

УТВЕРЖДАЮ:

Начальник лагеря дневного пребывания
«Солнечный», организованный на базе
МБОУ ПМО СО «Первомайская ООШ»

А.М.Чистякова

**Меню приготавливаемых 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: 12 и старше лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Каша жидкая (манная)	200/10	6,2	6,1	19,7	158,6	311
	Бутерброд с маслом, сыром	30/15/15	2,55	21,6	16,4	276	3
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	685
	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,33	19,66	93,73	Пром.
	Банан	100	1,5	0,5	21	96	Пром.
Итого за завтрак		610	13,51	28,53	83,16	651,13	
Обед	Овощная нарезка (помидор, огурец)	50/50	0,9	0,15	3,4	17,5	576
	Борщ с фасолью со сметаной	250/20	7,6	7,3	15,9	159,48	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	70	5,36	0,58	34,41	164,03	Пром.
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,8	20	102,39	Пром.
Итого за обед		880	37,12	27,53	110,71	842,4	
ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ			50,63	56,06	193,87	1493,53	
Неделя 1 День 2							
Завтрак	Омлет	200/5	19,03	29,55	3,5	357,24	340
	Бутерброд с повидлом	30/30	1,8	4,65	31,5	177	2
	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	693
	Хлеб	40	3,06	0,33	19,66	93,73	Пром.

	Яблоко	100	0,3	0,2	13,8	42	Пром.
Итого за завтрак		605	28,79	38,33	81,06	770,37	
Обед	Салат «Бурячок»	100	1,08	4,5	5,08	64,83	50
	Суп с макаронными изделиями	250	6,45	3,48	23,13	149,5	140
	Гуляш	100	16,87	5,7	4	232	437
	Каша рассыпчатая (гречневая)	180	9,84	7,56	43,08	280,44	297
	Компот из кураги	200	1	0,1	15,7	66,9	638
	Хлеб пшеничный	70	5,36	0,58	34,41	164,03	Пром.
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,8	20	102,39	Пром.
Итого за обед		930	43,26	22,72	145,4	1060,09	
ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ			72,05	61,05	226,46	1830,46	
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Пудинг из творога со сгущенным молоком	200/50	30,7	23,7	49,5	535,0	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	40	3,06	0,33	19,66	93,73	Пром.
	Банан	100	1,5	0,5	21	96	Пром.
Итого за завтрак		640	41,26	45,43	115,16	1040,73	
Обед	Салат из капусты с морковью	100	1,4	5,1	8,9	88	43
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	139
	Котлета из птицы (куриная)	100	19,2	4,27	13,47	168,53	501
	Соус сметанный с томатом	30	0,55	2,46	1,27	29,56	601
	Макароны отварные	180	6,48	5,88	39,36	236,16	332
	Кисель	200	0	0	15,3	49,6	648
	Хлеб пшеничный	70	5,36	0,58	34,41	164,03	Пром.
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,8	20	102,39	Пром.
Итого за обед		970	41,14	24,37	149,04	973,02	

ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ			82,2	69,8	264,2	2013,75	
Неделя 1 День 4							
Завтрак	Каша вязкая пшеничная	200/10	5,63	8,8	72,4	314,28	302
	Бутерброд с сыром	30/20	6,7	11,3	10,4	175,7	4
	Чай с лимоном	200/8	0,3	0	15,2	60	686
	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,33	19,66	93,73	Пром.
	Йогурт	100	4,5	7	15	130	Пром.
Итого за завтрак		608	20,19	27,43	132,66	773,71	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,0	5,16	3,0	62,7	20
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	5,7	8,93	8,41	139,99	124
	Котлеты рыбные	100	14,2	2,6	8,6	114,2	388
	Картофельное пюре	180	3,84	6,24	23,76	167,28	520
	Отвар из шиповника	200	0,4	0	23,6	94	705
	Хлеб пшеничный	70	5,36	0,58	34,41	164,03	Пром.
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,8	20	102,39	Пром.
Итого за обед		940	33,16	24,31	121,78	844,59	
ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ			53,35	51,74	254,44	1618,3	
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,9	5,7	22,33	167,76	160
	Бутерброд с маслом	40/25	2,8	23,4	17,7	299	1
	Кофейный напиток	200	3,8	2,9	11,3	86,0	692
	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,33	19,66	93,73	Пром.
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	Пром.
Итого за завтрак		605	17,36	32,53	78,49	684,49	
Обед	Салат из моркови с яблоком	100	0,76	10,13	6,6	6,05	49
	Суп из овощей	250	10,8	7,6	17,4	181,03	135
	Плов из курицы	210	20,3	17	35,69	377	443
	Компот из свежих плодов	200	0,15	0,14	9,93	41,5	631
	Хлеб	70	5,36	0,58	34,41	164,03	Пром.

	пшеничный						
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,8	20	102,39	Пром.
	Булочка «Детская»	80	6,27	2,82	47,1	236,14	Пром.
Итого за обед		950	46,3	39,07	171,13	1108,14	
ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ			63,66	71,6	249,62	1792,63	
Неделя 2 День 1							
Завтрак	Каша вязкая (рисовая)	200/10	7,7	10	68,9	308,6	302
	Бутерброд с сыром, маслом	30/15/15	2,55	21,6	16,4	276	3
	Чай с молоком	200	2,4	2,2	18,8	99,7	685
	Хлеб пшеничный витаминизир.	40	3,06	0,33	19,66	93,73	Пром.
	Йогурт	100	4,5	7	15	130	Пром.
Итого за завтрак		610	20,21	41,13	138,76	908,03	
Обед	Овощная нарезка соленый огурец, зеленый горошек	100	2,64	0,06	7,03	42,19	576
	Рассольник Ленинградский	250	5,6	6,83	22,43	134,83	132
	Тефтели из мяса	100 /40	10,2	20,7	13,2	280,8	464
	Картофельное пюре	180	3,84	6,24	23,76	167,28	520
	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	75,8	638
	Хлеб пшеничный	70	5,36	0,58	34,41	164,03	Пром.
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,8	20	102,39	Пром.
Итого за обед		970	30,7	35,31	139,23	967,32	
ИТОГО ЗА 6 ДЕНЬ			50,91	76,44	277,99	1875,35	
Неделя 2 День 2							
Завтрак	Макароны с сыром	200	10,53	9,06	38,13	276,93	333
	Бутерброд с повидлом	50/50	3	7,75	52,5	295	2
	Молоко кипяченое	200	5,6	4,4	8,8	96,4	697
	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,33	19,66	93,73	Пром.
	Яблоко	100	0,3	0,2	13,8	42	Пром.
Итого за завтрак		640	22,49	21,74	132,89	804,06	
Обед	Салат из свежих помидор и огурцов	100	1,0	5,16	3,0	62,7	20

	Суп с макаронными изделиями	250	6,45	3,48	23,13	149,5	140
	Гуляш	100	16,87	5,7	4	232	437
	Рис отварной	180	4,44	5,76	43,8	244,2	512
	Компот из свежих плодов	200	0,15	0,14	9,93	41,5	631
	Хлеб пшеничный	70	5,36	0,58	34,41	164,03	Пром.
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,8	20	102,39	Пром.
Итого за обед		940	36,93	21,62	138,27	996,32	
ИТОГО ЗА 7 ДЕНЬ			59,42	44,11	271,16	1800,38	
Неделя 2 День 3							
Завтрак	Каша манная	200/10	6,2	6,1	19,7	158,6	311
	Бутерброд с сыром	30/20	6,7	11,3	10,4	175,7	4
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	685
	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,33	19,66	93,73	Пром.
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	Пром.
Итого за завтрак		610	16,96	17,93	63,66	492,83	
Обед	Салат из отварной свеклы с сыром	100	7,3	9,53	6,75	143,68	50
	Суп-лапша домашняя	250	7,6	7,7	14,1	158	148
	Пудинг из творога со сгущенным молоком	200/50	30,7	23,7	49,5	535,0	362
	Витаминизированный напиток	200	0	0	19,4	33	ТТК
	Хлеб пшеничный	70	5,36	0,58	34,41	164,03	Пром.
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,8	20	102,39	Пром.
	Булочка «Веснушка»	75	5,98	4,59	37,67	206,5	Пром.
Итого за обед		985	59,6	46,9	181,83	1342,6	
ИТОГО ЗА 8 ДЕНЬ			76,56	64,83	245,49	1835,43	
Неделя 2 День 4							
Завтрак	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	40	3,06	0,33	19,66	93,73	Пром.
	Йогурт	100	4,5	7	15	130	Пром.
Итого за завтрак		610	20,5	36,44	104,86	820,73	

Обед	Салат из картофеля с сельдью	100	7,6	8,4	8,17	144,2	55
	Борщ со свежей капустой и мясом	250	5,7	5,98	9,73	115,53	110
	Соус сметанный с томатом	30	0,55	24,6	1,27	29,56	601
	Зразы из куры	100	14,5	13,6	7,4	213	502
	Макаронны отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	332
	Сок	200	0,3	0	18,5	72	Пром.
	Хлеб пшеничный	70	5,36	0,58	34,41	164,03	Пром.
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,8	20	102,39	Пром.
Итого за обед		970	43,29	59,38	131,21	1042,85	
ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ			63,79	95,82	236,07	1863,58	
Неделя 2 День 5							
Завтрак	Каша пшеничная	200/10	4,3	8,6	26,8	207	311
	Бутерброд с сыром	30/20	6,7	11,3	10,4	175,7	4
	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	382
	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,33	19,66	93,73	Пром.
	Яблоко	100	0,3	0,2	13,8	42	Пром.
Итого за завтрак		610	18,96	24,03	83,26	618,83	
Обед	Салат из капусты с морковью	100	1,4	5,1	8,9	88	43
	Суп с рыбными консервами	250	9,88	4,8	15,55	144,58	181
	Картофельное пюре	180	3,84	6,24	23,76	167,28	520
	Котлета мясная	100	14,20	11,40	13,00	214,00	451
	Компот из кураги	200	1,0	0,1	15,7	66,9	638
	Хлеб пшеничный	70	5,36	0,58	34,41	164,03	Пром.
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,8	20	102,39	Пром.
Итого за обед		940	38,34	29,02	131,32	947,18	
ИТОГО ЗА 10 ДЕНЬ			57,3	53,05	214,58	1566,01	