

Разработано:
Повар Сидорова Г.Т.

Согласовано:
Начальник лагеря Некрасова Т. П.

03. 03. 2025 г.

Утверждаю:
Директор Чубарева В. В.



Примерное меню
оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей
на базе филиала МБОУ СОШ с. Пашино «ООШ д. Кувакуш»
Афанасьевского района Кировской области

Возрастная категория: 11 лет и старше

Кувакуш

2025 г.

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1 ДЕНЬ						
завтрак						
54-27к	каша жидкая молочная манная	250	6,63	7,13	31,63	27,88
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4
итого за приём пищи			9,87	7,49	58,01	145,08
обед						
54-8с	Суп картофельный с горохом	250	8,35	5,75	20,35	
54-5м	Котлета из курицы	100	19,2	4,3	13,5	168,5
54-1г	Макароны отварные	180	6,5	5,9	39,4	236,2
54-7з	салат из белокочанной капусты	100	2,7	10,3	10,3	143
54-1хн	компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
	хлеб ржаной	60	4,08	0,72	27,84	129
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4
итого за приём пищи			44,41	27,33	151,07	1014,53
итого			54,28	34,82	209,08	1159,61
2 ДЕНЬ						
завтрак						
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	300	8,25	6,81	26,79	201,33
54-3гн	чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4
итого за приём пищи			11,29	7,17	53,37	319,63
обед						
54-1с	щи из свежей капусты со сметаной	250	2,03	6,15	6,6	90,1
54-5м	котлета из курицы	100	19,2	4,3	13,5	168,5
54-6г	Рис отварной	180	4,4	5,8	43,8	244,2
54-2з	огурец в нарезке	100	0,8	0,2	2,5	14,2
	Сок яблочный	200	1	0	18,2	76
	хлеб ржаной	60	4,08	0,72	27,84	129

	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4
итого за приём пищи			30,47	17,53	104,48	683,4
итого			41,76	24,7	157,85	1003,03
3 ДЕНЬ						
завтрак						
54-21к	каша вязкая молочная ячневая	250	9,13	11,63	42,5	311,38
54-21гн	какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4
итого за приём пищи			16,77	15,59	74,98	502,18
обед						
54-3с	рассольник ленинградский	250	2,4	6,43	16,53	133,33
54-7р	Рыба припущенная в молоке	100	13,2	7,5	2,8	131,7
54-10г	картофель отварной в молоке	180	5,4	6,7	31,9	208,4
54-5з	салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5,3	3	62,7
54-1хн	компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
	хлеб ржаной	60	4,08	0,72	27,84	129
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4
итого за приём пищи			29,62	27,01	121,75	836,53
итого			46,39	42,6	196,73	1338,71
4 ДЕНЬ						
завтрак						
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	250	6,63	6,75	35,88	230,63
54-3гн	чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4
итого за приём пищи			9,97	7,11	62,46	348,93
обед						
54-10с	суп крестьянский с крупой (перловая)	250	2,4	6,3	12,88	118,5
54-25н	Курица отварная	100	32,2	2,3	1,2	154,8
54-11г	Картофельное пюре	180	3,8	6,2	23,8	167,3
54-7з	салат из белокочанной капусты	100	2,7	10,3	10,3	143
	сок	200	0,13	0,23	25	98
	хлеб ржаной	60	4,08	0,72	27,84	129

	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4
итого за приём пищи			48,35	26,41	120,9	901
итого			58,32	33,52	183,36	1249,93
5 ДЕНЬ						
завтрак						
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	300	8,25	6,81	26,79	201,33
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
	яблоко	200	0,8	0	22,6	92
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4
итого за приём пищи			12,29	7,17	75,77	410,53
обед						
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,13	5,33	12,1	112,8
54-11р	Тефтели рыбные	100	12,8	8	12,7	173,8
54-4г	каша гречневая рассыпчатая	180	10	7,6	43,2	280,4
54-5з	салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5,3	3	62,7
54-32хн	компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5
	хлеб ржаной	60	4,08	0,72	27,84	129
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4
итого за приём пищи			33,2	27,45	128,65	890,6
итого			45,49	34,62	204,42	1301,13
6 ДЕНЬ						
завтрак						
54-25.1к	каша жидкая молочная рисовая	250	6,63	6,75	35,88	230,63
54-3гн	чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4
итого за приём пищи			9,97	7,11	62,46	348,93
обед						
54-7с	суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,15	2,7	22,65	127,5
54-6г	Рис отварной	180	4,4	5,8	43,8	244,2
54-3р	Котлета рыбная (минтай)	100	14	2,7	8,5	114,3
54-3з	Помидор в нарезке	100	1,2	0,2	3,8	21,3

54-1хн	компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
	хлеб ржаной	60	4,08	0,72	27,84	129
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4
итого за приём пищи			30,37	12,48	146,27	807,7
итого			40,34	19,59	208,73	1156,63
7 ДЕНЬ						
завтрак						
54-27к	каша жидкая молочная манная	250	6,63	7,13	31,63	217,88
54-3гн	чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4
итого за приём пищи			9,97	7,49	58,21	336,18
обед						
54-3с	рассольник ленинградский	250	2,4	6,43	16,53	133,33
54-25н	курица отварная	100	32,2	2,3	1,2	154,8
54-1г	макаронные изделия отварные	180	6,5	59	39,4	236,2
54-5з	салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5,3	3	62,7
54-21гн	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4
	хлеб ржаной	60	4,08	0,72	27,84	129
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4
итого за приём пищи			53,82	24,61	120,45	906,83
итого			63,79	32,1	178,66	1243,01
8 ДЕНЬ						
завтрак						
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	300	8,25	6,81	26,79	201,33
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4
итого за приём пищи			11,49	7,17	53,17	318,53
обед						
54-1с	щи из свежей капусты со сметаной	250	2,03	6,15	6,6	90,1
54-11р	Тефтели рыбные	100	12,8	8	12,7	173,8
54-11г	Картофельное пюре	180	3,8	6,2	23,8	167,3
54-7з	салат из белокочанной капусты	100	2,7	10,3	10,3	143

54-32хн	компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5
	хлеб ржаной	60	4,08	0,72	27,84	129
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4
итого за приём пищи			28,6	31,87	111,05	835,1
итого			40,09	39,04	164,22	1153,63
9 ДЕНЬ						
завтрак						
54-21к	каша вязкая молочная ячневая	250	9,16	11,63	42,5	311,38
54-21гн	какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4
итого за приём пищи			16,8	15,59	74,98	502,18
обед						
54-10с	суп крестьянский с крупой (перловая)	250	2,4	6,3	12,88	118,5
54-5м	Котлета из курицы	100	19,2	4,3	13,5	168,5
54-6г	Рис отварной	180	4,4	5,8	43,8	244,2
54-3з	Помидор в нарезке	100	1,2	0,2	3,8	21,3
	сок	200	0,13	0,1	27,6	109
	хлеб ржаной	60	4,08	0,72	27,84	129
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4
итого за приём пищи			34,45	17,78	149,3	880,9
итого			51,25	33,37	224,28	1383,08
10 ДЕНЬ						
завтрак						
54-25.1к	каша жидкая молочная рисовая	250	6,63	6,75	35,88	230,63
54-3гн	чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4
итого за приём пищи			9,97	7,11	62,46	348,93
обед						
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,13	5,33	12,1	112,8
54-5м	котлета из курицы	100	19,2	4,3	13,5	168,5
54-4г	каша гречневая рассыпчатая	180	10	7,6	43,2	280,4
54-2з	Огурец в нарезке	100	0,8	0,2	2,5	14,2

54-1хн	компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
	хлеб ржаной	60	4,08	0,72	27,84	129
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4
итого за приём пищи			39,75	18,51	138,82	876,3
итого			49,72	25,62	201,28	348,93
11 ДЕНЬ						
завтрак						
54-27к	каша жидкая молочная манная	250	6,63	7,13	31,63	27,88
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4
итого за приём пищи			9,87	7,49	58,01	145,08
обед						
54-8с	Суп картофельный с горохом	250	8,35	5,75	20,35	166,43
54-3р	Котлета рыбная (минтай)	100	1,4	2,7	8,5	114,3
54-1г	Макароны отварные	180	6,5	5,9	39,4	236,2
54-7з	салат из белокочанной капусты	100	2,7	10,3	10,3	143
54-1хн	компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
	хлеб ржаной	60	4,08	0,72	27,84	129
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4
итого за приём пищи			26,57	25,73	146,07	960,33
итого			36,44	33,22	204,08	1105,41
12 ДЕНЬ						
завтрак						
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	300	8,25	6,81	26,79	201,33
54-3гн	чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4
итого за приём пищи			11,59	7,17	53,37	319,63
обед						
54-1с	щи из свежей капусты со сметаной	250	2,03	6,15	6,6	90,1
54-5м	котлета из курицы	100	19,2	4,3	13,5	168,5
54-6г	Рис отварной	180	4,4	5,8	43,8	244,2
54-2з	огурец в нарезке	100	0,8	0,2	2,5	14,2

	Сок яблочный	200	1	0	18,2	76
	хлеб ржаной	60	4,08	0,72	27,84	129
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4
итого за приём пищи			34,55	17,53	132,32	812,4
итого за приём пищи			32,52	11,38	125,72	722,3
итого			46,14	24,7	185,69	1132,03
13 ДЕНЬ						
завтрак						
54-21к	каша вязкая молочная ячневая	250	9,13	11,63	42,5	311,38
54-21гн	какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4
итого за приём пищи			16,77	15,59	74,98	502,18
обед						
54-3с	рассольник ленинградский	250	2,4	6,43	16,53	133,33
54-7р	Рыба припущенная в молоке	100	13,2	7,5	2,8	131,7
54-10г	картофель отварной в молоке	180	5,4	6,7	31,9	208,4
54-5з	салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5,3	3	62,7
54-1хн	компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
	хлеб ржаной	60	4,08	0,72	27,84	129
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4
итого за приём пищи			29,62	27,01	121,75	836,53
итого			46,39	42,6	196,73	1338,71
14 ДЕНЬ						
завтрак						
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	250	6,63	6,75	35,88	230,63
54-3гн	чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4
итого за приём пищи			9,97	7,11	62,46	348,93
обед						
54-10с	суп крестьянский с крупой (перловая)	250	2,4	6,3	12,88	118,5
54-25н	Курица отварная	100	32,2	2,3	1,2	154,8
54-11г	Картофельное пюре	180	3,8	6,2	23,8	167,3

54-7з	салат из белокочанной капусты	100	2,7	10,3	10,3	143
	сок	200	0,13	0,23	25	98
	хлеб ржаной	60	4,08	0,72	27,84	129
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4
итого за приём пищи			48,35	26,41	120,9	901
итого			58,32	33,52	183,36	1249,93
15 ДЕНЬ						
завтрак						
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	300	8,25	6,81	26,79	201,33
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4
итого за приём пищи			11,49	7,17	53,17	318,53
обед						
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,13	5,33	12,1	112,8
54-11р	Тефтели рыбные	100	12,8	8	8,3	173,8
54-4г	каша гречневая рассыпчатая	180	10	7,6	12,7	280,4
54-5з	салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5,3	3	62,7
54-32хн	компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5
	хлеб ржаной	60	4,08	0,72	27,84	129
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4
итого за приём пищи			33,2	27,45	93,75	890,6
итого			44,69	34,62	146,92	1209,13
16 ДЕНЬ						
завтрак						
54-25.1к	каша жидкая молочная рисовая	250	6,63	6,75	35,88	230,63
54-3гн	чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4
итого за приём пищи			9,97	7,11	62,46	348,93
обед						
54-7с	суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,15	2,7	22,65	127,5
54-6г	Рис отварной	180	4,4	5,8	43,8	244,2

54-5м	котлета из курицы	100	19,2	4,3	13,5	168,5
54-3з	Помидор в нарезке	100	1,2	0,2	3,8	21,3
54-1хн	компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
	хлеб ржаной	60	4,08	0,72	27,84	129
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4
итого за приём пищи			35,57	14,08	151,27	861,9
итого			45,54	21,19	213,73	348,93
17 ДЕНЬ						217,88
завтрак						
54-27к	каша жидкая молочная манная	250	6,63	7,13	31,63	
54-3гн	чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4
итого за приём пищи			9,97	7,49	58,21	90,4
обед						906,83
54-3с	рассольник ленинградский	250	2,4	6,43	16,53	
54-25н	курица отварная	100	32,2	2,3	1,2	
54-1г	макаронные изделия отварные	180	6,5	59	39,4	
54-5з	салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5,3	3	
54-21гн	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	
	хлеб ржаной	60	4,08	0,72	27,84	
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	
итого за приём пищи			53,82	24,61	120,45	
итого			63,79	32,1	178,66	
18 ДЕНЬ						318,53
завтрак						
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	300	8,25	6,81	26,79	
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4
итого за приём пищи			11,49	7,17	53,17	318,53
обед						
54-1с	щи из свежей капусты со сметаной	250	2,03	6,15	6,6	90,1
54-11р	Тефтели рыбные	100	12,8	8	12,7	173,8

54-11г	Картофельное пюре	180	3,8	6,2	23,8	167,3
54-7з	салат из белокочанной капусты	100	2,7	10,3	10,3	143
54-32хн	компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5
	хлеб ржаной	60	4,08	0,72	27,84	129
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4
итого за приём пищи			28,6	31,87	111,05	835,1
итого			40,09	39,04	164,22	1153,63