



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ СОШ №1 им. полковника Воротынского М.И.

Обухова Э.В.

2025г.

Примерное меню для питания детей в лагере дневного пребывания

№ рецептур	Наименование	Выход, г	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
1й день						
	Завтрак		460,74	18,82	20,70	49,73
204	Макароны отварные с сыром	180/22	337,74	13,67	16,08	34,45
209	Яйца вареные	40	63,00	5,08	4,60	0,28
376	Чай с сахаром	200/15	60,00	0,07	0,02	15,00
	Обед		907,19	35,98	30,92	125,46
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	36,24	0,79	1,95	3,88
102	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	148,25	5,49	5,27	16,54
260	Гуляш со сметаной	100/20	221,00	14,55	16,79	2,89
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	243,75	8,59	6,09	38,64
349	Компот из сухофруктов	200	132,80	0,66	0,09	32,01
ПР	Хлеб ржаной	30	86,86	3,30	0,60	16,70
ПР	Хлеб пшеничный	30	38,29	2,60	0,13	14,80
	Десерт		180,90	1,66	4,68	31,73
ПР	Кондитерское изделие порционное	1 шт	77,90	0,76	4,48	8,63
341	Апельсины с сахаром	115	103,00	0,90	0,20	23,10
	Итого:		1548,83	56,46	56,30	206,92
2й день						
	Завтрак		544,25	20,38	35,85	35,11
210/306	Омлет натуральный с кукурузой консервированной	150/30	289,65	13,94	24,82	2,64
1	Бутерброд с маслом	40	136,00	2,36	7,49	14,89
382	Какао с молоком	200	118,60	4,08	3,54	17,58
	Обед		787,08	33,69	26,87	104,53
306	Бобовые отварные (горошек зеленый консервированный)	100	59,20	2,88	2,72	5,79
87	Щи из свежей капусты с куриной грудкой и сметаной	250/25/10	178,20	7,85	12,83	6,42
291	Плов с курицей	200	305,33	16,95	10,47	35,73
352	Кисель из яблок	200	119,20	0,11	0,12	25,09
ПР	Хлеб ржаной	30	86,86	3,30	0,60	16,70
ПР	Хлеб пшеничный	30	38,29	2,60	0,13	14,80
	Десерт		178,80	1,80	0,80	39,80
ПР	Сок фруктовый или сок с содержанием витаминов и минералов (посчитана пищевая ценность сока яблочного) 0,2л.	1 шт	84,80	1,00	0,00	20,20
338	Фрукты свежие (яблоко)	200	94,00	0,80	0,80	19,60
	Итого:		1510,13	55,87	63,52	179,44

3й день						
	Завтрак					
401	Оладьи со сгущ.молоком		810,56	21,33	22,71	130,09
3	Бутерброд с сыром	170/30	520,76	14,87	14,32	83,25
349	Компот из сухофруктов	50	157,00	5,80	8,30	14,83
		200	132,80	0,66	0,09	32,01
	Обед					
20	Салат из свежих огурцов		961,60	40,51	49,68	109,38
101	Суп картофельный с крупой (рис) с куриной грудкой	100	66,6	0,75	6,01	2,35
250	Бефстроганов	250/25	100,30	7,31	8,59	12,22
203	Макаронные изделия отварные с маслом	100	290	15,2	23,1	5,1
382	Какао с молоком	200	260,95	7,27	7,71	40,61
ПР	Хлеб ржаной	200	118,60	4,08	3,54	17,58
ПР	Хлеб пшеничный	30	86,86	3,30	0,60	16,70
		30	38,29	2,60	0,13	14,80
	Десерт					
338	Фрукты свежие (апельсин)		276,80	4,00	1,00	62,20
	Сок фруктовый или сок с содержанием витаминов и минералов	200	192,00	3,00	1,00	42,00
ПР	(посчитана пищевая ценность сока яблочного) 0,2л.	1 шт	84,80	1,00	0,00	20,20
	Итого:					
			2048,96	65,84	73,39	301,67
4й день						
	Завтрак					
223	Запеканка из творога со сметаной		736,00	31,65	29,62	85,89
1	Бутерброд с маслом	180/20	540,00	29,22	22,11	56,00
376	Чай с сахаром	40	136,00	2,36	7,49	14,89
		200/15	60,00	0,07	0,02	15,00
	Обед					
23	Салат из свежих помидоров		937,50	27,62	35,71	132,19
81	Борщ с куриной грудкой и со сметаной	100	77,7	1,10	6,11	4,57
278	Тефтели	250/25/10	189,45	7,76	12,80	9,08
304	Рис отварной	110	151,00	7,83	8,75	10,25
342	Компот из свежих плодов	200	279,60	4,87	7,16	48,91
ПР	Хлеб ржаной	200	114,60	0,16	0,16	27,88
ПР	Хлеб пшеничный	30	86,86	3,30	0,60	16,70
		30	38,29	2,60	0,13	14,80
	Десерт					
341	Апельсины с сахаром		187,80	1,90	0,20	43,30
	Сок фруктовый или сок с содержанием витаминов и минералов	115	103,00	0,90	0,20	23,10
ПР	(посчитана пищевая ценность сока яблочного)	200	84,80	1,00	0,00	20,20
	Итого:					
			1758,30	60,27	65,33	238,28
5й день						
	Завтрак					
203	Макаронные изделия отварные с маслом		779,02	40,38	39,45	73,71
288	Куриная грудка отварная с маслом	200	260,95	7,27	7,71	40,61
209	Яйца вареные	100	298,18	21,35	23,47	0,44
382	Какао с молоком	40	63,00	5,08	4,60	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	200	118,60	4,08	3,54	17,58
		30	38,29	2,60	0,13	14,80
	Обед					
24	Салат из свежих помидоров и огурцов		920,85	36,67	39,12	109,80
97	Суп картофельный с куриной грудкой	100	70,70	0,96	6,07	3,65
294	Котлета рубленая из птицы	250/25	194,00	8,20	9,20	16,00
312	Пюре картофельное	100	286,00	17,40	16,70	16,20
377	Чай с лимоном	200	183,00	4,08	6,40	27,25
ПР	Хлеб ржаной	200/15/7	62,00	0,13	0,02	15,20
ПР	Хлеб пшеничный	30	86,86	3,30	0,60	16,70
		30	38,29	2,60	0,13	14,80
	Десерт					
338	Фрукты свежие (яблоко)		171,90	1,56	5,28	28,23
ПР	Кондитерское изделие в индивидуальной упаковке 0,038кг	200	94,00	0,80	0,80	19,60
	Итого:	1 шт	77,90	0,76	4,48	8,63
			1871,77	78,61	83,84	211,74

6й день						
	Завтрак		547,00	14,68	17,61	82,46
303	Каша вязкая рисовая	200	271,40	4,80	5,77	50,05
3	Бутерброд с сыром	50	157,00	5,80	8,30	14,83
382	Какао с молоком	200	118,60	4,08	3,54	17,58
	Обед		659,76	28,99	33,83	80,62
67	Винегрет овощной	100	125,10	1,40	10,04	7,29
99	Суп из овощей с куриной грудкой	250/25	109,80	6,92	10,87	9,26
289	Рагу из птицы	200	237,71	14,64	12,17	17,37
377	Чай с лимоном	200/15/7	62,00	0,13	0,02	15,20
ПР	Хлеб ржаной	30	86,86	3,30	0,60	16,70
ПР	Хлеб пшеничный	30	38,29	2,60	0,13	14,80
	Десерт		187,80	1,90	0,20	43,30
341	Апельсины с сахаром	115	103,00	0,90	0,20	23,10
ПР	Сок фруктовый или сок с содержанием витаминов и минералов (посчитана пищевая ценность сока яблочного)	1/200	84,80	1,00	0,00	20,20
	Итого:		1394,56	45,57	51,64	206,38
7й день						
	Завтрак		552,61	23,11	17,97	74,05
290/331	Птица тушеная в соусе сметанном с томатом	50/50	160,00	11,09	11,26	3,51
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	243,75	8,59	6,09	38,64
377	Чай с лимоном	200/15/7	62,00	0,13	0,02	15,20
ПР	Хлеб ржаной	30	86,86	3,30	0,60	16,70
	Обед		857,99	33,45	43,07	105,96
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	36,24	0,79	1,95	3,88
98	Суп крестьянский с крупой с куриной грудкой	250/25	90,80	6,82	10,80	6,20
250	Бефстроганов	100	290	15,2	23,1	5,1
312	Картофельное пюре	200	183,00	4,08	6,40	27,25
349	Компот из сухофруктов	200	132,80	0,66	0,09	32,01
ПР	Хлеб ржаной	30	86,86	3,30	0,60	16,70
ПР	Хлеб пшеничный	30	38,29	2,60	0,13	14,80
	Десерт		242,40	2,20	9,48	35,84
ПР	Кондитерское изделие в индивидуальной упаковке 0,028кг	1 шт	148,40	1,40	8,68	16,24
338	Фрукты свежие (яблоко)	200	94,00	0,80	0,80	19,60
	Итого:		1653,00	58,76	70,52	215,85
8й день						
	Завтрак		815,60	39,10	33,95	88,41
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	180/20	540,00	29,22	22,11	56,00
3	Бутерброд с сыром	50	157,00	5,80	8,30	14,83
382	Какао с молоком	200	118,60	4,08	3,54	17,58
	Обед		1248,50	41,13	50,02	164,47
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	70,70	0,96	6,07	3,65
81	Борщ с куриной грудкой и со сметаной	250/25/10	189,45	7,76	12,80	9,08
294	Котлета рубленая из птицы	100	286,00	17,40	16,70	16,20
304	Рис отварной	200	279,60	4,87	7,16	48,91
342	Компот из свежих плодов	200	114,60	0,16	0,16	27,88
ПР	Хлеб ржаной	30	86,86	3,30	0,60	16,70
ПР	Хлеб пшеничный	30	38,29	2,60	0,13	14,80
	Десерт		84,80	1,00	0,00	20,20
ПР	Сок фруктовый или сок с содержанием витаминов и минералов (посчитана пищевая ценность сока яблочного)	200	84,80	1,00	0,00	20,20
	Итого:		2148,90	81,23	83,97	273,08

9й день						
	Завтрак		552,61	23,11	17,97	74,05
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	243,75	8,59	6,09	38,64
290/331	Птица тушеная в соусе сметанном с томатом	50/50	160,00	11,09	11,26	3,51
377	Чай с лимоном	200/15/7	62,00	0,13	0,02	15,20
ПР	Хлеб ржаной	30	86,86	3,30	0,60	16,70
	Обед		1098,30	37,11	55,63	116,45
23	Салат из свежих помидоров	100	77,7	1,10	6,11	4,57
102	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	148,25	5,49	5,27	16,54
267	Шницель натуральный рубленный	100	426,25	17,28	35,79	8,23
203	Макаронные изделия отварные с маслом	200	260,95	7,27	7,71	40,61
376	Чай с сахаром	200/15	60,00	0,07	0,02	15,00
ПР	Хлеб ржаной	30	86,86	3,30	0,60	16,70
ПР	Хлеб пшеничный	30	38,29	2,60	0,13	14,80
	Десерт		216,40	2,16	7,13	34,86
341	Апельсины с сахаром	115	103,00	0,90	0,20	23,10
ПР	Кондитерское изделие в индивидуальной упаковке 0,021кг	1 шт	113,40	1,26	6,93	11,76
	Итого:		1867,31	62,38	80,73	225,36
10й день						
	Завтрак		432,00	16,48	17,67	48,27
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	150,00	5,47	4,75	17,96
209	Яйца вареные	40	63,00	5,08	4,60	0,28
3	Бутерброд с сыром	50	157,00	5,80	8,30	14,83
377	Чай с лимоном	200/15/7	62,00	0,13	0,02	15,20
	Обед		954,60	36,25	41,00	124,23
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	70,70	0,96	6,07	3,65
101	Суп картофельный с крупой (рис) с куриной грудкой	250/25	100,30	7,31	8,59	12,22
235	Шницель рыбный натуральный	100	208,00	12,40	13,82	7,98
312	Пюре картофельное	200	183,00	4,08	6,40	27,25
352	Кисель из яблок	200	119,20	0,11	0,12	25,09
ПР	Хлеб ржаной	30	86,86	3,30	0,60	16,70
ПР	Хлеб пшеничный	30	38,29	2,60	0,13	14,80
	Десерт		276,80	4,00	1,00	62,20
338	Фрукты свежие (апельсин)	200	192,00	3,00	1,00	42,00
ПР	Сок фруктовый или сок с содержанием витаминов и минералов (посчитана пищевая ценность сока яблочного)	200	84,80	1,00	0,00	20,20
	Итого:		1663,40	56,73	59,67	234,70