



Утверждаю:

Директор ООО «Общепит»

В.А. Мосина

2025г

Примерное 10-ти дневное меню для детей в лагерях с дневным пребыванием на летний период 2025 года

Согласовано: директор МБОУ СОШ №5 им. И.С. Кузнецова



Неделя: первая, вторая

№ рец. Сб.рец. шк.пит. 2004 г.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества			Энергетич. ценность ккал/дж
			белки	жиры	углеводы	
ПОНЕДЕЛЬНИК						
	Завтрак					
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшенная	1/200	8,5	11,5	38,8	292,1/1223,8
54-1з-2020	Сыр тв.порционно в нарезке	1/15	3,3	4	0	48,8/205
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	6,4	26,4/110,6
Пром.	Шоколад молочный "Аленка"	1/15	1,05	4,8	8,4	81/340,5
	ИТОГО ЗАВТРАК	480	16,55	23,9	79,3	448/880
	Обед					
151	Суп рисовый с курицей	250/25	1,5	4	17	120/503
ТК-1	Котлета свиная	1/80	16,7	23	41,05	356,2/1491
54-1Г-2020	Макароны отварные	1/100	5	5,3	35	207/867
Пром.	Сок фруктовый	1/200	1	0	25,6	102/427
ТК7	Хлеб из пшен.муки "Домашний"	2/25	4	0,67	21	106/444
	ИТОГО ОБЕД	755	28,2	32,97	139,65	1025/4295
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1235	44,75	56,87	218,95	1473/5175
ВТОРНИК						
	Завтрак					
268-2021	Омлет натуральный	1/65	5,6	8,5	10,8	52/217,5
ТК-77	Колбаса или сосиска отварная	1/60	10,5	17,1	0,2	147/825
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	6,4	26,4/110,6
ТК7	Хлеб из пшен.муки "Домашний"	1/25	2	0,3	10,5	53/222
	Итого завтрак	525	18,3	25,9	27,9	364/1731
	Обед					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	1/20	0,1	0	0,6	2,8/11,7
54-1с-2020	Щи из св.капусты.с курицей и сметаной	250/20/10	2,1	4,3	10	108/787
ТК-5	Тефтели	1/60	15,3	19,1	14,1	241/1010
54-1Г-2020	Картофельное пюре	1/100	3,1	5,7	23,7	158/662
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	6,4	26,4/110,6
ТК7	Хлеб из пшен.муки "Домашний"	2/25	4	0,67	21	106/444
Пром.	Кондит.изделие "Глаголики"	1/25	1,7	4,2	15,2	105,3/441,5
	ИТОГО ОБЕД	755	26,5	33,97	91	748/3467
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1280	44,8	59,87	118,9	1112/5198

СРЕДА									
	Завтрак								
54-4г-2020	Каша вязкая молочная гречневая	1/200	5,2	6,52	32,2				208/832
747	Колб, мясн. изд. запеч. в тесте	1/100	7,2	20	21				316/1324
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	6,4				26,4/110,6
	ИТОГО ЗАВТРАК	315	12,6	26,52	59,6				551/2267
	Обед								
54-15з-2020	Икра свекольная	1/50	0,42	0	1,4				7/29,3
54-7с-2020	Суп картофельный с макар. изд. и курицей	250/20	3,15	0,17	26				120/503
54-12м-2020	Плов с курицей	1/150	20,4	5,93	26				239/1001
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	6,4				26,4/110,6
ТК7	Хлеб из пшен. муки "Домашний"	2/25	4	0,67	21				106/444
	ИТОГО ОБЕД	815	28,17	6,77	80,8				498/2088
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1130	40,77	33,29	140,4				1049/4355
ЧЕТВЕРГ									
	Завтрак								
54-1Г-2020	Макароны отварные	1/100	5	5,3	35				207/867
ТК-2	Котлета куриная	1/80	9,5	11,9	2,6				152/636,8
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	6,4				26,4/110,6
ТК7	Хлеб из пшен. муки "Домашний"	2/25	4	0,67	21				106/444
	ИТОГО ЗАВТРАК	500	18,7	17,87	65				492/2059
	Обед								
54-7З-2020	Салат из белокочан. капусты	1/50	1,2	0	5,2				25,6/107,16
54-8с-2020	Суп картофельный с бобовыми и курицей	250/20	8,9	4,6	23,8				163/686
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	1/100	5,5	4,3	28,5				175/732
54-2м-2020	Гуляш из свинины	1/80	13,8	11,2	3				162/679
54-7хн-2020	Компот из изюма	1/200	0,6	0	22,7				93,2/390
ТК7	Хлеб из пшен. муки "Домашний"	1/25	2	0,3	10,5				53/222
Пром.	Фрукт (апельсин)	1/100	4,3	0	13,3				85/356
	ИТОГО ОБЕД	790	36,3	20,4	107				757/3173
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1290	55	38,27	172				1249/5232
ПЯТНИЦА									
	Завтрак								
217-2021	Каша вязкая молочная рисовая	1/200	5,9	6,5	36,9				230/920
54-1з-2020	Сыр тв. порционно в нарезке	1/15	3,3	4	0				48,8/205
ТК№462	Какао с молоком	1/200	3,3	2,9	13,8				94/393,8
769	Булочка "Домашняя"	1/25	1,5	3,3	15,2				93/391
	ИТОГО ЗАВТРАК	515	14	16,7	65,9				466/1910

	Обед								
54-2з-2020	Огурец в нарезке	1/20	0,1	0	0,6	2,8/11,7			
54-2с-2020	Борщ из св. капусты с курицей и сметаной	250/20/10	2,17	6,6	12,9	120,3/504			
ТК-3	Котлета рыбная	1/80	13,9	9,5	4	238/997			
216	Картофель тушеный	1/100	3,5	3,2	19	119,6/501,3			
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	6,4	26,4/110,6			
ТК7	Хлеб из пшен. муки "Домашний"	2/25	4	0,67	21	106/444			
	ИТОГО ОБЕД	790	23,87	19,97	63,9	613/2569			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1305	37,87	36,67	129,8	1079/4479			
ПОНЕДЕЛЬНИК									
	Завтрак								
268-2021	Омлет натуральный	1/65	5,6	8,5	10,8	52/217,5			
ТК-77	Колбаса или сосиска отварная	1/60	10,5	17,1	0,2	147/825			
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	6,4	26,4/110,6			
ТК7	Хлеб из пшен. муки "Домашний"	1/25	2	0,33	10,5	50,3/222			
	ИТОГО ЗАВТРАК	500	18,3	25,93	27,9	276/1375			
	Обед								
54-7с-2020	Суп картофельный с макар. изделиями и курицей	250/20	2,4	5,3	15,7	121/506			
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	1/100	5,5	4,3	28,5	175/732			
ТК-2	Котлета куриная	1/80	9,5	11,9	2,6	152/636,8			
54-6хн-2020	Напиток лимонный	1/200	0,1	0	24,2	93/390			
ТК7	Хлеб из пшен. муки "Домашний"	2/25	4	0,67	21	106/444			
Пром.	Шоколад молочный "Аленка"	1/15	1,05	4,8	8,4	81/340,5			
	ИТОГО ОБЕД	775	22,55	26,97	100,4	728/3049			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1275	40,85	52,9	128,3	1004/4424			
ВТОРНИК									
	Завтрак								
54-1Г-2020	Макароны отварные	1/100	5	5,3	35	207/867			
ТК-5	Тефтели	1/60	15,3	19,1	14,1	241/1010			
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	6,4	26,4/110,6			
ТК7	Хлеб из пшен. муки "Домашний"	1/25	2	0,3	10,5	53/222			
	ИТОГО ЗАВТРАК	440	22,5	24,7	66	528/2210			
	Обед								
54-2з-2020	Огурец в нарезке	1/20	0,1	0	0,6	2,8/11,7			
54-9с-20220	Суп картофельный с фасолью с курицей	250/20	8,7	5,5	21	168/707			
54-6г-2020	Рис отварной	1/100	2,4	3,5	25,4	208,6/874			
54-2м-2020	Гуляш из свинины	1/80	13,8	11,2	3	162/679			
Пром.	Сок фруктовый	1/200	1	0	25,6	102/427			

ТТК7	Хлеб из пшен.муки "Домашний"	2/25	4	0,67	21	106/444
Пром.	Йогурт	1/100	3,7	2,5	16,5	263/1102
	ИТОГО ОБЕД	770	33,7	23,37	113,1	1013/4245
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1210	56,2	48,07	179,1	1541/6455
	СРЕДА					
	Завтрак					
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	1/200	8,5	11,5	38,8	292/1223
769	Булочка "Домашняя"	1/25	1,8	3,3	15,2	98,5/412,6
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	6,4	26,4/110,6
54-1з-2020	Сыр тв.(Росейский) в нарезке	1/15	3,3	4	0	45,3/256,1
53-19з-2020	Масло слив.порциями	1/10	0,06	7,26	0,08	65,8/275,7
	ИТОГО ЗАВТРАК	490	5,36	14,56	21,68	528/2002
	Обед					
54-15з-2020	Икра свекольная	1/50	0,42	0	1,4	7/29,3
100-2021	Рассольник ленинградский с курицей	250/20/10	2,8	5,5	13,2	118,2/494,5
54-3м-2020	Голубцы ленивые	1/100	15,1	13,1	8,1	211,1/883,24
54-7хн-2020	Компот из изюма	1/200	0,6	0	22,7	93,2/390
ТТК7	Хлеб из пшен.муки "Домашний"	2/25	4	0,67	21	106/444
Пром.	Фрукт (яблоко)	1/100	4,3	0	13,3	85/356
	Итого обед	740	27,22	19,27	79,7	621/2597
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1230	32,58	33,83	101,38	1149/4599
	ЧЕТВЕРГ					
	Завтрак					
54-1г-2020	Запеканка из творога со сгущенкой.	100/15	20,2	16,2	19,3	320/1340
648	Кисель плодово-ягодный	1/200	0	0	30,6	118/494
	Итого завтрак	500	20,2	16,2	49,9	438/1831
	Обед					
54-3з-2020	Помидор в нарезке	1/20	0,1	0	0,7	3,5/14,7
54-2с-2020	Борщ из св. капусты с курицей и сметаной	250/20/10	2,17	6,6	12,9	120,3/504
54-12м-2020	Плов с курицей	1/150	20,4	5,9	26	239/1001
54-6хн-2020	Напиток лимонный	1/200	0,6	0	27	110,2/461
ТТК7	Хлеб из пшен.муки "Домашний"	2/25	4	0,67	21	106/444
	Итого обед	750	27,27	13,17	87,6	579/2424
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1250	47,47	29,37	137,5	1017/4255
	ПЯТНИЦА					
	Завтрак					
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	1/100	5,5	4,3	28,5	175/732

ТК-5	Тефтели с соусом	60/50	15,3	19,1	14,1	241/1010
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	6,4	26,4/110,6
ТК7	Хлеб из пшен.муки "Домашний"	1/25	2	0,3	10,5	53/222
	Итого завтрак	415	23	23,7	59,5	495/2075
	Обед					
54-3з-2020	Помидор в нарезке	1/20	0,1	0	0,7	3,5/14,7
54-1с-2020	Щи из св.капусты.с курицей и сметаной	250/20/10	2,1	4,3	10	108/787
487	Птица отварная	1/60	5,9	5,4	6	96,9/406,5
54-6г-2020	Рис отварной	1/100	2,4	3,5	25,4	208,6/874
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	6,4	26,4/110,6
ТТК7	Хлеб из пшен.муки "Домашний"	1/25	2	0,35	10	53/222
Пром.	Фрукт (апельсин)	1/100	4,3	0	13,3	85/356
	Итого обед	765	17	13,55	71,8	581/2771
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1180	40	37,25	131,3	1076/4846

ПРИМЕЧАНИЕ: в рационах питания допускается замена блюд и изделий на равноценные по сырью калорийности.