

УТВЕРЖДАЮ:  
 Начальник лагеря дневного пребывания  
 «Солнечный», организованный на базе  
 МБОУ ПМО СО «Первомайская ООШ»  
 А.М.Чистякова

**Менюготавливаемых блюд  
 (на 10 день)  
 для детей и подростков в лагере дневного пребывания «Солнечный»,  
 организованный на базе МБОУ ПМО СО «Первомайская ООШ»  
 2025 год**

**Возрастная категория: 7-11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 1</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша жидкая (манная)	200/10	6,2	6,1	19,7	158,6	311
	Бутерброд с маслом, сыром	20/10/10	1,7	14,4	10,9	184	3
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	685
	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,17	9,83	46,87	Пром.
	Банан	100	1,5	0,5	21	96	Пром.
<b>Итого за завтрак</b>		<b>570</b>	<b>11,13</b>	<b>21,17</b>	<b>67,83</b>	<b>512,27</b>	
<b>Обед</b>	Овощная нарезка (помидор, огурец)	30/30	0,54	0,09	2,04	10,5	576
	Борщ с фасолью со сметаной	200/10	6,08	5,82	12,7	127,58	116
	Жаркое по домашнему	200	20,1	18,7	17,2	318	436
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	639
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,53	13,33	68,26	Пром.
<b>Итого за обед</b>		<b>770</b>	<b>34,48</b>	<b>25,64</b>	<b>94,57</b>	<b>745,94</b>	
<b>ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ</b>			<b>45,61</b>	<b>46,81</b>	<b>162,4</b>	<b>1258,21</b>	
<b>Неделя 1 День 2</b>							
<b>Завтрак</b>	Омлет	200/5	19,03	29,55	3,5	357,24	340
	Бутерброд с повидлом	20/20	1,2	3,1	21,0	118,0	2
	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	693

	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	693
	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,17	9,83	46,87	Пром.
	Яблоко	100	0,3	0,2	13,8	42	Пром.
<b>Итого за завтрак</b>		<b>565</b>	<b>26,66</b>	<b>36,62</b>	<b>60,73</b>	<b>664,51</b>	
<b>Обед</b>	Салат «Бурячок»	60	0,65	2,7	3,05	38,9	50
	Суп с макаронными изделиями	200	5,16	2,78	18,5	119,6	140
	Гуляш	90	15,18	5,2	3,6	208,8	437
	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	8,2	6,3	35,9	233,7	297
	Компот из кураги	200	1,0	0,1	15,7	66,9	638
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,53	13,33	68,26	Пром.
<b>Итого за обед</b>		<b>800</b>	<b>37,45</b>	<b>18,11</b>	<b>119,58</b>	<b>876,76</b>	
<b>ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ</b>			<b>64,11</b>	<b>54,73</b>	<b>180,31</b>	<b>1541,27</b>	
<b>Неделя 1 День 3</b>							
<b>Завтрак</b>	Пудинг из творога со сгущенным молоком	180/25	25,17	19,43	40,59	438,7	362
	Бутерброд с маслом	30/20	2,2	18	13,7	230	1
	Кофейный напиток	200	3,8	2,9	11,3	86	692
	Хлеб пшеничный витаминизир	20	1,53	0,17	9,83	46,87	Пром.
	Банан	100	1,5	0,5	21	96	Пром.
<b>Итого за завтрак</b>		<b>575</b>	<b>34,2</b>	<b>41,0</b>	<b>96,42</b>	<b>897,57</b>	
<b>Обед</b>	Салат из капусты с морковью	60	0,84	3,06	5,34	52,8	43
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,8	139
	Котлета из птицы (куриная)	90	17,28	3,84	12,12	151,68	501
	Соус сметанный с томатом	30	0,55	2,46	1,27	29,56	601
	Макаронны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	332
	Кисель	200	0	0	15,3	49,6	648

	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,53	13,33	68,26	Пром.
<b>Итого за обед</b>		<b>830</b>	<b>35,72</b>	<b>19,51</b>	<b>122,72</b>	<b>797,1</b>	
<b>ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ</b>			<b>69,92</b>	<b>60,51</b>	<b>219,14</b>	<b>1694,67</b>	
<b>Неделя 1 День 4</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша вязкая пшеничная	200/10	5,63	8,8	72,4	314,28	302
	Бутерброд с сыром	20/15	4,7	7,9	7,3	123,0	4
	Чай с лимоном	200/8	0,3	0	15,2	60	686
	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,17	9,83	46,87	Пром.
	Йогурт	100	4,5	7	15	130	Пром.
<b>Итого за завтрак</b>		<b>573</b>	<b>16,66</b>	<b>23,87</b>	<b>119,73</b>	<b>674,15</b>	
<b>Обед</b>	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,6	20
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	4,56	7,14	6,73	111,99	124
	Котлеты рыбные	90	12,78	2,34	7,74	102,78	388
	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	520
	Отвар из шиповника	200	0,4	0	23,6	94	705
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,53	13,33	68,26	Пром.
	<b>Итого за обед</b>		<b>800</b>	<b>28,8</b>	<b>18,81</b>	<b>102,5</b>	<b>694,63</b>
<b>ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ</b>			<b>45,46</b>	<b>42,68</b>	<b>222,23</b>	<b>1368,78</b>	
<b>Неделя 1 День 5</b>							
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,5	4,54	17,86	134,22	160
	Бутерброд с маслом	30/20	2,2	18	13,7	230	1
	Кофейный напиток	200	3,8	2,9	11,3	86,0	692
	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,17	9,83	46,87	Пром.
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	Пром.
<b>Итого за завтрак</b>		<b>570</b>	<b>13,83</b>	<b>25,81</b>	<b>60,19</b>	<b>535,09</b>	
<b>Обед</b>	Салат из моркови с яблоком	60	0,46	6,08	3,96	3,63	49
	Суп из овощей	200	2,64	6,06	13,92	144,82	135
	Плов из	210	20,3	17	35,69	377	443

	курицы						
	Компот из свежих плодов	200	0,15	0,14	9,93	41,5	631
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,53	13,33	68,26	Пром.
	Булочка «Детская»	80	6,27	2,82	47,1	236,14	Пром.
<b>Итого за обед</b>		<b>850</b>	<b>37,08</b>	<b>33,13</b>	<b>153,43</b>	<b>1011,95</b>	
<b>ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ</b>			<b>50,91</b>	<b>58,94</b>	<b>213,62</b>	<b>1547,04</b>	
<b>Неделя 2 День 1</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша вязкая рисовая	200/10	7,7	10	68,9	308,6	302
	Бутерброд с сыром, маслом	20/10/10	1,7	14,4	10,9	184	3
	Чай с молоком	200	2,4	2,2	18,8	99,7	685
	Хлеб пшеничный витаминизир.	20	1,53	0,17	9,83	46,87	Пром.
	Йогурт	100	4,5	7	15	130	Пром.
<b>Итого за завтрак</b>		<b>570</b>	<b>17,83</b>	<b>33,77</b>	<b>123,43</b>	<b>769,17</b>	
<b>Обед</b>	Овощная нарезка соленый огурец, зеленый горошек	60	1,53	0,04	4,06	24,45	576
	Рассольник Ленинградский	200	4,48	5,46	17,94	107,86	132
	Тефтели из мяса	90/33	8,9	18,2	11,5	245,5	464
	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	520
	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	75,8	638
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,53	13,33	68,26	Пром.
	<b>Итого за обед</b>		<b>833</b>	<b>25,77</b>	<b>30,03</b>	<b>114,53</b>	<b>801,81</b>
<b>ИТОГО ЗА 6 ДЕНЬ</b>			<b>43,6</b>	<b>63,8</b>	<b>237,96</b>	<b>1570,98</b>	
<b>Неделя 2 День 2</b>							
<b>Завтрак</b>	Макаронны с сыром	200	10,53	9,06	38,13	276,93	333
	Бутерброд с повидлом	20/20	1,2	3,1	21,0	118,0	2
	Молоко кипяченое	200	5,6	4,4	8,8	96,4	697
	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,17	9,83	46,87	Пром.
	Яблоко	100	0,3	0,2	13,8	42	Пром.
<b>Итого за завтрак</b>		<b>560</b>	<b>19,16</b>	<b>16,93</b>	<b>91,56</b>	<b>580,2</b>	

<b>Обед</b>	Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,6	20
	Суп с макаронными изделиями	200	5,16	2,78	18,5	119,6	140
	Гуляш	90	15,18	5,2	3,6	208,8	437
	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5	512
	Компот из свежих плодов	200	0,15	0,14	9,93	41,5	631
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,53	13,33	68,26	Пром.
<b>Итого за обед</b>		<b>800</b>	<b>32,05</b>	<b>17,05</b>	<b>113,16</b>	<b>819,86</b>	
<b>ИТОГО ЗА 7 ДЕНЬ</b>			<b>51,21</b>	<b>33,98</b>	<b>204,72</b>	<b>1400,06</b>	
<b>Неделя 2 День 3</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша манная	200/10	6,2	6,1	19,7	158,6	311
	Бутерброд с сыром	20/15	4,7	7,9	7,3	123,0	4
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	685
	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,17	9,83	46,87	Пром.
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	Пром.
<b>Итого за завтрак</b>		<b>565</b>	<b>13,43</b>	<b>14,37</b>	<b>50,73</b>	<b>393,27</b>	
<b>Обед</b>	Салат из отварной свеклы с сыром	60	4,38	5,72	4,05	86,21	50
	Суп-лапша домашняя	200	45,2	6,1	11,3	126,4	148
	Пудинг из творога со сгущенным молоком	180/25	25,17	19,43	40,59	438,7	362
	Витаминизированный напиток	200	0	0	19,4	33	ТТК
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,53	13,33	68,26	Пром.
	Булочка «Веснушка»	75	5,98	4,59	37,67	206,5	Пром.
<b>Итого за обед</b>		<b>840</b>	<b>87,99</b>	<b>36,87</b>	<b>155,84</b>	<b>1099,67</b>	
<b>ИТОГО ЗА 8 ДЕНЬ</b>			<b>101,42</b>	<b>51,24</b>	<b>206,57</b>	<b>1492,94</b>	
<b>Неделя 2 День 4</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша «Дружба»	200/10	10,44	11,11	41,3	307	312
	Бутерброд с маслом	30/20	2,2	18	13,7	230	1
	Чай с лимоном	200/8	0,3	0	15,2	60	686

	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,17	9,83	46,87	Пром.
	Йогурт	100	4,5	7	15	130	Пром.
<b>Итого за завтрак</b>		<b>568</b>	<b>18,97</b>	<b>36,28</b>	<b>95,03</b>	<b>773,87</b>	
<b>Обед</b>	Салат из картофеля с сельдью	60	4,56	5,04	4,9	86,52	55
	Борщ со свежей капустой и мясом	200	4,56	4,78	7,78	92,42	110
	Соус сметанный с томатом	30	0,55	2,46	1,27	29,56	601
	Зразы из куры	90	13,05	12,24	6,66	191,7	502
	Макаронны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	332
	Сок	200	0,3	0	18,5	72	Пром.
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,53	13,33	68,26	Пром.
<b>Итого за обед</b>		<b>830</b>	<b>35,8</b>	<b>30,07</b>	<b>108,39</b>	<b>849,51</b>	
<b>ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ</b>			<b>54,77</b>	<b>66,35</b>	<b>203,42</b>	<b>1623,38</b>	
<b>Неделя 2 День 5</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная	200/10	4,3	8,6	26,8	207	311
	Бутерброд с сыром	20/15	4,7	7,9	7,3	123	4
	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	382
	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,17	9,83	46,87	Пром.
	Яблоко	100	0,3	0,2	13,8	42	Пром.
<b>Итого за завтрак</b>		<b>565</b>	<b>15,43</b>	<b>20,47</b>	<b>70,33</b>	<b>519,27</b>	
<b>Обед</b>	Салат из капусты с морковью	60	0,84	3,06	5,34	52,8	43
	Суп с рыбными консервами	200	7,9	3,84	12,44	115,66	181
	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	520
	Котлета мясная	90	12,78	10,26	11,7	192,6	451
	Компот из кураги	200	1,0	0,1	15,7	66,9	638
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,53	13,33	68,26	Пром.
	<b>Итого за обед</b>		<b>800</b>	<b>32,98</b>	<b>23,49</b>	<b>107,81</b>	<b>776,22</b>
<b>ИТОГО ЗА 10 ДЕНЬ</b>			<b>48,41</b>	<b>43,96</b>	<b>178,14</b>	<b>1295,49</b>	

