«Согласовано»
Директор МБОУ СОШ №2

_____Н.В.Давыдова

«Утверждаю»
ИП Кафиятулин

_____А.А. Кафиятулин

21.03.2025г.

Примерное пятидневное меню для организации питания учащихся в лагере дневного пребывания

на 2025 учебный год

Примерное пятидневное меню в лагере дневного пребывания с 7до 11 лет.

День	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты
				Белки	Жиры	Углеводы		
1 день	**Завтрак**							1 день
	Пудинг из творога	г	150	22,6	8	31	286	285
	Масло сливочное(порционное)	г	15	0,1	8,2	0	74,8	79
	Батон нарезной	г	30	2,25	0,87	15,42	78,3	576
Понед-к	Чай с сахаром и лимоном	г	200	0,3	0,1	9,5	40	459
	Итого завтрак:		**395**	**25,25**	**17,17**	**55,92**	**479,1**	
	Обед							
	Салат овощной с яблоком	г	80	2,48	9,12	7,84	96	28
	Суп картофельный с бобовыми и курицей	г	200	5,04	2,86	11,68	92,6	113
	Шницель из курицы припущенный	г	90	18	15,8	9,6	255	372
	Макаронные изделия отварные	г	150	5,55	4,95	29,55	184,5	255
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,6	0	20,1	84	495
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	2,04	0,39	11,94	59,4	575
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4	576
	Итого обед:		**620**	**32,73**	**24,58**	**100,99**	**727,9**	
	Полдник							
	Сок абрикосовый	г	200	1	0	0	110	518
	Пастила	г	60	0,9	26,2	87,2	357,76	промыш.
	Мандарины	г	150	0,8	0,8	9,8	94	82
	Итого полдник:		**450**	**1,9**	**26,2**	**87,2**	**561,76**	
	Итого за день:			**59,88**	**67,95**	**244,11**	**1768,76**	
2 день	**Завтрак**							**2 день**
Вторник	Омлет натуральный	г	150	12,9	19,6	3,2	240	268
	Масло шоколадное порциями	г	15	0,1	8,2	0	74,8	79
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,8	2,5	13,6	88	465
	Батон нарезной	г	30	2,25	0,87	15,42	78,3	576
		г						
	Итого завтрак:		**395**	**18,05**	**31,17**	**32,22**	**481,1**	
	Обед							
	Овощи натуральные	г	80	0,48	0,06	1,5	11,2	106
	Борщ с капустой и картофелем и	г	200	1,48	3,54	5,56	60	95
	Курица в соусе	г	90	8,55	9,9	1,9	131,7	367
	Каша гречневая рассыпчатая	г	150	8,5	6,3	37,7	271	202
	Компот из свежих плодов или ягод	г	200	0,1	0,1	11,1	46	486
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	2,04	0,39	11,94	59,4	575
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4	576
	Итого обед:		**770**	**22,65**	**20,87**	**79,98**	**631,7**	
	Полдник							
	Коктейль молочный	г	200	2,8	3,2	9,5	78	промышл
	Печенье сахарное	г	60	2,06	13,2	47,4	189,3	промышл
	Яблоко	г	150	0,8	0,8	9,8	94	82
	Итого полдник:	г	**410**	**5,66**	**17,2**	**66,7**	**361,3**	
	Итого за день:			**46,36**	**69,24**	**178,9**	**1474,1**	
3 день	**Завтрак**							**3 день**
	Биточки из говядины	г	90	13,5	9,6	8,36	185,3	412
	Макаронные изделия отварные	г	150	5,55	4,95	29,55	184,5	255
	Сыр порционный	г	20	4,64	5,9	0	71,6	75
	Чай с лимоном	г	200	0,3	0,1	9,5	40	459
Среда	Батон нарезной	г	30	1,5	0,58	10,28	52,4	576
	Итого завтрак:		**490**	**25,49**	**21,13**	**57,69**	**533,8**	
	Обед							
	Салат из свеклы с соленым огурцом	г	80	0,780	3,660	3,720	50,400	31
	Суп картофельгый с фрикадельками	г	200	7,16	7,66	6	121,6	123
	Рыба запеченая в сметанном соусе	г	90	12	3,6	3	92,4	298

	Картофельное пюре	г	150	4,05	6	8,7	10,5	377
	Компот из кураги	г	200	0,6	0	9,7	40	494
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	2,04	0,39	11,94	59,4	575
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4	576
	Итого обед:		**770**	**28,13**	**21,89**	**53,34**	**426,7**	
	Полдник							
	Сок яблочный	г	200	1	0	0	110	518
	Печенье "курабье"	г	60	2,06	13,2	47,4	165,4	промышл
	Груша	г	150	0,8	0,8	9,8	94	82
	Итого полдник:		**400**	**3,86**	**14**	**57,2**	**369,4**	
	Итого за день:			**57,48**	**57,02**	**171,9**	**1329,9**	
4 день	**Завтрак**							
Четверг	Каша манная молочная жидкая	г	150	4,5	4,8	22,8	152,9	230
	Яйцо вареное (поштучно)	г	40	5,1	4,6	0,3	63	300
	Масло сливочное(порционное)	г	15	0,1	8,2	0	74,8	79
	Батон нарезной	г	30	2,25	0,87	15,42	78,3	576
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,8	2,5	13,6	88	465
	Итого завтрак:		**435**	**14,75**	**20,97**	**52,12**	**457**	
	Обед							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	г	80	1,8	4,8	2,8	58,4	18
	Суп картофельный с крупой	г	200	2,2	2,82	7,84	65,6	114
	Рагу из птицы	г	240	25,2	22,8	19,08	382,8	376
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,6	0	20,1	84	495
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	2,04	0,39	11,94	59,4	575
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4	576
	Итого обед:		**770**	**33,34**	**31,39**	**72,04**	**702,6**	
	Полдник							
	Коктейль молочный	г	200	2,8	3,2	9,5	78	промыш.
	Печенье овсяное	г	60	2,06	13,2	47,4	189,3	промыш.
	Яблоко	г	150	0,8	0,8	9,8	94	82
	Итого полдник:		**410**	**5,66**	**17,2**	**66,7**	**361,3**	
	Итого за день:			**53,75**	**69,56**	**190,86**	**1520,9**	
5 день	**Завтрак**							**5 день**
	Суфле из птицы	г	90	11,5	11,4	3,9	165,3	368
	Макаронные изделия отварные	г	150	5,55	4,95	29,55	184,5	255
	Сыр порционный	г	20	4,64	5,9	0	71,6	75
	Чай с лимоном	г	200	0,3	0,1	9,5	40	459
Пятница	Батон нарезной	г	30	2,25	0,87	15,42	78,3	576
	Итого завтрак:		**490**	**24,24**	**23,22**	**58,37**	**539,7**	
	Обед							
	Салат из белокачанной капусты	г	80	1,16	4,8	6,72	75,2	1
	Рассольник ленинградский с курицей и сметаной	г	200	2,1	4,08	10,6	87,6	100
	Тефтели из говядины припущенные	г	90	8,7	5,85	4,14	104,4	348
	Каша гречневая рассыпчатая	г	150	8,5	6,3	37,7	242	202
	Напиток из шиповника	г	200					
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	2,04	0,39	11,94	59,4	575
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4	576
	Итого обед:		**770**	**24**	**22**	**81,38**	**621**	
	Полдник							
	Сок виноградный	г	200	1	0	0	110	518
	Пряник	г	60	0,9	26,2	87,2	159,3	промышл
	Мандарин	г	150	0,8	0,8	9,8	94	82
	Итого полдник:		**410**	**2,7**	**27**	**97**	**363,3**	
	Итого за день:			**50,94**	**72,22**	**236,75**	**1524**	

Примерное пятидневное меню в лагере дневного прибывания с 12 и старше.

День	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты
				Белки	Жиры	Углеводы		
1 день	**Завтрак**							**1 день**
	Пудинг из творога	г	200	32	33,6	31,8	501,5	285
	Масло сливочное(порционное)	г	15	0,1	8,2	0	74,8	79
	Батон нарезной	г	30	2,25	0,87	15,42	78,3	576
Понед-к	Чай с сахаром и лимоном	г	200	0,3	0,1	9,5	40	459
	Итого завтрак:		**445**	**34,65**	**42,77**	**56,72**	**694,6**	
	Обед							
	Салат овощной с яблоком	г	100	4,1	15,2	13	125	28
	Суп картофельный с бобовыми и курицей	г	250	3,1	5,5	16,3	151,2	113
	Шницель из курицы припущенный	г	100	15,8	10,9	9,6	192,4	372
	Макаронные изделия отварные	г	180	9,6	8,8	38,2	275,3	255
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,5	0	27	110	495
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,98	0,36	10,2	54,3	575
	Батон нарезной	г	20	3	1,06	15,5	78,6	576
	Итого обед:		**700**	**33,98**	**26,62**	**129,8**	**861,8**	
	Полдник							
	Сок абрикосовый	г	200	1	0,2	20,2	110	501
	Пастила	г	80	0,9	26,2	87,2	357,76	промыш.
	Мандарины	г	150	0,8	0,8	9,8	94	82
	Итого полдник:		**450**	**1,9**	**26,4**	**107,4**	**561,76**	
	Итого за день:			**70,53**	**95,79**	**293,92**	**2118,16**	
2 день	**Завтрак**							**2 день**
Вторник	Омлет натуральный	г	200	1,6	7,9	7,2	286,4	268
	Масло шоколадное порциями	г	15	0,1	8,2	0	74,8	79
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,8	2,5	13,6	88	465
	Батон нарезной	г	30	2,25	0,87	15,42	78,3	576
		г						
	Итого завтрак:		**445**	**6,75**	**19,47**	**36,22**	**527,5**	
	Обед							
	Овощи натуральные	г	100	1,4	7,9	7,6	101,6	106
	Борщ с капустой и картофелем и	г	250	3,6	6,4	11,8	159,6	95
	Курица в соусе	г	100	26,3	15,2	5,5	286,6	367
	Каша гречневая рассыпчатая	г	180	7,5	6,9	31,1	196	202
	Компот из свежих плодов или ягод	г	200	0,3	0,1	17,2	86,5	486
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,98	0,36	10,2	54,3	575
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4	576
	Итого обед:		**880**	**42,58**	**37,44**	**93,68**	**937**	
	Полдник							
	Коктейль молочный	г	200	2,8	3,2	9,5	78	промышл
	Печенье сахарное	г	60	2,06	13,2	47,4	189,3	промышл
	Яблоко	г	150	0,8	0,8	9,8	94	82
	Итого полдник:	г	**410**	**5,66**	**17,2**	**66,7**	**361,3**	
	Итого за день:			**54,99**	**74,11**	**196,6**	**1825,8**	
3 день	**Завтрак**							**3 день**
	Биточки из говядины	г	100	14,6	10,8	9,8	224,3	412
	Макаронные изделия отварные	г	180	7,5	6,9	31,1	196	255
	Сыр порционный	г	20	4,64	5,9	0	71,6	75
	Чай с лимоном	г	200	0,3	0,1	9,5	40	459
Среда	Батон нарезной	г	30	1,5	0,58	10,28	52,4	576
	Итого завтрак:		**530**	**28,54**	**24,28**	**60,68**	**584,3**	
	Обед							

	Салат из свеклы с соленым огурцом	г	100	1,1	1	3	75,9	31
	Суп картофельгый с фрикадельками	г	250	3,6	4,6	13,6	229,6	123
	Рыба запеченая в сметанном соусе	г	100	15,6	4,1	11,3	201,9	298
	Картофельное пюре	г	180	6,9	7	31,2	168,8	377
	Компот из кураги	г	200	0,5	0	27	110	494
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	2,04	0,39	11,94	59,4	575
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4	576
	Итого обед:		**880**	**31,24**	**17,67**	**108,32**	**898**	
	Полдник							
	Сок яблочный	г	200	1	0	0	110	518
	Печенье "курабье"	г	80	2,06	13,2	47,4	165,4	промышл
	Груша	г	150	0,8	0,8	9,8	94	82
	Итого полдник:		**400**	**3,86**	**14**	**57,2**	**369,4**	
	Итого за день:			**63,64**	**55,95**	**171,9**	**1851,7**	
4 день	**Завтрак**							
Четверг	Каша манная молочная жидкая	г	200	12	18,6	41,2	356,2	230
	Яйцо вареное (поштучно)	г	40	5,1	4,6	0,3	63	300
	Масло сливочное(порционное)	г	15	0,1	8,2	0	74,8	79
	Батон нарезной	г	30	2,25	0,87	15,42	78,3	576
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,8	2,5	13,6	88	465
	Итого завтрак:		**485**	**22,25**	**34,77**	**70,52**	**660,3**	
	Обед							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	г	100	0,9	5,1	3,6	112,3	18
	Суп картофельный с крупой	г	250	1,6	5,08	17,05	146,3	114
	Рагу из птицы	г	280	16,1	17,5	17,9	386,9	376
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,6	0	20,1	84	495
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	2,04	0,39	11,94	59,4	575
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4	576
	Итого обед:		**880**	**22,74**	**28,65**	**80,87**	**841,3**	
	Полдник							
	Коктейль молочный	г	200	2,8	3,2	9,5	78	промыш.
	Печенье овсяное	г	60	2,06	13,2	47,4	189,3	промыш.
	Яблоко	г	150	0,8	0,8	9,8	94	82
	Итого полдник:		**410**	**5,66**	**17,2**	**66,7**	**361,3**	
	Итого за день:			**50,65**	**80,62**	**218,09**	**1862,9**	
5 день	**Завтрак**							**5 день**
	Суфле из птицы	г	100	17,6	17,6	8,2	246,3	368
	Макаронные изделия отварные	г	180	7,5	6,9	31,1	196	255
	Сыр порционный	г	20	4,64	5,9	0	71,6	75
	Чай с лимоном	г	200	0,3	0,1	9,5	40	459
Пятница	Батон нарезной	г	30	2,25	0,87	15,42	78,3	576
	Итого завтрак:		**530**	**32,29**	**31,37**	**64,22**	**632,2**	
	Обед							
	Салат из белокачанной капусты	г	100	1,8	12,2	10,1	111,5	1
	Рассольник ленинградский с курицей и сметаной	г	250	5,1	8,8	17,6	152,3	100
	Тефтели из говядины припущенные	г	100	15,1	14,1	9,9	202,6	348
	Каша гречневая рассыпчатая	г	180	9,6	8,8	38,2	275,3	202
	Напиток из шиповника	г	200					
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	2,04	0,39	11,94	59,4	575
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4	576
	Итого обед:		**880**	**35,14**	**44,87**	**98,02**	**853,5**	
	Полдник							
	Сок виноградный	г	200	1	0	0	110	518
	Пряник	г	60	0,9	26,2	87,2	159,3	промышл
	Мандарин	г	150	0,8	0,8	9,8	94	82
	Итого полдник:		**410**	**2,7**	**27**	**97**	**363,3**	
	Итого за день:			**70,13**	**103,24**	**259,24**	**1849**	
	Итого за день:			**70,13**	**103,24**	**259,24**	**1849**	