

Утверждаю:
Директор МБОУ ДПР "СОШ №2"
А.И. Кириндясова
2025 г.



Примерное 10-дневное меню
для лагерей с дневным пребыванием детей,
организованных на базе общеобразовательных организаций
Шелеховского муниципального района
(возрастная категория от 7-11 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Омлет с маслом сливочным	195/5/	10	7,1	13,8	159,1	340. М. 2004
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/10/15	2,98	11,9	14,7	181,9	1.М.2004
	Кофейный напиток	200	2,5	1,8	23	118,2	692.М.2004
	Кондитерское изделие (печенье)	30	1,5	3,2	13	86	ПП
	Хлеб ржаной	20	1,05	1	8	45,2	ПП
Итого за завтрак		505	18,03	25	72,5	590,4	
Обед	Овощи свежие порционно (огурец)	100	0,8	0,1	2,6	14,5	576.М.2004
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,32	2	19	152,78	140.М.2004
	Курица отварная для 1 блюда	10	2,5	0,73	0	16,62	288.М.2011
	Котлеты рыбные	100	14,1	8,8	17,2	204,4	388.М.2004
	Картофель отварной с маслом сливочным	150/5	3,1	7,9	35	223,5	518.М.2004
	Сок фруктовый промышленного производства	200	1	0	21,2	88,8	ПП
	Хлеб пшеничный	20	2	0,2	15	69,8	ПП
	Хлеб ржаной	40	2,1	2	16	90,4	ПП
Итого за обед		825	27,92	21,73	126	860,8	
Полдник	Кисломолочный продукт (йогурт)	200	5	6,2	29,6	194,2	ПП
	Сдобные булочные изделия	50	5,5	6	19,5	154	ПП
	Фрукты свежие	135	0,5	0	14,8	61,2	
Итого за полдник		385	11	12,2	63,9	409,4	
Итого за день		1715	56,95	58,93	262,4	1860,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 2							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	9,1	7,8	8	138,6	93. М. 2011
	Батон с маслом сливочным	30/10/	2,27	4,48	10,68	85,2	2.М.2004
	Чай с сахаром	188/12	0,1	0	13,9	56	693.М.2004
	Фрукты свежие	170	0,6	0	15	62,4	
Итого за завтрак		610	12,07	12,28	47,58	342,2	
Обед	Овощи свежие порционно (помидор)	100	0,6	1	1,9	19	576.М.2004
	Суп из овощей со сметаной	200/15	3,1	6,7	23	164,7	99.М.2011
	Мясо отварное для 1 блюда	10	3,75	0,59	0	20,31	241.М.2011
	Оладьи из пчени по - кунцевски	100	16,6	10	29,6	274,8	178.М.2003
	Рис припущенный	150	2,25	6	23,7	157,8	512.М.2004
	Напиток из шиповника	180	0,36	0	21	85,44	705.М.2004
	Хлеб пшеничный	20	2	0,2	15	69,8	ПП
	Хлеб ржаной	50	2,6	2,5	20	112,9	ПП
Итого за обед		825	31,26	26,99	134,2	904,75	
Полдник	Сок фруктовый промышленного производства	200	1	0	21,2	88,8	ПП
	Сдобные булочные изделия	100	11	12	39	308	ПП
Итого за полдник		300	12	12	60,2	396,8	
Итого за день		1735	55,33	51,27	241,98	1643,75	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 3							
Завтрак	Запеканка творожная со ступренным молоком	190/10	12,8	12,3	10,46	203,76	366. М. 2004
	Батон с маслом сливочным	30/10/	2,27	4,48	10,68	85,2	1.М.2004
	Фрукты свежие	145	2,1	0	31,36	133,84	
	Чай с сахаром и лимоном	180/12/8	0,2	0	13,6	55,2	686.М.2004
Итого за завтрак		585	17,37	16,78	66,1	478	
Обед	Овощи свежие порционно (отруец)	100	0,8	0,1	2,6	14,5	576.М.2004
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,96	4,48	17,8	131,36	139.М.2004
	Мясо отварное для 1 блюда	10	3,75	0,59	0	20,31	241.М.2011
	Курица отварная порционно	110	19,8	7,4	2	153,8	487.М.2004
	Соус томатный	30	0,7	2,88	2,8	39,92	587.М.2004
	Капуста тушеная	150	1	3	28	143	214.М.2004
	Компот из сухофруктов	180	0,54	0	28,26	115,2	639.М.2004
	Хлеб пшеничный	20	2	0,2	15	69,8	ПП
	Хлеб ржаной	50	2,6	2,5	20	112,9	ПП
Итого за обед		850	36,15	21,15	116,46	800,79	
Полдник	Кисломолочный продукт (ряженка)	200	8	6	8,4	119,6	ПП
	Пирожок печеный с картофелем	100	4,8	8,8	53,5	312,4	738/757/
Итого за полдник		300	12,8	14,8	61,9	432	
Итого за день		1735	66,32	52,73	244,46	1710,79	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 4							
Завтрак	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	195/5	6	9,54	27,91	178	311. М. 2010
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/10/15	2,98	11,9	14,7	181,9	1.М.2004
	Кондитерские изделия (печенье)	30	1,5	3,2	13	86	3.М.2004
	Хлеб ржаной	25	1,3	1,25	10	56,45	ПП
	Чай с сахаром	188/12	0,1	0	13,9	56	685.М.2004
Итого за завтрак		510	11,88	25,89	79,51	558,35	
Обед	Овощи свежие порционно (помидор)	100	0,6	1	1,9	19	576.М.2004
	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200/15	3,2	4,87	19,7	135,43	132.М.2004
	Мясо отварное для 1 блюда	10	3,75	0,59	0	20,31	241.М.2011
	Биточки из говядины	100	8,5	9,1	12,5	165,9	451.М.2004
	Макаронные изделия отварные	150	4,1	9,1	39,6	256,7	516.М.2004
	Сок фруктовый промышленного производства	200	1	0	21,2	88,8	639.М.2004
	Хлеб пшеничный	20	2	0,2	15	69,8	ПП
	Хлеб ржаной	40	2,1	2	16	90,4	ПП
Итого за обед		835	25,25	26,86	125,9	846,34	
Полдник	Кисломолочный продукт (кефир)	200	5	5,6	22	158,4	ПП
	Сдобные булочные изделия	50	5,5	6	19,5	154	ПП
	Фрукты свежие	135	0,5	0	14,8	61,2	
Итого за полдник		385	11	11,6	56,3	373,6	
Итого за день		1730	48,13	64,35	261,71	1778,29	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептура
			Б	Ж	У		
День 5							
Завтрак	Каша молочная пшеница с маслом сливочным	195/5/	10,8	9,97	35,9	276,53	185. М. 2010
	Бутерброд с маслом сливочным	30/10/	2,27	4,48	10,68	85,2	1.М.2004
	Хлеб ржаной	20	1,05	1	8	45,2	ПП
	Фрукты свежие	130	0,5	0	11,5	48	
	Чай с молоком без сахара	200	2,5	2,8	6	59,2	185.У.210
Итого за завтрак		590	17,12	18,25	72,08	514,13	
Обед	Овощи свежие порционно (огурец)	100	0,8	0,1	2,6	14,5	576.М.2004
	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/15	2,3	7,4	15	135,8	110.М.2004
	Курица отварная для 1 блюда	10	2,5	0,73	0	16,62	288.М.2011
	Жаркое по домашнему	50/150	16	19	55,2	455,8	436.М.2004
	Компот из кураги	180	0,54	0	28,26	115,2	639.М.2004
	Хлеб пшеничный	25	1	0	3	50	ПП
	Хлеб ржаной	40	2,1	2	16	90,4	ПП
Итого за обед		770	25,24	29,23	120,06	878,32	
Полдник	Сок фруктовый промышленного производства	200	1	0	21,2	88,8	ПП
	Сдобные булочные изделия	100	11	12	39	308	ПП
Итого за полдник		300	12	12	60,2	396,8	
Итого за день		1660	54,36	59,48	252,34	1789,25	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 6	Омлет с маслом сливочным	180/5/30/10/15	9,25	6,56	12,7	146,84	340. М. 2004
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/10/15	2,98	11,9	14,7	181,9	1.М. 2004
	Кофейный напиток	200	2,5	1,8	15,3	118,2	692.М.2004
	Фрукты свежие	135	0,5	0	14,8	61,2	
Итого за завтрак		575	15,23	20,26	57,5	508,14	
Обед	Овощи свежие порционно (помидор)	100	0,6	1	1,9	19	576.М.2004
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,96	4,48	17,8	131,36	139.М.2004
	Курица отварная для 1 блюда	10	2,5	0,73	0	16,62	288.М.2011
	Тефтели из говядины	100	9,6	9,9	20	207,5	462.М.2004
	Каша гречневая рассыпчатая	145/5	5,6	10,8	21,8	206,8	508.М.2004
	Сок фруктовый промышленного производства	200	1	0	21,2	88,8	ПП
	Хлеб пшеничный	20	2	0,2	15	69,8	ПП
	Хлеб ржаной	60	3,15	3	24	135,6	ПП
Итого за обед		840	29,41	30,11	121,7	875,48	
Полдник	Кисломолочный продукт (кефир)	200	5	6	8	106	ПП
	Сдобные булочные изделия	100	11	12	39	308	ПП
Итого за полдник		300	16	18	47	414	
Итого за день		1715	60,64	68,37	226,2	1797,62	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 7							
Завтрак	Каша молочная овсяная со сливочным маслом	195/5	9,2	8,8	20	196	311. М. 2004
	Бутерброд с маслом сливочным	30/10/	2,27	4,48	10,68	85,2	1.М.2004
	Хлеб ржаной	25	2,6	2,5	20	112,9	ПП
	Фрукты свежие (груши)	130	0,5	0	11,5	48	
	Чай с сахаром	188/12	0,1	0	13,9	56	685.М.2004
Итого за завтрак		595	14,67	15,78	76,08	498,1	
Обед	Овощи свежие порционно (огурец)	100	0,8	0,1	2,6	14,5	576.М.2004
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/15	2,5	6,7	21	154,3	124.М.2004
	Мясо отварное для 1 блюда	10	3,75	0,59	0	20,31	241.М.2011
	Рыба тушеная под овощами	50/50	11	5,4	13,3	145,8	374.М.2004
	Картофельное пюре	180	3,78	8,1	40	248,02	520.М.2004
	Напиток из шиповника	180	0,36	0	21	85,44	705. М.2004
	Хлеб пшеничный	20	2	0,2	15	69,8	ПП
	Хлеб ржаной	40	2,1	2	16	90,4	ПП
Итого за обед		845	26,29	23,09	128,9	828,57	
Полдник	Сок фруктовый промышленного производства	200	1	0	21,2	88,8	ПП
	Пирожок печенный с яблоком	100	8,95	6	44	265,8	738.М.2004
Итого за полдник		300	9,95	6	65,2	354,6	
Итого за день		1740	50,91	44,87	270,18	1681,27	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 8	Запеканка творожная со стученным молоком	190/10	12,8	12,3	10,46	203,76	366. М. 2004
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	30/10/	2,27	4,48	10,68	85,2	1.М.2004
	Фрукты свежие (яблоки)	135	0,5	0	14,8	61,2	
	Чай с сахаром и лимоном	180/12/8	0,2	0	13,6	55,2	686.М.2004
Итого за завтрак		575	15,77	16,78	49,54	405,36	
Обед	Овощи свежие порционно (помидор)	100	0,6	1	1,9	19	576.М.2004
	Суп картофельный с клецками	175/25	4,2	6	18,4	144,4	37.М.2004
	Курица отварная для 1 блюда	10	2,5	0,73	0	16,62	288.М.2011
	Плов с говядиной	50/150	17,4	19	63,7	495,4	443.М.2004
	Хлеб пшеничный	25	1	0	3	50	ПП
	Хлеб ржаной	60	3,15	3	24	135,6	ПП
	Компот из кураги	180	0,54	0	28,26	115,2	639.М.2004
Итого за обед		775	29,39	29,73	139,26	976,22	
Полдник	Кисломолочный продукт (ряженка)	200	8	6	8,4	119,6	ПП
	Сдобные булочные изделия	100	11	12	39	308	ПП
Итого за полдник		300	19	18	47,4	427,6	
Итого за день		1650	64,16	64,51	236,2	1809,18	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 9							
Завтрак	Каша молочная манная со сливочным маслом	195/5	5,4		7	18	156,6 311. М. 2004
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/10/15	2,98		11,9	14,7	181,9 1.М.2004
	Кондитерские изделия (вафли)	24	1,08		5,08	15,36	109,68 3.М.2004
	Хлеб ржаной	30	1,57		1,5	12	67,78 ПП
	Кофейный напиток	200	2,5		1,8	23	118,2 692.М.2004
Итого за завтрак		509	13,53	27,28	83,06	634,16	
Обед	Овощи свежие порционно (отуpec)	100	0,8		0,1	2,6	14,5 576.М.2004
	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200/15	3,2		4,87	19,7	135,43 132.М.2004
	Курица отварная для 1 блюда	10	2,5		0,73	0	16,62 288.М.2011
	Биточек из говядины	100	16,7		10,9	12,5	214,9 451.М.2004
	Рагу овощное	150	4,95		13,46	33	272,94 244.М.2004
	Компот из изюма	180	0,54		0	28,26	115,2 639.М.2004
	Хлеб пшеничный	20	2		0,2	15	69,8 ПП
	Хлеб ржаной	40	2,1		2	16	90,4 ПП
Итого за обед		815	32,79	32,26	127,06	929,79	
Полдник	Кисломолочный продукт (йогурт)	200	5		6,2	29,6	194,2 ПП
	Сдобные булочные изделия	50	5,5		6	19,5	154 ПП
	Фрукты свежие	135	0,5		0	14,8	61,2
Итого за полдник		385	11	12,2	63,9	409,4	
Итого за день		1709	57,32	71,74	274,02	1973,35	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 10	Макаронные изделия запеченные с сыром	145/5	8,6	10	34,95	264,2	334.М.2004
Завтрак	Хлеб ржаной	30	1,57	1,5	12	67,78	ПП
	Чай с сахаром	188/12	0,1	0	13,9	56	685.М.2004
	Фрукты свежие	130	0,5	0	11,5	48	
Итого за завтрак		510	10,77	11,5	72,35	435,98	
Обед	Овощи свежие порционно (помидор)	100	0,6	1	1,9	19	576.М.2004
	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/15	2,3	7,4	15	135,8	110.М.2004
	Мясо отварное для 1 блюда	10	3,75	0,59	0	20,31	241.М.2011
	Печень по строгановски	70/30	8,99	10,4	9,3	166,76	431.М.2004
	Картофельное пюре	180	3,78	8,1	40	248,02	520.М.2004
	Сок фруктовый промышленного производства	200	1	0	21,2	88,8	ПП
	Хлеб пшеничный	20	2	0,2	15	69,8	ПП
	Хлеб ржаной	50	2,6	2,5	20	112,9	ПП
Итого за обед		875	25,02	30,19	122,4	861,39	
Полдник	Кисломолочный продукт (кефир)	200	5	5,6	22	158,4	ПП
	Сдобные булочные изделия	100	11	12	39	308	ПП
Итого за полдник		300	16	17,6	61	466,4	
Итого за день		1685	51,79	59,29	255,75	1763,77	

Среднее значение

за 10 дней	17074	565,91	595,54	2525,24	17807,87	
------------	-------	--------	--------	---------	----------	--