

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ «СОШ №6»

Лр. № 11/2

от 27.03.25г.



СОГЛАСОВАНО

Начальник лагеря

О. И. Шлабанова

Примерное меню для лагеря с дневным пребыванием детей

2025 год

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур ы
		жиры	белки	углеводы		
Завтрак:						
Каша пшенная молочная	150	7,58	9,08	25,50	206,25	301
Чай с лимоном	200	2,70	3,20	15,90	79	513
Бутерброд с сыром	40/30	0,32	3,04	19,68	94	-
Обед:						
Щи из свежей капусты с курицей	250\13	7,75	4,77	8,93	125,40	147
Плов со свиной	250	23,9	30,9	115,7	404	642
Салат из огурцов и помидоров	100	5,10	0,90	3,60	64	31
Компот из сухофруктов	200	-	0,30	20,10	81	531
Хлеб	40	0,60	3,30	17,00	90,50	-
Полдник:						
Сок фруктовый	200	0,20	1,00	20,20	92	-
Печенье	50	4,90	3,75	68,50	247,50	-
Яблоко	100	0,42	0,42	10,32	49,47	-
2 день						
Завтрак:						
Макароны отварные	200	8,62	5,54	32,40	248	758
Котлета куриная	50	19,06	19,98	18,25	322,45	0664
Чай с сахаром	200	-	0,10	15,00	60	502
Хлеб пшеничный	40	0,40	3,80	24,60	117,50	-
Обед:						
Суп картофельный с рыбой	250\13	5,45	7,60	16,97	147,45	154
Печень «по-строгановски»	40/50	16,23	16,03	2,90	222,11	616
Каша гречневая рассыпчатая	200	15,25	15,98	14,60	257,96	386
Салат из свежей капусты	100	10,10	1,10	10,60	138,00	5
Компот из сухофруктов	200	-	0,30	20,10	81,00	531
Хлеб пшеничный	30	0,16	1,52	9,84	47,00	-
Полдник:						
Сок фруктовый	200	5,60	5,48	39,55	231	769
Вафли	40	2,70	3,20	15,90	79	513
Апельсин	100	0,95	0,21	8,53	45,26	-
3 день						
Завтрак:						
Запеканка из творога	150	25,20	24,00	23,90	424,99	499\2
Кисель плодово-ягодный	200	0,10	0,20	21,50	87	948-3
Обед:						
Суп картофельный с мясом	250	3,52	3,43	20,72	129,45	233\3
Голень куриная	80	13,03	18,86	0,46	194,29	697\3
Капуста тушеная	200	5,40	5,55	5,85	94,50	773\2
Салат из свежих помидор	100	10,17	0,55	3,82	108,01	48
Компот из сухофруктов	200	-	0,30	20,10	81	933
Хлеб ржано-пшеничный	50	0,60	3,30	17,00	90,50	-
Полдник:						

Вафли	60	1,98	1,68	46,38	210,00	-
Сок фруктовый	200	-	-	11,0	45	-
Груши свежие	100	0,42	0,32	10,84	49,47	-
4 день						
Завтрак:						
Каша рисовая молочная	150	9,46	7,80	35,80	283,60	411
Бутерброд с сыром	40/30	6,39	2,41	14,39	127,10	-
Чай с лимоном	200	-	0,10	15,00	60,00	154
Обед:						
Борщ из свежей капусты с курицей	250\13	6,52	4,77	11,90	125,42	179
Рыба треска припущенная	100	39,2	37,3	85,8	405	506
Пюре картофельное	200	7,92	3,78	19,62	150,89	380
Салат из свежих огурцов	100	10,10	0,70	2,00	102,00	13
Компот из сухофруктов	200	-	0,30	20,10	81	933
Хлеб ржано-пшеничный	50	0,60	3,30	17,00	90,50	-
Полдник:						
Печенье	50	4,90	3,75	68,50	247,50	-
Сок фруктовый	200	0,20	1,00	20,0	92	-
Яблоко	100	0,42	0,42	10,32	49,47	
5 день						
Завтрак:						
Омлет натуральный	150	20,07	12,93	3,46	244,62	307
Бутерброд с сыром	60	3,23	1,76	34,98	171,88	1002
Чай с лимоном	200	-	0,10	15,00	60	154
Обед:						
Суп рассольник «Ленинградский» с курицей	250	20,4	16,6	68,4	244	208
Гуляш из свинины	75\50	23,9	30,9	115,7	404	642
Каша гречневая рассыпчатая	200	15,6	25	16	206	753
Салат из свежих помидор	100	10,17	0,55	3,82	108,01	48
Компот из сухофруктов	200	-	0,30	20,10	81	933
Хлеб ржано-пшеничный	40	0,60	3,30	17,00	90,50	-
Полдник:						
Пряники	50	2,35	2,95	37,50	183,00	-
Сок фруктовый	200	-	-	11	45,00	-
Апельсин	100	0,95	0,21	8,53	45,26	-
6 день						
Завтрак:						
Макароны отварные	200	20,4	16,6	68,4	244	411
Шницель из свинины	75	13,17	12,51	13,17	211,86	2679
Кисель	200	0,10	0,20	21,0	87	948
Бутерброд с сыром	50	3,23	1,76	34,98	171,88	1002
Обед:						
Суп вермишелевый с курицей	250	3,77	5,72	21,93	144,90	221
Котлета рыбная	100	3,60	12,20	6,20	106,00	541
Пюре картофельное	200	6,08	3,69	33,81	204,60	382
Компот из сухофруктов	200	-	0,30	20,10	81,00	933
Салат из свежей капусты	100	10,10	1,10	10,60	138,00	2309

Хлеб пшеничный	40	0,32	3,04	19,68	94	-
Полдник:						
Вафельный батончик	35	4,5	24	63	490	-
Сок фруктовый	200	0	1	11	47,00	-
Груши свежие	100	0,42	0,32	10,84	49,47	-

7 день

Завтрак:						
Каша рисовая молочная	200	20,4	17,6	68,4	244	411
Бутерброд с сыром	40\20	6,26	4,67	14,85	135,19	1002
Чай с лимоном	200	3,30	3,60	25,00	144,00	534
Обед:						
Суп картофельный с горохом и курицей	250	4,77	6,83	24,10	166,85	208
Плов со свининой	250	18,56	21,58	29,42	371,02	485
Котлета из свинины	75	24,6	17,8	34,5	375	652
Салат из свежих огурцов и помидор	100	5,10	0,90	3,60	64,00	3177
Компот из сухофруктов	200	-	0,30	20,10	81,00	933
Хлеб ржано-пшеничный	40	0,60	3,30	17,00	90,50	-
Полдник:						
Печенье	50	4,90	3,75	68,50	247,50	-
Сок фруктовый	200	-	1,00	25,40	110,00	-
Яблоко	100	0,42	0,42	10,32	49,47	-

8 день

Завтрак:						
Запеканка творожная	180	28,24	26,80	32,67	509,99	499
Бутерброд с сыром	60	6,26	4,67	14,85	135,19	1002
Чай с лимоном	200	-	0,10	15,20	61	154
Обед:						
Суп картофельный с рыбой	250	4,03	11,15	17,92	161,22	150
Гуляш из свинины	100	10,16	20,34	4,60	195,00	632
Макароны отварные	200	0,67	5,65	29,04	144,90	758
Салат из свежей капусты с морковью	100	10,10	1,60	9,60	136,00	3186
Компот из сухофруктов	200	-	0,30	20,10	81	933
Хлеб ржано-пшеничный	50	0,2	3,96	20,40	108,60	-
Полдник:						
Вафли	60	1,98	1,68	46,38	210,00	-
Сок фруктовый	200	-	-	11,0	45,00	-
Мандарин	100	0,84	0,21	7,89	40,00	-

9 день

Завтрак:						
Макароны отварные	200	12,90	10,40	30,50	300,00	414
Котлета куриная	50	13,91	13,51	14,17	215,86	06.64
Бутерброд с сыром	60	6,39	2,41	14,93	127,10	1001
Чай с лимоном	200	-	0,10	15,00	60,00	154
Обед:						
Щи из свежей капусты с курицей	250	5,45	7,60	16,97	147,45	196
Шницель из свинины	75	19,06	19,98	18,25	322,45	652
Пюре картофельное	200	7,92	3,78	19,62	150,89	380
Салат из свежих огурцов	100	10,10	0,70	2,00	102,00	13

Компот из сухофруктов	200	-	0,30	20,10	81,00	933
Хлеб ржано-пшеничный	60	0,2	3,96	20,40	108,60	-
Полдник:						
Печенье	100	6,40	6,26	45,20	264,00	769
Сок фруктовый	200	-	-	11,0	45	-
Апельсин	100	0,95	0,21	8,53	45,26	-
10 день						
Завтрак:						
Омлет натуральный	180	24,08	15,52	10,16	293,54	467
Кисель ягодный	200	0,10	0,20	21,0	87	948
Бутерброд с сыром	60	6,26	4,67	14,85	135,19	1002
Обед:						
Суп картофельный с горохом и курицей	250	7,75	4,77	8,92	125,40	208
Печень «по-строгановски»	100	16,23	16,03	2,40	222,11	616
Каша гречневая рассыпчатая	200	9,41	10,26	44,50	303,66	411
Салат из свежих огурцов и помидор	100	10,10	1,00	3,40	109	48\13
Компот из сухофруктов	200	0,20	1,00	20,20	92	933
Хлеб пшеничный	50	0,40	3,80	24,60	117,50	-
Полдник:						
Печенье	60	10,08	9,48	75,20	297,10	-
Чай с лимоном	200	-	0-10	15,00	60	502
Груши свежие	100	0,42	0,32	10,84	49,47	-