

«Согласовано»

Директор МБОУ
«Советская средняя школа №10»


_____/Д.Е. Байбакова/
21 мая 2025 года



«Утверждаю»

Директор ООО «Компания
ПродЭКО»


_____/Н.В. Гартман/
21 мая 2025 года



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
ЛАГЕРЯ ДНЕВНОГО ПРЕБЫВАНИЯ
с 26 мая по 20 июня 2025 года.

МБОУ «Советская средняя школа №10»

Примерное меню для детей в лагерях с дневным пребыванием

1 день (понедельник)							
Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак 1						
227	Каша манная молочная	г	200	6,2	6,6	31,2	209,2
268	Омлет натуральный	г	100	8,6	9,7	2,1	130,8
462	Какао с молоком	г	200	3,3	2,9	13,8	94,0
	Батон йодированный	г	40	4,0	0,7	23,0	111,4
	Итого завтрак 1:	г	540	22,1	19,9	70,2	545,4
	Завтрак 2						
82	Фрукт	г	150	0,8	0,8	2,0	88,0
	Итого завтрак 2 :		150	0,8	0,8	2,0	88,0
	Обед						
1	Салат из капусты белокачанной и зеленую с маслом растительным	г	80	1,3	4,9	7,0	79,8
100/366/433	Рассольник ленинградский с птицей и сметаной	г	250/10/10	4,2	6,6	16,5	122,0
327	Гуляш мясной	г	90	14,0	12,8	3,2	183,7
202	Каша гречневая рассыпчатая	г	150	5,6	5,8	9,9	173,6
495	Компот из сухофруктов с витамином С	г	200	0,6	0,1	20,1	84,0
	Хлеб ржано-пшеничный	г	80	8,8	1,6	30,7	148,5
	Батон йодированный	г	40	4,0	0,7	23,0	111,4
	Итого обед:	г	912	38,5	32,5	110,2	903,0
	Полдник						
501	Сок фруктовый	г	200	1,0	0,2	20,2	86,0
	Кондитерское изделие	г	100	7,0	5,6	46,1	330,0
	Итого полдник:		300	8,0	5,8	66,3	416,0
	Итого за день:		1 902	69,4	58,9	248,7	1952,4

Примерное меню для детей в лагерях с дневным пребыванием

2 день (вторник)							
Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда		Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
		Ед изм		Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак 1						
259	Макаронные изделия отварные с сыром	г	200	12,3	10,0	35,9	283,0
70	Бутерброд с маслом сливочным	г	30/20	2,4	14,8	15,0	202,0
457	Чай с сахаром	г	200	0,2	0,1	9,3	38,0
	Батон йодированный	г	50	5,0	0,9	29,0	139,3
	Итого завтрак 1:		500	19,9	25,8	89,2	662,3
	Завтрак 2						
82	Фрукт	г	150	0,8	0,8	2,0	88,0
	Итого завтрак 2 :		150	0,8	0,8	2,0	88,0
	Обед						
17	Салат из свежих помидоров с маслом растительным	г	80	0,9	5,0	3,0	60,0
130/366	Суп с макаронными изделиями, картофелем с птицей	г	250/10	5,2	5,7	17,9	143,9
307	Котлета рыбная	г	90	11,8	1,7	14,2	116,4
205	Рис отварной	г	150	3,7	4,9	37,7	209,6
486	Компот из свежих яблок с витамином С	г	200	0,1	0,1	11,1	46,0
	Хлеб ржано-пшеничный	г	80	8,8	1,6	30,7	148,5
	Батон йодированный	г	40	4,0	0,7	23,0	111,4
	Итого обед:		900	34,5	19,7	137,4	835,8
	Полдник						
501	Сок фруктовый	г	200	1,0	0,2	20,2	86,0
	Кондитерское изделие	г	100	7,0	5,6	46,1	330,0
	Итого полдник:		300	8,0	5,8	66,3	416,0
	Итого за день:		1850,0	63,2	52,1	294,9	2002,1

Примерное меню для детей в лагерях с дневным пребыванием

3 день (среда)							
Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак						
213	Каша гречневая вязкая	г	200	6,2	6,9	20,6	168,8
283,471	Пудинг из творога со сгущенным молоком	г	100/10	17,9	5,6	24,1	217,4
267	Яйцо вареное	г	40	5,1	4,6	0,3	63,0
459	Чай с лимоном	г	200	0,3	0,1	9,5	40,0
	Батон йодированный	г	40	4,0	0,7	23,0	111,4
Итого завтрак:			590	33,4	17,9	77,5	600,6
	Завтрак 2						
82	Фрукт	г	150	0,8	0,8	2,0	88,0
Итого завтрак 2 :			150	0,8	0,8	2,0	88,0
	Обед						
14	Салат из огурцов с зеленью и маслом растительным	г	80	0,7	6,1	1,9	65,0
104/366/433	Щи из свежей капусты с картофелем и птицей и сметаной	г	250/10/10	6,1	7,2	7,7	96,5
347	Котлета "Школьная"	г	90	16,5	12,5	14,3	236,3
256	Макаронные изделия отварные	г	150	5,6	0,5	29,6	190,4
496	Напиток из шиповника	г	200	0,7	0,3	18,3	78,0
	Хлеб ржано-пшеничный	г	80	8,8	1,6	30,7	148,5
	Батон йодированный	г	40	4,0	0,7	23,0	111,4
Итого обед:			910	42,4	28,9	125,4	926,0
	Полдник						
501	Сок фруктовый	г	200	1,0	0,2	20,2	86,0
	Кондитерское изделие	г	100	7,0	5,6	46,1	330,0
Итого полдник:			300	8,0	5,8	66,3	416,0
Итого за день:			1 950	84,7	53,3	271,2	2030,6

Примерное меню для детей в лагерях с дневным пребыванием

4 день (четверг)							
Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак 1						
226	Каша "Дружба"		200	5,2	6,7	27,7	191,6
64	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	г	30/15/5	7,4	11,1	10,6	173,0
464	Кофейный напиток с молоком	г	200	1,4	1,2	11,4	63,0
	Батон йодированный	г	40	4,0	0,7	23,0	111,4
	Итого завтрак 1:		520	18,0	19,7	72,6	539,0
	Завтрак 2						
82	Фрукт	г	150	0,8	0,8	2,0	88,0
	Итого завтрак 2 :		150	0,8	0,8	2,0	88,0
	Обед						
18	Салат из свежих помидоров и огурцов и маслом растительным	г	80	0,8	5,0	2,9	59,2
120	Суп картофельный с рыбой	г	250	11,1	3,9	16,1	143,8
341	Котлеты "Пермские"	г	90	12,8	7,6	8,6	154,0
176	Рагу овощное	г	150	3,5	7,4	15,0	142,5
495	Компот из сухофруктов с витамином С	г	200	0,6	0,1	20,1	84,0
	Хлеб ржано-пшеничный	г	80	8,8	1,6	30,7	148,5
	Батон йодированный	г	40	4,0	0,7	23,0	111,4
	Итого обед:		720	41,5	26,3	116,3	843,4
	Полдник						
501	Сок фруктовый	г	200	1,0	0,2	20,2	86,0
	Кондитерское изделие	г	100	7,0	5,6	46,1	330,0
	Итого полдник:		300	8,0	5,8	66,3	416,0
	Итого за день:		1 690	68,4	52,7	257,2	1886,4

Примерное меню для детей в лагерях с дневным пребыванием

5 день (пятница)							
Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак 1						
279/471	Запеканка с творогом со стущенным молоком	г	100/10	21,8	7,0	22,5	239,4
212	Каша из крупы "Геркулес" вязкая с маслом сливочным	г	200	8,4	9,0	31,5	240,8
462	Какао с молоком	г	200	3,3	2,9	13,8	94,0
	Батон йодированный	г	40	4,0	0,7	23,0	111,4
Итого завтрак 1:			550	37,5	19,7	90,8	685,6
	Завтрак 2						
82	Фрукт	г	150	0,8	0,8	2,0	88,0
Итого завтрак 2 :			150	0,8	0,8	2,0	88,0
	Обед						
29	Салат из свеклы с черносливом с маслом растительным	г	80	1,1	4,9	9,7	87,2
114/366	Суп гороховый с картофелем и птицей	г	250/10	9,8	4,9	16,4	145,0
359, 408	Печень, тушенная в соусе сметанном	г	90	12,3	10,0	5,7	162,8
377	Пюре картофельное	г	150	3,2	6,0	9,2	102,0
486	Компот из свежих яблок с витамином С	г	200	0,1	0,1	11,1	46,0
	Хлеб ржано-пшеничный	г	80	8,8	1,6	30,7	148,5
	Батон йодированный	г	40	4,0	0,7	23,0	111,4
Итого обед:			900	39,2	28,2	105,7	802,9
	Полдник						
501	Сок фруктовый	г	200	1,0	0,2	20,2	86,0
	Кондитерское изделие	г	100	7,0	5,6	46,1	330,0
Итого полдник:			300	8,0	5,8	66,3	416,0
Итого за день:			1900	85,5	54,5	264,7	1992,5

Примерное меню для детей в лагерях с дневным пребыванием

6 день (понедельник)							
Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак 1						
233	Каша пшенная молочная	г	200	7,5	6,9	28,5	199,8
268	Омлет натуральный с зеленым горошком	г	100/30	6,5	7,2	3,2	104,0
	Батон йодированный	г	40	4,0	0,7	23,0	111,4
465	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,8	2,5	13,6	88,0
	Итого завтрак 1:		570	20,8	17,3	68,3	503,2
	Завтрак 2						
82	Фрукт	г	150	0,8	0,8	2,0	88,0
	Итого завтрак 2 :		150	0,8	0,8	2,0	88,0
	Обед						
5	Салат из капусты белокачаной с огурцом с маслом растительным	г	80	1,0	4,9	2,2	56,8
130/366	Суп с макаронными изделиями, картофелем с птицей	г	250/10	5,2	5,7	17,9	143,9
299	Рыба, тушеная в томате с овощами	г	90	10,7	1,8	5,8	82,8
205	Рис отварной		150	3,7	4,9	37,7	209,6
496	Напиток из шиповника	г	200	0,7	0,3	18,3	78,0
	Хлеб ржано-пшеничный	г	80	8,8	1,6	30,7	148,5
	Батон йодированный	г	40	4,0	0,7	23,0	111,4
	Итого обед:		900	34,1	20,0	135,5	831,0
	Полдник						
501	Сок фруктовый	г	200	1,0	0,2	20,2	86,0
	Кондитерское изделие	г	100	7,0	5,6	46,1	262,9
	Итого полдник:		300	8,0	5,8	66,3	348,9
	Итого за день:		1920	63,7	43,8	272,2	1771,1

Примерное меню для детей в лагерях с дневным пребыванием

7 день (вторник)							
Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак 1						
259	Макаронные изделия отварные с сыром	г	200	12,3	10,0	35,9	283,0
64	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	г	30/20/5	8,2	12,3	11,6	190,3
	Батон йодированный	г	40	4,0	0,7	23,0	111,4
459	Чай с лимоном	г	200/7	0,3	0,1	9,5	40,0
Итого завтрак 1:			502	20,5	22,3	47,5	624,7
	Завтрак 2						
82	Фрукт	г	150	0,8	0,8	2,0	88,0
Итого завтрак 2 :			150	0,8	0,8	2,0	88,0
	Обед						
17	Салат из свежих помидоров с маслом растительным	г	80	0,9	5,0	3,0	60,0
100/366/433	Рассольник ленинградский с птицей и сметаной	г	250/10/10	4,2	6,6	16,5	122,0
328	Жаркое по-домашнему	г	240	24,4	25,6	15,3	389,5
495	Компот из сухофруктов с витамином С	г	200	0,6	0,1	20,1	84,0
	Хлеб ржано-пшеничный	г	80	8,8	1,6	30,7	148,5
	Батон йодированный	г	40	4,0	0,7	23,0	111,4
Итого обед:			910,0	42,9	39,6	108,5	915,4
	Полдник						
501	Сок фруктовый	г	200	1,0	0,2	20,2	86,0
	Кондитерское изделие	г	100	7,0	5,6	46,1	330,0
Итого полдник:			300	8,0	5,8	66,3	416,0
Итого за день:			1862	72,2	68,4	224,3	2044,1

Примерное меню для детей в лагерях с дневным пребыванием

8день (среда)							
Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак 1						
234	Каша молочная рисовая молочная	г	200	5,5	8,6	32,6	214,6
	Батон йодированный	г	40	4,0	0,7	23,0	111,4
283,471	Пудинг из творога со сгущенным молоком	г	100/10	17,9	5,6	24,1	217,4
465	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,8	2,5	13,6	88,0
	Итого завтрак 1:		550	30,2	17,4	93,3	631,4
	Завтрак 2						
82	Фрукт	г	150	0,8	0,8	2,0	88,0
	Итого завтрак 2 :		150	0,8	0,8	2,0	88,0
	Обед						
12	Салат из редиса с маслом растительным	г	80	0,9	4,9	2,6	57,6
95/433/366	Борщ с капустой, картофелем с птицей и зеленью и сметаной	г	250/10/2/10	6,4	7,1	10,6	108,6
327	Гуляш мясной	г	90	14,0	12,8	3,2	183,7
202	Каша гречневая рассыпчатая	г	150	5,6	5,8	9,9	173,6
486	Компот из свежих яблок с витамином С	г	200	0,1	0,1	11,1	46,0
	Хлеб ржано-пшеничный	г	80	8,8	1,6	30,7	148,5
	Батон йодированный	г	40	4,0	0,7	23,0	111,4
	Итого обед:		872	39,8	33,0	91,0	829,4
	Полдник						
501	Сок фруктовый	г	200	1,0	0,2	20,2	86,0
	Кондитерское изделие	г	100	7,0	5,6	46,1	330,0
	Итого полдник:		300	8,0	5,8	66,3	416,0
	Итого за день:		1872	78,7	57,0	252,6	1964,8

Примерное меню для детей в лагерях с дневным пребыванием

9 день (четверг)							
Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак1						
226	Каша "Дружба"		200	5,2	6,7	27,7	191,6
267	Яйцо вареное	г	40	5,1	4,6	0,3	63,0
64	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	г	30/15/5	7,4	11,1	10,6	173,0
	Батон йодированный	г	40	4,0	0,7	23,0	111,4
457	Чай с сахаром	г	200	0,2	0,1	9,3	38,0
Итого завтрак1:			530	21,9	23,2	70,8	577,0
	Завтрак 2						
82	Фрукт	г	150	0,8	0,8	2,0	88,0
Итого завтрак 2 :			150	0,8	0,8	2,0	88,0
	Обед						
14	Салат из огурцов с зеленью и маслом растительным	г	80	0,7	6,1	1,9	65,0
114/366	Суп гороховый с картофелем и птицей	г	250/10	9,8	4,9	16,4	145,0
348	Тефтели мясные с соусом	г	90	11,8	8,5	8,1	155,7
256	Макароны отварные	г	150	5,3	4,9	32,8	197,0
496	Напиток из шиповника	г	200	0,7	0,3	18,3	78,0
	Хлеб ржано-пшеничный	г	80	8,8	1,6	30,7	148,5
	Батон йодированный	г	40	4,0	0,7	23,0	111,4
Итого обед:			910	41,0	27,0	131,2	900,6
	Полдник						
501	Сок фруктовый	г	200	1,0	0,2	20,2	86,0
	Кондитерское изделие	г	100	7,0	5,6	46,1	330,0
Итого полдник:			300	8,0	5,8	66,3	416,0
Итого за день:			1890	71,8	56,8	270,3	1981,6

Примерное меню для детей в лагерях с дневным пребыванием

10 день (пятница)							
Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак 1						
212	Каша из крупы "Геркулес" вязкая с маслом сливочным	г	200	8,4	9,0	31,5	240,8
268	Омлет натуральный	г	100	8,6	9,7	2,1	130,8
	Батон йодированный	г	40	4,0	0,7	23,0	111,4
465	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,8	2,5	13,6	88,0
Итого завтрак 1:			540	23,8	21,9	70,2	571,0
	Завтрак 2						
82	Фрукт	г	150	0,8	0,8	2,0	88,0
Итого завтрак 2 :			150	0,8	0,8	2,0	88,0
	Обед						
316	Сельдь с луком	г	50/30	7,3	16,8	3,8	195,2
104/366/433	Щи из свежей капусты с картофелем и птицей и сметаной	г	250/10/10	6,1	7,2	7,7	96,5
347	Котлета "Школьная"	г	90	16,5	12,5	14,3	236,3
377	Пюре картофельное	г	150	3,2	6,0	9,2	102,0
495	Компот из сухофруктов с витамином С	г	200	0,6	0,1	20,1	84,0
	Хлеб ржано-пшеничный	г	80	8,8	1,6	30,7	148,5
	Батон йодированный	г	40	4,0	0,7	23,0	111,4
Итого обед:			910	46,5	44,9	108,6	973,8
	Полдник						
501	Сок фруктовый	г	200	1,0	0,2	20,2	86,0
	Кондитерское изделие	г	100	7,0	5,6	46,1	330,0
Итого полдник:			300	8,0	5,8	66,3	416,0
Итого за день:			1900	79,1	73,4	247,1	2048,8