

Утверждаю:

Директор школы

Балюта Л.С.

Приказ № 35

от

19.08.2025

2025г



Примерное меню на 10 дней

Лагерь дневного пребывания МБОУ «Майская СОШ» 2024-2025 уч. год

	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			белки	жиры	углеводы		
День 1							
Завтрак	Каша гречневая молочная	220	3,94	9,01	43,94	292,74	20
	Чай с лимоном	200/7	4,51	1,14	7,71	57,33	377
	Хлеб с маслом	50/15	4,4	0,85	14,7	114,5	122
ИТОГО			12,85	11,0	66,35	464,57	
Обед	Суп вермишелевый с мясом	200	0,26	0,02	1,5	75,0	111
	Плов	200	20,79	26,13	35,54	458,92	13
	Кисель	200	0,07	-	15,3	59,0	27
	Хлеб	50	8,8	1,7	29,4	168	33
	Овощи в нарезке (огурец)	60	0,8	-	3	15,0	
ИТОГО			12,46	27,85	84,74	775,92	
Полдник	Яблоко	100	0,7	0,7	17,25	79,2	
ИТОГО			26,01	38,85	151,09	1319,69	
День 2							
Завтрак	Каша рисовая	220	5,99	7,83	39,11	251,28	20
	Кофейный напиток	200	2,40	2,66	20,54	110,70	36
	Хлеб с маслом	50/10	3,12	7,57	19,57	161,3	122
ИТОГО			11,51	18,06	79,22	523,28	
Обед	Щи с мясом	200	0,40	0,07	3,02	13,64	2
	Гречка отварная	180	7,06	13,62	4,23	947,61	8
	Котлета	100	20,79	26,13	34,54	458,92	31
	Соус	50	1,7	7,8	4,5	67,0	348
	Компот	200	0,07	-	15,3	59,0	35
	Хлеб	50	8,8	1,7	29,4	168	33
	Овощи в нарезке (помидор)	60	0,8	-	3	15,0	
ИТОГО			39,62	49,32	93,99	1729,17	
Полдник	Сок	200	1,0	-	18,2	76,0	
ИТОГО			51,13	57,38	173,21	2328,45	
День 3							
Завтрак	Каша манная	220	7,1	7,94	37,22	249,06	21
	Чай с лимоном	200/7	4,51	1,14	7,71	57,33	377

	Хлеб с маслом	50/15	4,4	0,85	14,7	114,5	122
ИТОГО			16,01	9,93	59,63	420,89	
Обед	Суп гороховый с гренками	200/30	15,27	11,33	55,78	89,96	38
	Макароны отварные	180	17,54	18,7	115,8	67,3	9
	Рыба тушёная с овощами	100	7,06	131,62	4,23	47,61	15
	Хлеб	30	8,8	1,7	29,4	168	33
	Какао	200	5,72	5,76	38,42	218,98	37
	Овощи в нарезке (огурец)	60	0,8	-	3	15,0	
ИТОГО			45,19	169,11	246,63	606,28	
Полдн к	Апельсин	100	0,7	0,7	17,25	79,2	
ИТОГО			61,2	179,04	306,26	1106,37	
День 4							
Завтрак	Лапша молочная	220	7,1	7,94	37,22	249,06	24
	Кофейный напиток	200	2,40	2,66	20,54	110,7	36
	Хлеб с маслом	50/15	3,12	7,57	19,57	161,30	122
ИТОГО			12,62	18,17	77,33	521,06	
Обед	Борщ с мясом	200	0,75	0,05	5,3	22,12	1
	Каша перловая с мясом	200	20,79	26,13	34,54	458,92	14
	Хлеб	50	8,8	1,7	29,4	168	33
	Кисель	200	0,07	-	15,3	59,0	27
	Овощи в нарезке (помидор)	60	0,8	-	3	15,0	
ИТОГО			31,21	27,88	88,54	723,04	
Полдн к	Йогурт порционный	100	48,13	0,1	29,4	428,28	
ИТОГО			91,96	46,15	195,27	1672,28	
День 5							
Завтрак	Каша геркулесовая	220	5,99	7,83	39,11	251,28	20
	Чай с лимоном	200/7	4,51	1,14	7,71	57,33	377
	Хлеб с маслом	50/10	4,4	0,85	14,7	114,5	122
ИТОГО			14,9	9,82	61,51	171,83	
Обед	Суп рыбный	200	6,05	3,55	12,19	119,0	6
	Жаркое по домашнему	200	0,19	0,18	24,37	122,21	26
	Хлеб	50	8,8	1,7	29,4	168	33
	Компот	200	0,48	-	25,68	98,36	35
	Овощи в нарезке (огурец)	60	0,8	-	3	15,0	
ИТОГО			16,32	4,43	94,64	522,57	
Полдн к	Йогурт порционный	100	48,13	0,1	29,4	428,28	
ИТОГО			79,35	14,35	185,55	1122,68	
День 6							
Завтрак	Каша манная	220	3,94	9,01	43,94	292,74	20

	Кофейный напиток	200	2,40	2,66	20,54	110,70	36
	Хлеб с маслом	50/15	3,12	7,57	19,57	161,30	122
ИТОГО			9,46	19,24	84,05	564,74	
Обед	Суп с фрикадельками	200	2,1	2,15	16,58	90,0	5
	Плов	200	20,79	26,13	35,54	458,92	13
	Хлеб	50	8,8	1,7	29,4	168	33
	Какао	200	5,72	5,76	38,42	218,98	36
	Овощи в нарезке (помидор)	60	0,8	-	3	15,0	
ИТОГО			38,21	35,74	122,94	950,9	
Полдник	Сок	200	1,0	-	18,2	76,0	
ИТОГО			48,67	54,98	225,19	1591,64	
День 7							
Завтрак	Каша рисовая	220	5,99	7,83	39,11	251,28	20
	Чай с лимоном	200/7	4,51	1,14	7,71	57,33	38
	Хлеб с маслом	50/10	4,4	0,85	14,7	114,5	122
ИТОГО			14,9	9,82	60,99	423,11	
Обед	Рассольник с мясом	200	2,1	2,15	16,58	90,0	5
	Картофельное пюре	180	1,86	4,22	16,8	81,7	10
	Рыба тушёная с овощами	100	7,06	131,62	4,23	47,61	15
	Хлеб	50	8,8	1,7	29,4	168	33
	Кисель	200	0,07	-	15,3	59,0	27
	Овощи в нарезке (огурец)	60	0,8	-	3	15,0	
ИТОГО			21,23	139,69	85,31	423,11	
Полдник	Груша	100	0,7	0,7	17,25	79,2	
ИТОГО			36,83	150,21	163,55	963,62	
День 8							
Завтрак	Каша гречневая молочная	220	7,1	7,94	37,22	249,06	21
	Кофейный напиток	200	2,40	2,66	20,54	110,70	36
	Хлеб с маслом	50/15	3,12	7,57	19,57	161,30	122
ИТОГО			12,62	18,17	77,33	521,06	
Обед	Суп гороховый с гренками	200/30	15,27	11,33	55,78	89,96	5
	Макароны отварные	180	26,59	29,1	30,77	46,33	29
	Котлета	100	20,79	26,13	34,54	458,92	31
	Соус	50	1,7	7,8	4,5	67,0	
	Хлеб	50	8,8	1,7	29,4	168	33
	Компот	200	0,48	-	25,68	98,36	35
	Овощи в нарезке (помидор)	60	0,8	-	3	15,0	
ИТОГО			74,43	76,06	183,67	943,3	
Полдник	Чоко- пай	60	83,99	73,86	36,61	24,36	

ИТОГО			171,04	168,09	297,61	1488,72	
День 9							
Завтрак	Лапша молочная	220	7,1	7,94	37,22	249,06	24
	Чай с лимоном	200/7	4,51	1,14	7,71	57,33	38
	Хлеб с маслом	50/10	4,4	0,85	14,7	114,5	122
ИТОГО			16,01	9,93	59,63	420,89	
Обед	Борщ с мясом	200	0,75	0,05	5,3	22,125	1
	Овощное рагу	200	0,19	0,18	24,37	1221,21	26
	Хлеб	50	8,8	1,7	29,4	168	33
	Какао	200	5,72	5,76	38,42	218,98	37
	Овощи в нарезке (огурец)	60	0,8	-	3	15,0	
ИТОГО			16,28	7,69	100,49	1645,32	
Полдник	Сок	200	1,0	-	18,2	76,0	
ИТОГО			33,29	17,62	178,32	2142,20	
День 10							
Завтрак	Каша ячневая	220	5,99	7,83	39,11	251,28	20
	Кофейный напиток	200	2,40	2,66	20,54	110,70	36
	Хлеб с маслом	50/15	3,12	7,57	19,57	161,30	122
ИТОГО			11,51	18,06	79,22	523,28	
Обед	Суп рыбный	200	6,05	3,55	12,19	119,0	6
	Гороховая каша	180	26,59	29,1	30,77	46,33	31
	Тефтель	100	20,79	26,13	34,54	45,8	34
	Соус	50	1,7	7,8	4,5	67,0	
	Хлеб	50	8,8	1,7	29,4	168	33
	Компот	200	0,48	-	25,68	98,36	35
	Овощи в нарезке (помидор)	60	0,8	-	3	15,0	
ИТОГО			65,21	68,28	140,08	559,49	
Полдник	Апельсин	100	0,7	0,7	17,25	79,2	
ИТОГО			77,42	87,04	236,55	1161,97	