

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ ДО ИЦ «Ситис»

Прокопьева Г.В.



2025 г

Примерное десятидневное меню

загородного стационарного оздоровительно-образовательного лагеря «Ситис»

на базе МБУ ДО ИЦ «Ситис»

возрастная категория с 11 лет и старше

1 день

п/№	Наименование	масса	пищевые вещества, гр			ккал
		порции	белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
1	Каша рисовая молочная	300,00	8,50	11,90	29,83	240,50
2	Хлеб пшеничный с маслом	80,00	19,16	21,82	56,78	478,56
		/10	0,07	7,80	0,10	70,90
3	Чай с сахаром	200,00	4,20	4,81	17,03	124,58
4	Яблоко	130,00	0,52	0,00	13,50	58,50
2 завтрак						
5	Печенье	100,00	7,50	16,48	66,34	460,07
6	Сок	200,00	0,60	0,00	24,60	104,00
7	Конфеты	35,00	0,28	0,00	16,90	106,40
	Обед					
8	Щи со сметаной	300 / 10	3,56	9,35	33,97	270,00
9	Гуляш в томатном соусе	80 / 30	17,98	17,98	6,79	253,50
10	Рис отварной	250,00	2,50	25,00	31,41	251,00
11	Компот из сухофруктов	200,00	0,18	0,00	21,50	188,00
12	Хлеб пшеничный	80,00	19,16	21,82	56,78	478,56
	Полдник					
13	Булочка	60	5	7,1	26,2	185,40
14	Винегрет	200	3,2	7,36	17,00	147,30
15	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,90	104,00
16	Чай с сахаром	200	0,16	0,00	12,00	45,50
17	Конфеты	35	0,28	0,00	16,90	106,40
	Ужин					
18	Кефир с сахаром	200	6,00	12	8,2	170,00
19	Хлеб пшеничный с маслом	80	19,16	21,82	56,78	478,56
20	Салат из свежих овощей	100	0,64	0	2,4	12,00
21	Русская лепешка	90	6,6	11,9	33,16	267,30
	Итого за смену всего	0	128,33	198,34	567,47	4601,0 3

2 день

п/№	Наименование	масса	пищевые вещества, гр			ккал
		порции	белки	жиры	углеводы	
Завтрак						

1	Каша манная молочная	300,00	7,06	9,93	30,42	232,08
2	Хлеб пшеничный с маслом	80,00	19,16	21,82	56,78	478,56
		/ 10	0,07	7,80	0,10	70,90
3	Чай с молоком	200,00	2,16	2,30	18,30	97,00
4	Мандарин	100,00	0,80	0,00	8,10	40,00
2 Завтрак						
5	Йогурт	125,00	16,63	3,13	22,13	133,75
Обед						
6	Суп рыбный	300,00	18,32	9,54	26,75	267,75
7	Картофельная запеканка с мясом со сметанной подливой	250,00	22,00	13,00	40,00	400,35
8	Салат из огурцов	80,00	0,95	0,00	2,40	12,00
9	Кисель	200,00	0,10	0,00	18,40	74,00
10	Хлеб пшеничный	80,00	19,16	21,82	56,78	478,56
Полдник						
11	Пирожки с мясом	90,00	13,50	11,06	35,00	288,00
12	Отварной яйцо с колбасой	100,00	17,95	23,45	6,25	325,60
13	Хлеб пшеничный	80,00	3,35	1,20	15,65	15,06
14	Чай с сахаром	200,00	0,16	0,00	12,00	45,50
15	Конфеты	35,00	0,28	0,00	16,90	106,40
Ужин						
16	Банан	204,75	14,50	0,00	50,40	204,75
17	Картофельная запеканка	250,00	22,00	13,00	40,00	400,35
18	Хлеб пшеничный	80,00	22,76	20,50	43,70	443,40
19	Чай с сахаром	200,00	3,08	1,20	19,90	104,00
	Итого за смену всего:	0,00	203,99	159,75	519,96	4218,01

3 день

п/ №	Наименование	масса	пищевые вещества, гр			ккал
		порции	белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
1	Омлет	80,00	6,50	8,50	2,66	113,00
2	Какао на молоке	200,00	4,61	6,42	0,02	161,28
3	Хлеб с маслом	30,00	2,31	0,90	14,94	78,60
		/10	0,07	7,80	0,10	7,90
4	Зеленый горошек	35,00	1,75	0,07	4,83	25,50
2 завтрак						
5	Вафли	100,00	3,00	30,00	64,00	538,00
6	Чай с молоком	200,00	3,08	1,20	19,90	104,00
Обед						
7	Суп вермишелевый на кур.бульоне	300,00	14,21	14,05	30,82	301,56
8	Куры отварные	80,00	19,94	22,08	11,41	321,54
9	Картофельное пюре	200,00	5,96	8,99	37,38	255,94

10	Компот из лимонов	200,00	0,10	0,00	20,50	82,00
Полдник						
11	Оладьи со сгущенной молоке	120 / 30	11,46	21,38	70,15	505,25
12	Йогурт	125	16,63	3,13	22,13	133,75
13	Винегрет	240	6,01	10,44	34,16	34,16
14	Банан	204,75	14,5	0	50,4	204,75
Ужин						
15	Котлеты	80,00	15,00	11,10	6,50	181,20
16	Овощи тушеные	100,00	16,30	10,80	5,76	185,70
17	Чай с сахаром	200,00	3,08	1,20	19,90	104,00
18	Хлеб пшеничный	150,00	0,16	0,00	12,00	45,50
	Итого за смену всего:		144,67	158,06	449,56	3446,63

4 день

п/№	Наименование	масса	пищевые вещества, гр			ккал
		порции	белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
1	Каша гречневая с маслом	300,00	8,19	10,32	31,56	239,85
2	Кофейный напиток	200,00	4,20	4,81	17,03	124,58
3	Хлеб пшеничный с маслом	80,00	19,16	21,82	56,78	478,56
		/ 10	0,07	7,80	0,10	70,90
4	Апельсин	100,00	4,30	0,00	43,00	323,00
2 Завтрак						
5	Печенье	100,00	7,50	16,48	66,34	460,07
6	Чай с сахаром	200,00	3,08	1,20	19,90	104,00
Обед						
7	Суп мясной с картоф, верм	300,00	18,60	12,91	27,70	303,60
8	Свекла со сметаной	300,00	5,36	6,32	28,30	161,23
9	Котлеты в томат.coусе	60,3	15	11,1	6,5	181,2
10	Сок	200	0,6	0	24,6	104
11	Хлеб пшеничный	80	19,16	21,82	56,78	478,56
Полдник						
12	Сосиска с рисом	50 / 120	9	17,95	15,39	251
13	Салат из свежих огурцов	150	2,36	0	36,5	35,23
14	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,9	104
15	Йогурт	125	16,63	3,13	22,13	133,75
		60	4,18	10,1	15,23	78,6
Ужин						
16	Мясо тушеное	80,00	16,26	17,98	6,79	253,50
17	Макароны с луком	50,00	15,50	10,50	3,70	172,50
18	Сок натуральный	200,00	20,70	2,60	136,80	670,00
19	Хлеб пшеничный	80,00	19,16	21,82	56,78	478,56
	Итого за смену всего:		140,47	199,86	691,81	5206,69

5 день

п/ №	Наименование	масса	пищевые вещества, гр			ккал
		порци и	белки	жир ы	углеводы	
Завтрак						
1	Каша рисовая с маслом	300	22,04	17,25	22,36	231,05
2	Какао на молоке	200	4,61	6,42	22,02	161,28
3	Хлеб пшеничный с маслом	80	2,31	0,9	14,94	78,6
	2 завтрак					
4	Мандарин	100	0,80	0,00	8,10	40,00
	Обед					
5	Борщ со сметаной	250 / 10	3,20	5,20	21,50	141,00
6	Котлета рыбная	80,00	13,20	6,50	8,00	144,00
7	Пюре картофельная	180,00	4,50	6,10	29,00	187,00
8	Помидор	35,00	0,38	0,07	1,61	8,05
9	Кисель	200,00	0,10	0,00	18,40	74,00
10	Хлеб пшеничный	80,00	19,16	21,82	56,78	478,56
	Полдник					
11	Салат из свежих овощей	120,00	1,13	8,00	4,86	94,20
12	Булочка с джемом	70,00	6,70	7,90	36,50	240,60
13	Зефир	35,00	0,28	0,00	16,90	106,40
14	Кефир с сахаром	200,00	6,00	12,00	8,20	170,00
15	Хлеб пшеничный	80,00	19,16	21,82	56,78	478,56
16	Сок натуральный	200,00	0,60	0,00	24,60	104,00
	Ужин					
17	Котлета рыбная	80	30,42	20,08	15,62	364,00
18	Винегрет	240	6,01	10,44	34,16	254,50
19	Хлеб пшеничный	80,00	19,16	21,82	56,78	478,56
20	Огурец свежий	40	2,31	0,90	14,94	78,60
21	Компот из сухофруктов	200	0,28	0,00	1,19	4,90
	итога за смену всего:	2600	162,42	175,02	473,34	3989,36

6 день

п/№	Наименование	масса	пищевые вещества, гр			ккал
		порции	белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
1	Каша рисовая с маслом	300	22,04	17,25	22,36	231,05
2	Какао на молоке	200	4,61	6,42	22,02	161,28
3	Хлеб пшеничный с маслом	80	2,31	0,9	14,94	78,6
2 завтрак						
4	Мандарин	100	0,80	0,00	8,10	40,00

Обед						
5	Борщ со сметаной	250 / 10	3,20	5,20	21,50	141,00
6	Котлета рыбная	80,00	13,20	6,50	8,00	144,00
7	Пюре картофельная	180,00	4,50	6,10	29,00	187,00
8	Помидор	35,00	0,38	0,07	1,61	8,05
9	Кисель	200,00	0,10	0,00	18,40	74,00
10	Хлеб пшеничный	80,00	19,16	21,82	56,78	478,56
Полдник						
11	Салат из свежих овощей	120,00	1,13	8,00	4,86	94,20
12	Булочка с джемом	70,00	6,70	7,90	36,50	240,60
13	Зефир	35,00	0,28	0,00	16,90	106,40
14	Кефир с сахаром	200,00	6,00	12,00	8,20	170,00
15	Хлеб пшеничный	80,00	19,16	21,82	56,78	478,56
16	Сок натуральный	200,00	0,60	0,00	24,60	104,00
Ужин						
17	Котлета рыбная	80	30,42	20,08	15,62	364,00
18	Винегрет	240	6,01	10,44	34,16	254,50
19	Хлеб пшеничный	80,00	19,16	21,82	56,78	478,56
20	Огурец свежий	40	2,31	0,90	14,94	78,60
21	Компот из сухофруктов	200	0,28	0,00	1,19	4,90
	Итого за смену всего:	2600	162,42	175,02	473,34	3989,36

7 день

п/№	Наименование	масса	пищевые вещества, гр			ккал
		порции	белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
1	Каша манная молочная	300,00	7,56	10,23	31,21	31,56
2	Чай с лимоном	200,00	0,13	0,00	15,37	59,40
3	Хлеб пшенич. с маслом	80,00	19,16	21,82	56,78	478,56
		/ 10	0,07	7,80	0,10	70,90
4	Мандарин	100,00	0,80	0,00	8,10	40,00
2 завтрак						
5	Вафли	100,00	3,00	30,00	64,00	538,00
6	Чай с молоком	200,00	0,16	0,00	12,00	45,50
	Обед					
7	Рассольник со сметаной	300,00	2,95	5,98	20,36	135,56
8	Компот ягодный	200,00	0,25	0,00	21,96	84,80
9	Котлеты мясные	80,00	16,30	10,80	5,76	185,70
10	Овощи тушеные	180,00	5,20	5,90	20,90	151,40
11	Хлеб пшеничный	80,00	19,16	21,82	56,78	478,56
	Полдник					
12	Каша пшенная молочная	200,00	7,68	9,70	32,10	246,00
13	Салат из моркови	70,00	150,00	0,96	5,62	73,65

14	Хлеб пшеничный	40,00	2,31	0,90	14,94	78,60
15	Чай с сахаром	200,00	0,16	0,00	12,00	45,50
16	Яблоко	130,00	0,52	0,00	13,50	58,50
	Ужин					
17	Салат из овощей	20	1,6	0	18,4	108
18	Сосиска с капустой тушеной	60	0,73	3,9	7,7	66,1
		/ 50	4,5	14,75	0,35	452
19	Хлеб пшеничный	80	19,16	21,82	56,78	478,56
20	Кефир с сахаром	40	2,31	0,9	14,94	78,6
	Итого за смены всего:	2840	263,71	167,28	489,65	3985,45

8 день

п/№	Наименование	масса	пищевые вещества, гр			ккал
		порции	белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
1	Омлет	100	6,5	8,6	2,66	113
2	Хлеб пшенич.с маслом	80	19,16	21,82	56,78	478,56
3	Какао на молоке	180	4,4	4,8	22,1	157
		100	0,8	0	8,1	40
2 завтрак						
4	Банан	95	1,45	0	19,8	84,5
Обед						
5	Суп по домашнему с мясом	250,00	18,60	12,91	27,70	303,60
6	Тефтели	140,00	44,40	17,20	1,40	338,00
7	Рис отварной с подливом	90 / 30	3,22	4,30	29,80	172,00
8	Кисель	180,00	0,10	0,00	0,92	368,40
9	Хлеб пшеничный	40,00	2,31	0,90	14,94	78,60
Полдник						
10	Рыба под омлетом	120,00	17,85	8,58	3,89	163,00
11	Салат овощной	120,00	1,13	8,00	4,86	94,20
12	хлеб пшеничный	40,00	2,31	0,90	14,94	78,60
13	конфеты	35,00	0,28	0,00	16,90	106,40
14	сок натуральный	200,00	0,60	0,00	24,60	104,00
Ужин						
15	Биточки отварные с подливом	200	0,6	0	33,4	144
16	Макароны отварные	100	7,1	1	46,5	230
17	Хлеб пшеничный	150	3,2	7,36	17	147,3
18	Сок натуральный	200	0,6	0	24,6	104
	итого за смену всего	0	134,93	96,37	394,89	3396,16

9 день

п/№	Наименование	масса	пищевые вещества, гр	ккал
-----	--------------	-------	----------------------	------

		порции	белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
1	Каша гречневая с маслом	200	9,00	10,10	43,50	215,20
2	Кофейный напиток	200	4,20	4,81	17,03	124,58
3	Хлеб пшенич.с маслом	30	2,31	0,90	14,94	78,60
		/ 10	0,070	7,800	0,100	70,900
2 завтрак						
4	Апельсин	100	0,90	0,20	9,50	40,00
5	Печенье	100	7,5	16,48	66,34	460,07
6	Чай с сахаром	200	3,08	1,20	19,90	104,00
Обед						
7	Суп мясной с картоф.верм	300	19,35	13,65	28,,35	309,20
8	Гречка отварная	250 / 10	6,38	10,25	36,21	216,34
9	Котлеты в томат.соусе	60,3	15,00	11,10	6,50	181,20
10	Кисель	200	0,10	0,00	18,40	74,00
11	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,20	19,90	104,00
Полдник						
12	Сосиска с рисом	50 / 120	9	17,95	15,39	251
13	Помидор	35	0,35	0,06	1,46	7,32
14	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,9	104
15	Кефир с сахаром	180	4,8	5,1	13,5	110
16	Чай с молоком	4,24	4,8	17,07	124,6	104
Ужин						
17	Шницель мясной	50	19,8	18,3	4,4	262
18	Картофельное пюре	80	16,3	10,8	5,76	185,7
19	Чай с сахаром	200	4,5	6,1	29	187
20	Хлеб пшеничный	150	0,16	0	12	45,5
	Итого за смену всего:	0	124,76	154,27	506,68	3234,61

10 день

п/№	Наименование	масса	пищевые вещества, гр			ккал
		порции	белки	жиры	углеводы	
	Завтрак					
1	Каша гречневая с маслом	200	9	10,1	43,5	215,2
2	Кофейный напиток	200	4,2	4,81	17,03	124,58
3	Хлеб пшенич. с маслом	30	2,31	0,9	14,94	78,6
		/ 10	0,07	7,8	0,1	70,9
2 завтрак						
4	Груши	100	0,9	0,2	9,5	40
Обед						
5	Рассольник со сметаной	250 / 10	2,50	5,20	18,80	131,10

6	Компот из лимонов	180	0,10	0,00	20,50	82,00
7	Котлеты мясные	80	16,30	10,80	5,76	185,70
8	Овощи тушеные	180	5,20	5,90	20,90	151,40
9	Хлеб пшеничный	80	6,16	2,40	39,80	208,00
Полдник						
10	Рыба жареная с зеленым горошком	80 / 60	30,42	20,08	15,62	364,00
11	Булочка с джемом	70,00	6,70	7,90	36,50	240,60
12	Зефир	35,00	0,28	0,00	16,90	106,40
13	Кефир с сахаром	200,00	6,00	12,00	8,20	170,00
14	Хлеб пшеничный	80,00	19,16	21,82	56,78	478,56
Ужин						
15	Плов куриный	230,00	20,24	30,73	31,94	477,50
16	Хлеб пшеничный	80,00	6,16	2,40	39,80	208,00
17	Компот из лимонов	200,00	2,31	0,90	14,94	78,60
18	Помидор	180,00	0,10	0,00	20,50	82,00
19	Яблоко	130	0,52	92,10	13,50	58,50
	Итого за смену всего:	0	129,63	236,04	445,51	3551,64