

«Согласовано»

Директор МБОУ «СОШ №2»

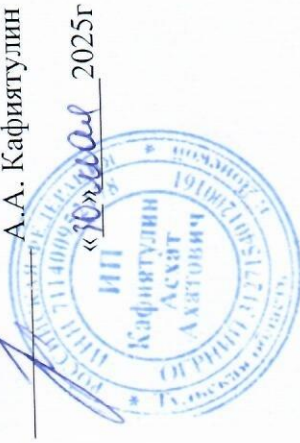
Давыдова Н.В.



«Утверждаю»

ИП Кафиятулин А.А.

А.А. Кафиятулин



«10» 2025г

Примерное десятидневное меню для питания учащихся в лагере
отдыха с дневным пребыванием, созданных на базе Муниципальных
учреждений г.Донского в период летней кампании.
7-11 лет.

Примерное меню для организации питания детей в лагере дневного пребывания с 7 до 11 лет

День	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептур ы или технологической карты
				Белки	Жиры	Углеводы		
1 день	Завтрак							
Понед-к	Пудинг из творога со сгущ.молоком	г	150	22,6	8	31	386	285
	Масло сливочное шоколадное	г	10	0,1	8,2	0	74,8	79
	Батон нарезной	г	30	2,25	0,87	15,42	78,3	576
	Чай с сахаром и лимоном	г	200	0,3	0,1	9,5	40	459
	Итого завтрак:		390	25,25	17,17	55,92	579,1	
	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	промышл.
	Яблоко	г	200	0,8	0,2	7,5	94	82
	Итого полдник:		450	1,9	26,2	87,2	561,76	
	Итого за день:			59,88	67,95	244,11	1868,76	
2 день	Завтрак							
Вторник	Омлет натуральный	г	150	12,9	19,6	3,2	240	268
	Сыр порционный	г	20	4,64	5,9	0	71,6	75
	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
	Итого завтрак:		400	22,59	28,87	32,22	477,9	
	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	91	промышл
	Печенье сахарное	г	80	2,06	13,2	47,4	295	промышл
	Груша	г	200	0,8	0,2	20,1	120	82
	Итого полдник:		480	5,66	16,6	77	506	
	Итого за день:			50,9	66,34	189,2	1615,6	
3 день	Завтрак							
Среда	Макаронные изделия с сыром	г	200	12	10	35,3	284,4	259
	Бутерброд с маслом и повидлом	г	20/10/20	1,6	3,8	23,4	134	72
	Чай с лимоном	г	200	0,3	0,1	9,5	40	459
	Батон нарезной	г	30	1,5	0,58	10,28	52,4	576
	Итого завтрак:		480	15,4	14,48	78,48	510,8	
	Обед							
	Салат из свеклы с соленым огурцом	г	80	0,780	3,660	3,720	50,400	31
	Суп картофельный с фрикадельками	г	200	7,16	7,66	6	277	123
	Рыба запеченная 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	72	494

	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	2,04	0,39	11,94	59,4	575
	Батон нарезной	г	30	1,5	0,58	10,28	52,4	576
	Итого обед:		780	28,13	21,89	53,34	614,1	
	Полдник							
	Сок яблочный	г	200	1	0	0	110	518
	Печенье "курабье"	г	80	2,06	13,2	47,4	362	промышл
	Мандарин	г	200	0,8	0,2	7,5	112,8	82
	Итого полдник:		400	3,86	13,4	54,9	584,8	
	Итого за день:			47,39	49,77	171,9	1709,7	
4 день	Завтрак							
Четверг	Каша "Дружба"	г	180	4,5	4,8	22,8	204	223
	Яйцо вареное (поштучно)	г	40	5,1	4,6	0,3	63	300
	Сыр порционный	г	20	4,64	5,9	0	71,6	75
	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:		470	19,29	18,67	52,12	504,9	
	Обед							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	г	80	1,8	4,8	2,8	58,4	18
	Суп картофельный с крупой и курицей	г	200	2,2	2,82	7,84	125,9	114
	Рагу из птицы	г	240	25,2	22,8	19,08	382,9	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:		770	33,34	31,39	72,04	763	
	Полдник							
	Коктейль молочный	г	200	2,8	3,2	9,5	91	промышл.
	Печенье овсяное	г	80	2,06	13,2	47,4	289,3	промышл.
	Яблоко	г	200	0,8	0,2	7,5	94	82
	Итого полдник:		400	5,66	13,4	54,9	474,3	
	Итого за день:			53,43	50,26	131,66	1742,2	
5 день	Завтрак							
Пятница	Биточки куриные	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
	Масло сливочное(порционное)	г	15	0,08	7,25	0,13	66,1	79
	Чай с лимоном	г	200	0,3	0,1	9,5	40	459
	Батон нарезной	г	30	2,25	0,87	15,42	78,3	576
	Итого завтрак:		485	19,68	24,57	58,5	534,2	
	Обед							
	Салат из белокочанной 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
	Плов с говядиной	г	240	20,4	22,8	43,3	460	330
	Напиток из шиповника	г	200	0,67	0,27	18,3	78	496
	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	27,87	32,92	101,14	812,6	
	Полдник							
	Сок виноградный	г	200	1	0	0	110	518
	Зефир	г	80	0,9	26,2	87,2	159,3	промышл
	Сливы	г	200	0,8	0,2	7,5	94	82
	Итого полдник:		480	2,7	26,4	94,7	363,3	
	Итого за день:			50,25	83,89	254,34	1710,1	
6 день	Завтрак							
Понед-к	Сырники из творога запеченные с джемом	г	150	23,7	7,95	26,86	273	286
	Сыр порционный	г	20	4,64	5,9	0	71,6	75
	Батон нарезной	г	30	1,5	0,58	10,28	52,4	111
	Чай с сахаром	г	200	0,3	0,1	9,5	40	459
	Итого завтрак:		400	30,14	14,53	46,64	437	
	Обед							
	Салат из моркови с яблоком	г	80	1	5	6,5	71,2	22
	Суп с мак. зделиями и карт.с курицей	г	200	2,32	4,15	9,76	126	129
	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	1,98	0,36	10,2	54,3	110
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4	111
	Итого обед:		620	22,95	21,39	87,44	681,4	

	Полдник							
	Сок абрикосовый	г	200	1	0	0	110	518
	Пряники	г	80	0,9	26,2	87,2	319	промышл.
	Абрикосы	г	200	0,8	0,2	7,5	94	82
	Итого полдник:		400	1,9	26,2	94,7	523	
	Итого за день:			54,99	62,12	228,78	1641,4	
7 день	Завтрак							
Вторник	Омлет с сыром	г	150	18,6	22,4	3	240	275
	Масло сливочное(порционное)	г	15	0,08	7,25	0,13	66,1	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
	Итого завтрак:		395	23,73	33,02	32,15	472,4	
	Обед							
	Салат из редиса с огурцами	г	80	0,72	4,8	2,08	74,8	13
	Суп картофельный с бобовыми и курицей	г	200	5,04	2,86	11,68	92,6	143
	Рыба запеченная в сметанном соусе	г	90	12	3,6	3	125	298
	Картофельное пюре	г	180	4,05	6	8,7	135	480
	Компот из изюма	г	200	0,5	0	27	72	494
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110
	Батон нарезной	г	40	1,16	1,06	22,56	104,8	111
	Итого обед:		820	25,45	18,68	85,22	658,5	
	Полдник							
	Коктейль молочный	г	200	2,8	3,2	9,5	91	промышл
	Печенье сахарное	г	80	2,06	13,2	47,4	295	промышл
	Яблоко	г	150	0,8	0,2	7,5	94	82
	Итого полдник:	г	430	5,66	16,6	64,4	480	
	Итого за день:			54,84	68,3	181,77	1610,9	
8 день	Завтрак							
	Макаронные изделия с сыром	г	200	12	10	35,3	284,4	259
	Бутерброд с маслом и повидлом	г	20/10/20	1,6	3,8	23,4	134	72
	Чай с лимоном	г	200	0,3	0,1	9,5	40	459
	Батон нарезной	г	20	2,5	1	7,8	42,1	111
	Итого завтрак:		420	16,4	14,9	76	500,5	
	Обед							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	г	80	1,8	4,8	2,8	58,4	18
	Пци из свежей капусты с картофелем и курицей	г	200	1,2	3,6	3	79,6	104
	Жаркое по домашнему	г	240	22,56	17,16	31	368,4	328
	Компот из изюма	г	200	0,5	0	27	110	508
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110
	Батон нарезной	г	30	3	1,06	12,4	78,6	111
	Итого обед:		780	31,04	26,98	86,4	749,3	
	Полдник							
	Сок яблочный	г	200	1	0	0	110	518
	Печенье "курабье"	г	80	2,06	13,2	47,4	367,8	промышл
	Мандарин	г	200	0,8	0,2	7,5	112,8	82
	Итого полдник:		400	3,86	13,4	54,9	590,6	
	Итого за день:			51,3	55,28	171,9	1840,4	
9 день	Завтрак							
Четверг	Каша вязкая молочная овсяная	г	180	7,400	8,000	28,000	212,800	212
	Яйцо вареное (поштучно)	г	40	5,1	4,6	0,3	63	300
	Сыр порционный	г	20	3,84	5,2	0	68,6	100
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4	111
	Какао с молоком	г	200	3,300	2,900	13,800	94,000	462
	Итого завтрак:		460	21,14	21,28	52,38	490,8	
	Обед							
	Салат из белокочанной капусты	г	80	1,16	4,8	6,72	75,2	1
	Суп картофельный с крупой и курицей	г	200	2,2	2,82	7,84	105,9	114
	Биточки куриные	г	90	11,5	11,4	3,9	165,3	368
	Рис отварной	г	150	3,76	5,43	38,85	219,3	385
	Напиток из шиповника	г	200	0,67	0,27	18,3	78	496
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4	111
	Итого обед:		770	22,77	25,66	96,09	750,4	
	Полдник							
	Коктейль молочный	г	200	2,8	3,2	9,5	91	промышл.
	Печенье овсяное	г	80	2,06	13,2	47,4	289,3	промышл.
	Нектарин	г	200	0,8	0,2	7,5	94	82

	Итого полдник:		480	5,66	16,6	64,4	474,3	
	Итого за день:			49,57	63,54	212,87	1715,5	
10 день	Завтрак							
Пятница	Суфле из птицы с соусом	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
	Масло сливочное порциями	г	15	0,08	7,25	0,13	66,1	79
	Чай с сахаром	г	200	0,3	0,1	9,5	40	459
	Батон нарезной	г	30	3	1,06	12,4	78,6	111
	Итого завтрак:		485	20,43	24,76	55,48	534,5	
	Обед							
	Овощи натуральные	г	80	0,48	0,06	1,5	11,2	106
	Рассольник ленинградский с курицей и сметаной	г	200	2,1	4,08	10,6	87,6	100
	Бигус	г	240	22	15,3	6,3	263	329
	Компот из яблок с лимоном	г	200	0,3	0,2	25,1	103	509
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4	111
	Итого обед:		770	28,36	20,58	63,98	571,5	
	Полдник							
	Сок виноградный	г	200	1	0	0	110	518
	Пряник	г	80	0,9	26,2	87,2	319	промысли
	Абрикосы	г	200	0,8	0,2	7,5	94	112
	Итого полдник:		480	2,7	26,4	94,7	523	
	Итого за день:			51,49	71,74	214,16	1629	