

Разработано:
Повар Сидорова Г.Т.

Согласовано:
Начальник лагеря Некрасова Т. П.

03. 03. 2025 г.

Утверждаю:
Директор

Приказ № 92 от 03.03.2025



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: 7-11 лет

№ 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	200	5,3	5,7	25,3	174,3
54-2гн	чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8
итого за приём пищи			7,78	5,97	46,71	268,9
обед						
54-8с	Суп картофельный с горохом	200	4,24	4,02	15,92	116,8
54-5м	Котлета из курицы	90	17,3	3,9	12,2	151,7
54-1г	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8
54-7з	салат из белокочанной капусты	80	2,1	8,3	8,3	114,4
54-1хн	компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
	хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	107,5
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8
итого за приём пищи			35,22	21,99	127,13	836
итого			43	27,96	173,84	1104,9
2 ДЕНЬ						
завтрак						
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,88	5,68	22,33	167,78
54-3гн	чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8
итого за приём пищи			9,46	5,95	43,94	235,58
обед						
54-1с	щи из свежей капусты со сметаной	200	1,62	4,92	5,28	72,08
54-5м	котлета из курицы	90	17,3	3,9	12,2	251,7

54-6г	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5
54-2з	Огурецв нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
	Сок яблочный	200	1	0	18,2	76
	хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	107,5
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8
итого за приём пищи		28,18		9,67	106,51	715
итого			37,64	15,62	150,45	950,58
3 ДЕНЬ						
завтрак						
54-21к	каша вязкая молочная ячневая	200	7,3	9,3	34	249,1
54-21гн	какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8
итого за приём пищи		14,18		13,17	61,51	417,3
обед						
54-3с	рассольник ленинградский	200	1,92	5,14	13,22	106,66
54-7р	Рыба припущенная в молоке минтай	90	1,9	6,8	2,6	118,5
54-10г	картофель отварной в молоке	150	4,5	5,6	26,6	173,7
54-5з	салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,8	4,3	2,4	50,1
54-1хн	компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
	хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	107,5
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8
итого за приём пищи		25,3		22,71	102,73	705,22
итого			39,48	35,88	164,24	1122,52
4 ДЕНЬ						
завтрак						
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5
54-3гн	чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9

	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8
итого за приём пищи			7,88	5,67	50,31	280,2
обед						
54-10с	суп крестьянский с крупой (перловая)	200	1,92	5,04	10,3	94,8
54-25м	Курица отварная	90	29	2,1	1,1	139,4
54-11г	Картофельное пюре	180	3,8	6,2	23,8	167,3
54-7з	салат из белокочанной капусты	80	2,1	8,3	8,3	114,4
	сок	200	0,13	0,23	25	98
	хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	107,5
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8
итого за приём пищи			42,63	22,74	106,61	789,2
итого			50,51	28,41	156,92	1069,4
5 ДЕНЬ						
завтрак						
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,88	5,68	22,33	167,78
54-2гн	чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8
итого за приём пищи			9,36	5,95	43,74	262,38
обед						
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,7	4,26	9,68	90,24
54-11р	Тефтели рыбные	90	11,6	7,2	11,4	156,5
54-4г	каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7
54-5з	салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,8	4,3	2,4	50,1
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5
	хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	107,5
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8
итого за приём пищи			28,23	23,07	107,52	747,34

итого		37,59	29,02	151,26	1009,72
--------------	--	-------	-------	--------	---------

6 ДЕНЬ

завтрак

54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5
54-3гн	чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8
итого за приём пищи			7,88	5,67	50,31	280,2

обед

54-7с	суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,52	2,16	18,12	102
54-6г	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5
54-3р	Котлета рыбная(минтай)	90	12,6	2,4	7,7	102,9
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-1хн	компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
	хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	107,5
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8
итого за приём пищи			25,7	10,33	122,53	677,5
итого			33,58	16	172,84	957,7

7 ДЕНЬ

завтрак

54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5,3	5,7	25,3	174,3
54-3гн	чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8
итого за приём пищи			7,88	5,97	46,91	270

обед

54-3с	рассольник ленинградский	200	1,92	5,14	13,22	106,66
54-25м	курица отварная	90	29	2,1	1,1	139,4

54-1г	макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8
54-5з	салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,8	4,3	2,4	50,1
54-21гн	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4
	хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	107,5
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8
итого за приём пищи			47,4	20,91	100,23	768,66
итого			55,28	26,88	147,14	1038,66
8 ДЕНЬ						
завтрак						
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,88	5,68	22,33	167,78
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8
итого за приём пищи			9,36	5,95	43,74	262,38
обед						
54-1с	щи из свежей капусты со сметаной	200	16,2	4,92	5,28	72,08
54-11р	Тефтели рыбные	90	11,6	7,2	11,4	156,5
54-11г	Картофельное пюре	180	3,8	6,2	23,8	167,3
54-7з	салат из белокочанной капусты	80	2,1	8,3	8,3	114,4
54-32хн	компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5
	хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	107,5
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8
итого за приём пищи			39,53	27,63	96,82	727,08
итого			48,89	33,58	140,56	989,46
9 ДЕНЬ						
завтрак						
54-21к	каша вязкая молочная ячневая	200	7,3	9,3	34	249,1
54-21гн	какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4

	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8
итого за приём пищи			14,18	13,17	61,51	417,3
обед						
54-10с	суп крестьянский с крупой(перловая)	200	1,92	5,04	10,3	94,8
54-5м	Котлета из курицы	90	17,3	3,9	12,2	151,7
54-6г	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
	сок	200	0,13	0,1	27,6	109
	хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	107,5
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8
итого за приём пищи			29,43	14,81	127,01	747,1
итого			43,61	27,98	188,52	1164,4
10 ДЕНЬ						
завтрак						
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5
54-3гн	чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8
итого за приём пищи			7,88	5,67	50,31	280,2
обед						
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,7	4,26	9,68	90,24
54-5м	котлета из курицы	90	17,3	3,9	12,2	151,7
54-4г	каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7
54-2з	огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-1хн	компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
	хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	107,5
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27		67,8
итого за приём пищи			33,98	15,43	102,38	740,44

		итого	41,86	21,1	152,69	1020,64
11 ДЕНЬ						
завтрак						
54-27к	каша жидкая молочная манная	200	5,3	5,7	25,3	174,3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8
итого за приём пищи			7,78	5,97	46,71	268,9
обед						
54-8с	Суп картофельный с горохом	200	4,24	4,02	15,92	116,8
54-3р	Котлета рыбная	90	12,6	2,4	7,7	102,9
54-1г	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8
54-7з	салат из белокочанной капусты	80	2,1	8,3	8,3	114,4
54-1хн	компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
	хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	107,5
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8
итого за приём пищи			30,52	20,49	122,63	787,2
итого			38,3	26,46	169,34	1056,1
12 ДЕНЬ						
завтрак						
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,88	5,68	22,33	167,78
54-3гн	чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8
итого за приём пищи			9,46	5,95	43,94	263,48
обед						
54-1с	щи из свежей капусты со сметаной	200	1,62	4,92	5,28	72,08
54-5м	котлета из курицы	90	17,3	3,9	12,2	151,7
54-6г	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5

54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
	Сок яблочный	200	1	0	18,2	76
	хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	107,5
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8
итого за приём пищи		780	28,18	9,67	106,51	615
итого		37,64	15,62	150,45	878,48	
13 ДЕНЬ						
завтрак						
54-21к	каша вязкая молочная ячневая	200	7,3	9,3	34	249,1
54-21гн	какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8
итого за приём пищи		14,18	13,17	61,51	417,3	
обед						
54-3с	рассольник ленинградский	200	1,92	5,14	13,22	106,66
54-7р	Рыба припущенная в молоке минтай	90	1,9	6,8	2,6	118,5
54-10г	картофель отварной в молоке	150	4,5	5,6	26,6	173,7
54-5з	салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,8	4,3	2,4	50,1
54-1хн	компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
	хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	107,5
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8
итого за приём пищи		25,3	22,71	102,73	705,22	
итого		39,48	35,88	164,24	1122,52	
14 ДЕНЬ						
завтрак						
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5
54-3гн	чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8

итого за приём пищи		7,88		5,67	50,31	280,2
обед						
54-10с	суп крестьянский с крупой (перловая)	200	1,92	5,04	10,3	94,8
54-25м	Курица отварная	90	29	2,1	1,1	139,4
54-11г	Картофельное пюре	180	3,8	6,2	23,8	167,3
54-7з	салат из белокочанной капусты	80	2,1	8,3	8,3	114,4
	сок	200	0,13	0,23	25	98
	хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	107,5
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8
итого за приём пищи		42,63		22,74	106,61	789,2
итого		50,51		28,41	156,92	1069,4
15 ДЕНЬ						
завтрак						
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,88	5,68	22,33	167,78
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8
итого за приём пищи		9,36		5,95	43,74	262,38
обед						
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,7	4,26	9,68	90,24
54-11р	Тефтели рыбные	90	11,6	7,2	11,4	156,5
54-4г	каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7
54-5з	салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,8	4,3	2,4	50,1
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5
	хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	107,5
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8
итого за приём пищи		28,23		23,07	107,52	747,34
итого		37,59		29,02	151,26	1009,72

16 ДЕНЬ					
завтрак					
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	184,5
54-3гн	чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	27,9
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	67,8
итого за приём пищи			7,88	5,67	280,2
обед					
54-7с	суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,52	2,16	102
54-6г	Рис отварной	150	3,7	4,8	203,5
54-5м	Котлета из курицы	90	17,3	3,9	151,7
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	12,8
54-1хн	компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	81
	хлеб ржаной	50	3,4	0,6	107,5
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	67,8
итого за приём пищи			30,4	11,83	726,3
итого			38,28	17,5	1006,5
17 ДЕНЬ					
завтрак					
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5,3	5,7	174,3
54-3гн	чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	27,9
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	67,8
итого за приём пищи			7,88	5,97	270
обед					
54-3с	рассольник ленинградский	200	1,92	5,14	106,66
54-25м	курица отварная	90	29	2,1	139,4
54-1г	макароны отварные	150	5,4	4,9	196,8
54-5з	салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,8	4,3	50,1

54-21гн	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4
	хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	107,5
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8
итого за приём пищи			47,4	20,91	100,23	768,66
итого			55,28	26,88	147,14	1038,66
18ДЕНЬ						
завтрак						
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,88	5,68	22,33	167,78
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8
итого за приём пищи			9,36	5,95	43,74	262,38
обед						
54-1с	щи из свежей капусты со сметаной	200	16,2	4,92	5,28	72,08
54-11р	Тефтели рыбные	90	11,6	7,2	11,4	156,5
54-11г	Картофельное пюре	180	3,8	6,2	23,8	167,3
54-7з	салат из белокочанной капусты	80	2,1	8,3	8,3	114,4
54-32хн	компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5
	хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	107,5
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8
итого за приём пищи			39,53	27,63	96,82	727,08
итого			48,89	33,58	140,56	989,46

