
	350	Сок фруктовый	200	110	2	4	14
	ПР	Хлеб пшеничный	50	15	2	4	14
	ПР	Фрукты	100	20	2	2	3

ДЕНЬ 13

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	121	Суп молочный с крупой	200	191	3	3	15
	1	Бутерброд с маслом и сыром	70	106	11	6	24
	280	Кофейный напиток с молоком сгущен.	200	204	4	8	21
	ПР	батончик шоколадный	100	19	1	2	16
Обед	24	Салат из моркови	100	182	4	6	24
	99	Суп овощной	200	168	3	7	25
	312	Пюре картофельное	150	200	15	5	16
	436	Куриная подлива	105	175	4	4	27
	349	Компот	200	110	2	4	14
	ПР	Хлеб пшеничный	50	15	2	4	14

ДЕНЬ 14

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	175	каша пшеничная молочная	200	191	3	3	15
	376	Чай с сахаром	200	106	11	6	24
	1	Бутерброд с маслом и сыром	70	204	4	8	21
	ПР	Кисломолочный продукт йогурт	110	19	1	2	16
Обед	24	Огурец соленый	100	182	4	6	24
	82	Борщ с капустой и картофелем	200	168	3	7	25
	469	Котлеты с макаронами	200	200	15	5	16
	377	Чай с лимоном	200	175	4	4	27
	ПР	Хлеб пшеничный	50	110	2	4	14
	ПР	фрукты	100	15	2	4	14

