

Разработано в ПО «Первомайское»

Составлено

Протокол № 10/2022
Состава ПО «Первомайское»
С. А. Иванов



Начальник лагеря



Примерное 12-дневное меню летнего оздоровительного лагеря для общеобразовательных учреждений Первомайского района

для возраста от 7 лет до 11 лет

Составлено на основании:

- сборника рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.

Авторы: Могильный М.П., Тутьян В.А.. 2017 г.

- сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022

Лето 2025 г.

<i>1-день</i>		
Завтрак:	Вес, грамм	Цена, руб.
Фрукт	120	24,96
Суп молочный с макаронными изделиями	200	25,07
Сок	200	10,80
Хлеб пшеничный	20	1,80
Стоимость завтрака:	540	62,63

Обед:	Вес, грамм	Цена, руб.
Борщ с капустой и картофелем	200	15,37
Макароны отварные	150	15,76
Птица, тушенная в соусе	90	33,42
Чай с сахаром	200	2,18
Хлеб пшеничный	20	1,80
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	20	1,49
Стоимость обеда:	730	70,02

<i>2-день</i>		
Завтрак:	Вес, грамм	Цена, руб.
Бутерброд с повидлом	40	15,18
Каша жидкая молочная «Дружба»	230	35,98
Компот из сухофруктов	200	6,73
Хлеб пшеничный	30	2,70
Стоимость завтрака:	500	60,59

Обед:	Вес, грамм	Цена, руб.
Овощи в нарезке	60	18,77
Суп с макаронными изделиями	200	13,59
Плов из мяса птицы	200	66,69
Чай с сахаром	200	2,18
Хлеб пшеничный	20	1,80
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	20	1,49
Стоимость обед:	700	104,52

<i>3-день</i>		
Завтрак:	Вес, грамм	Цена, руб.
Кондитерское изделие	60	10,80
Каша жидкая молочная из манной крупы	200	29,18
Чай с сахаром	200	2,18
Хлеб пшеничный	40	3,60
Стоимость завтрака:	500	45,76

Обед:	Вес, грамм	Цена, руб.
Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	12,00
Щи из свежей капусты и картофелем	200	14,40
Жаркое по-Домашнему	200	73,25
Кисель с витаминами «Витошка»	200	19,60
Хлеб пшеничный	20	1,80
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	20	1,49
Стоимость обед:	700	122,54

4-день		
Завтрак:	Вес, грамм	Цена, руб.
Бутерброд с маслом	30	17,45
Каша молочная из пшениной крупы	230	33,87
Чай с сахаром	200	2,18
Хлеб пшеничный	40	3,60
Стоимость завтрака:	500	57,10

Обед:	Вес, грамм	Цена, руб.
Винегрет овощной	60	13,51
Суп с крупой	200	13,50
Макаронны отварные	150	15,76
Биточек из курицы в соусе	90	58,43
Сок	200	10,80
Хлеб пшеничный	20	1,80
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	20	1,49
Стоимость обеда:	700	115,29

5-день		
Завтрак:	Вес, грамм	Цена, руб.
Кондитерское изделия	60	10,80
Каша жидкая молочная из рисовой крупы	200	35,49
Сок	200	10,80
Хлеб пшеничный	40	3,60
Стоимость завтрака:	500	60,69

Обед:	Вес, грамм	Цена, руб.
Суп с бобовыми	200	11,72
Рис отварной	150	17,24
Курица, тушенная с морковью	90	33,42
Компот из сухофруктов	200	6,73
Хлеб пшеничный	30	2,70
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,23
Стоимость обеда:	700	74,04

6-день		
Завтрак:	Вес, грамм	Цена, руб.
Кондитерское изделия	60	10,80
Суп молочный с макаронными изделиями	200	25,07
Чай с сахаром	200	2,18
Хлеб пшеничный	40	3,60
Стоимость завтрака:	500	41,65

Обед:	Вес, грамм	Цена, руб.
Стоимость обеда:		

7-день		
Завтрак:	Вес, грамм	Цена, руб.
Кондитерское изделие	60	10,80
Каша жидкая молочная из манной крупы	200	29,18
Чай с сахаром	200	2,18
Хлеб пшеничный	40	3,60
Стоимость завтрака:	500	45,76

Обед:	Вес, грамм	Цена, руб.
Щи из свежей капусты	200	12,90
Каша перловая рассыпчатая	150	19,39
Птица, тушенная в соусе	90	33,42
Кисель с витаминами «Витошка»	200	19,60
Хлеб пшеничный	30	2,70
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,23
Стоимость обеда:	700	90,24

8-день		
Завтрак:	Вес, грамм	Цена, руб.
Бутерброд с маслом	30	17,45
Каша жидкая молочная «Дружба»	230	35,98
Сок	200	10,80
Хлеб пшеничный	40	3,60
Стоимость завтрака:	500	67,83

Обед:	Вес, грамм	Цена, руб.
Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	12,00
Суп с макаронными изделиями	200	25,07
Плов из мяса птицы	200	66,69
Чай с сахаром	200	2,18
Хлеб пшеничный	20	1,80
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	20	1,49
Стоимость обеда:	700	109,22

9-день		
Завтрак:	Вес, грамм	Цена, руб.
Кондитерское изделия	60	10,80
Каша жидкая молочная из рисовой крупы	200	35,49
Чай с сахаром	200	2,18
Хлеб пшеничный	40	3,60
Стоимость завтрака:	500	52,07

Обед:	Вес, грамм	Цена, руб.
Винегрет овощной	60	13,51
Суп с бобовыми	200	11,72
Каша гречневая рассыпчатая	150	17,24
Курица, тушенная с морковью	90	33,42
Компот из сухофруктов	200	6,73
Хлеб пшеничный	30	2,70
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,23
Стоимость обеда:	760	87,55

10-день		
Завтрак:	Вес, грамм	Цена, руб.
Фрукт	120	24,96
Суп молочный с макаронными изделиями	200	25,07
Сок	200	10,80
Хлеб пшеничный	30	2,70
Стоимость завтрака:	550	63,53

Обед:	Вес, грамм	Цена, руб.
Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	18,01
Борщ с капустой и картофелем	200	15,37
Макаронны отварные	150	15,76
Птица, тушенная в соусе	90	33,42
Чай с сахаром	200	2,18
Хлеб пшеничный	30	2,70
Стоимость обеда:	730	87,44

11-день		
Завтрак:	Вес, грамм	Цена, руб.
Бутерброд с повидлом	40	15,18
Каша молочная из пшениной крупы	230	33,87
Компот из сухофруктов	200	6,73
Хлеб пшеничный	30	2,70
Стоимость завтрака:	500	58,48

Обед:	Вес, грамм	Цена, руб.
Рассольник Ленинградский	200	16,95
Картофельное пюре	150	35,72
Биточек из курицы в соусе	90	58,43
Чай с сахаром	200	2,18
Хлеб пшеничный	30	2,70
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,23
Стоимость обеда:	700	118,21

12-день		
Завтрак:	Вес, грамм	Цена, руб.
Кондитерское изделия	60	10,80
Каша жидкая молочная из манной крупы	200	29,18
Чай с сахаром	200	2,18
Хлеб пшеничный	40	3,60
Стоимость завтрака:	500	45,76

Обед:	Вес, грамм	Цена, руб.
Стоимость обеда:		

<i>Итого за 12 дней, руб</i>	<i>Средняя стоимость 1 дня, руб</i>
1640,91	136,74