



СОГЛАСОВАНО:
Директор школы

Л.В. Бахаева

УТВЕРЖДАЮ:

Начальник лагеря

С.Б. Шевцова

Примерное перспективное 10-ти дневное меню для лагеря
с дневным пребыванием детей на базе МКОУ "СОШ №2"
г. Сосенский с 28.05.2025г. по 25.06.2025г.
(7-11 лет)

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет ценност ь к/кал	Минеральные вещества, витамины (мг)							
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	
1-день														
Завтрак:														
206	Макаронные изделия отварные с сыром	200	10,7	11,27	45,96	311,88	177,25	20,3	164,6	1,26	0,1	0,25	4,53	
95	Бутерброд с маслом и джемом	60	1,7	4,3	32,6	176	10	17	5	0,7	0,02	0,2	0,03	
943	Чай с сахаром и лимоном	200	4,51	1,14	7,71	57,33	112,55	99,1	185,54	18,4	0,01	3,67	0,01	
	Кондитерское изделие	1	0,07	0,07	55,86	226,1	14,7	4,9	7,7	1,12				
Обед:														
4	Салат из свежей капусты с морковью	100	1,28	8,08	7,68	102	35,2	13,6		0,4		22,24		
36	Суп картофельный с фасолью и мясом кур	250	6,5	5,2	22,09	150	35,89			1,3	0,21	6,1		
135	Бефстроганов	100	5,16	8,45	5,135	245,96	8,15			1,91	0,09	2,01		
17	Рис отварной	200	11,6	19,48	200	596,94	187,68	154	522,8	4,78	0,62		0,36	
699	Напиток апельсиновый	200	0,14	0,04	42,3	97,58	5,71	1,02	0,05	10,5	0	3,69	0	
879	Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	20,5	100	14,5	23,5	75	1,95	0,09			
	Фрукты	1	0,9	0,2	8,1	43					0,05	60		
	ИТОГО:		35,1	47,46	401,98	1794,91								
2-день														
Завтрак:														
679	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	205	9,94	7,48	47,78	307,26	17,3	90	278	5,26	0,24	0	0,02	
95	Бутерброд с маслом и джемом	60	1,7	4,3	32,6	176	10	17	5	0,7	0,02	0,2	0,03	
943	Чай с сахаром	200	0,1		15	42,3	11,1			0,28				
	Кондитерское изделие	1	0,07	0,07	55,86	226,1	14,7	4,9	7,7	1,12				
Обед:														
12	Салат из свежих помидоров	100	0,9	4,5	4,8	64	24,28	30,8	44	1,08	0,05	6,25	0	
62	Суп картофельный с клецками	200	1,6	2,4	11,6	74,66	10,36			0,62	0,06	5,28		
78	Ежики мясные в томатно-сметанном соусе	100/55	15,5	17,15	11,73	247,07	14,88	15,9		0,66		0,44		
336	Капуста тушеная	150	2,78	6,48	34,52	213,53	21,96	44	119,6	1,73	0,23	31,5	31,5	
67	Сок фруктово-ягодный	200	0,4		11,5	47	21	11	16	1,1	0,01	1		
879	Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	20,5	100	14,5	23,5	75	1,95	0,09			
	Фрукты	1	0,4	0,3	10,3	46	19			2,3	0,03	5	2	
	ИТОГО:		26,7	35,7	208,4	1236,66								
3-день														
Завтрак:														
4	Каша молочная пшеница	200/5	5,63	8,8	72,4	314,28	192,2	23,1	1,18	117	0,17	0,54	0,17	
3	Бутерброд с сыром и маслом	25/20/15	13,8	12,64	60,11	394,35	215,99	42,9	217,00	1,74	0,17		0,15	
377	Чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	114,66	112,55	99,1	185,5	18,4	0,01	3,67	0,01	
878	Хлеб пшеничный	50	0,2		30	84,6	22,2			0,56		0,04		
	Кондитерское изделие	1	0,07	0,07	55,86	226,1	14,7	4,9	7,7	1,12				
Обед:														
15	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	0,98	6,15	3,73	74,2	18,68	16,3	34,61	0,74	0,05	16,76		
170	Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом птиц, сметаной	200/30/10	9,56	26,05	53,5	308,87	115,45	24,5	124,2	1,22	0,06	10,42	0,15	
309	Биточки рубленые куриные	100	17,7	16,11	14,9	275,23	46,78	19,3	1,44	1,39	0,08			
694	Картофельное пюре с томатным соусом	150/50	3,6	6,66	23,95	170,05	46,975	31,8	87,00	2,41	0,14	18,17	25,5	
64	Компот из кураги	200	1,24	0,08	29,12	103,56	47,76	27,2	35,04	0,8	0,28	18,46	0,1	
879	Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	20,5	100	14,5	23,5	75	1,95	0,09			
	Фрукты	1	0,9	0,2	8,1	43					0,05	60		
	ИТОГО:		61,4	78,4	379,9	2208,9								
4-день														
Завтрак:														
438	Омлет натуральный	150/5	14,3	22,16	2,65	267,93	114,2	19,5	260,5	2,94	0,1	0,25	34,5	
	Булочка	1	8,35	3,2	55,95	286,67	22,5			1,47	0,15			
943	Чай с сахаром	200	0,1		15	42,3	11,1			0,28				
879	Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	20,5	100	14,5	23,5	75	1,95	0,09			
	Кондитерское изделие		7,28	11,78	61,33	380,33	20,35	12,3	74,27	1,02				
Обед:														
13	Салат из свежих огурцов	100	0,8	4,5	3	55	20,49		0,53	3,84	0,02			
9	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	5,83	4,56	13,59	118,8	25,52	32	104	1,29	0,12	9,87	3,96	
486	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	75/75	13,9	7,85	6,53	150	52,11	59,8	25,05	0,96	0,1	3,35	0,01	
17	Рис отварной	150	8,73	14,61	150	447,705	140,76	115	392,1	3,59	0,47		0,27	
65	Отвар шиповника	200	0,54	0,22	15,72	75,76	9,76	2,72	2,72	0,5	0,01	160		
879	Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	20,5	100	14,5	23,5	75	1,95	0,09			
	Фрукты	1	0,4	0,3	10,3	46	19			2,3	0,03	5	2	
	ИТОГО:		66,7	70,18	375,1	2070,5								
5-день														
Завтрак:														
49	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	27,8	18	32,4	279,6	226,4	48,9	344,9	0,84	0,09	0,74	0,33	
377	Чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	114,66	112,55	99,1	185,5	18,4	0,01	3,67	0,01	
	Кондитерское изделие	1	0,07	0,07	55,86	226,1	14,7	4,9	7,7	1,12				
Обед:														
13	Салат из свежих помидоров	100	0,9	4,5	4,8	64	15,74		0,71	16,9	0,05			
774	Суп гороховый с мясом кур	250	11,7	7,325	12,23	190,7	55,156			3,15	0,18	7,232		
206	Макаронные изделия отварные с сыром	200	10,7	11,27	45,96	311,88	177,25	20,3	164,6	1,26	0,1	0,25	4,53	
859	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	110	12	0	2,4	0,8	0,02	0	0	
879	Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	20,5	100	14,5	23,5	75	1,95	0,09			
	Фрукты	1	0,9	0,2	8,1	43					0,05	60		
	ИТОГО:		60,1	43,21	209,9	1439,94								

6-день													
Завтрак:													
449	Оладьи с джемом	130	9,06	8,11	55,77	332	101,3	39,3	142,5	1,6	0,18	0,56	21
390	Каша манная молочная	200	6,24	6,1	19,7	158,64	192,17	23,5	156,06	0,3	0,08	1,09	36,7
943	Чай с сахаром	200	0,1		15	42,3	11,1			0,28			
	Кондитерское изделие	1	7,28	11,78	61,33	380,33	20,35	12,3	74,27	1,02			
Обед:													
15	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	0,98	6,15	3,73	74,2	18,68	16,3	34,61	0,74	0,05	16,76	
9	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	5,83	4,56	13,59	118,8	25,52	32	104	1,29	0,12	9,87	3,96
591	Гуляш	80/75	19,7	17,89	4,76	168,2	24,36	26	194,7	2,32	0,17	1,28	64
679	Каша гречневая отварная	200	9,94	7,48	47,78	307,26	17,3	90	278	5,26	0,24		0,02
65	Отвар из шиповника	200	0,54	0,22	15,72	75,76	9,76	2,72	2,72	0,5	0,01	160	
879	Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	20,5	100	14,5	23,5	75	1,95	0,09		
	Фрукты	1	0,4	0,3	10,3	46	19			2,3	0,03	5	2
ИТОГО:													
			63,3	63,09	268,2	1803,49							
7-день													
Завтрак:													
206	Макаронные изделия отварные с сыром	250	24,8	17	106,1	653,38	154,9	16,7	127,2	1,16	0,12	0,38	0,08
95	Бутерброд с маслом и джемом	60	1,7	4,3	32,6	176	10	17	5	0,7	0,02	0,2	0,03
943	Чай с сахаром	200	0,1		15	42,3	11,1			0,28			
	Кондитерское изделие	1	7,28	11,78	61,33	380,33	20,35	12,3	74,27	1,02			
Обед:													
		511	33,9	33,08	215	1252,01							
12	Салат из свежих помидоров	100	0,9	4,5	4,8	64	24,28	30,8	44	1,08	0,05	6,25	0
187	Щи из св. капусты с картофелем, с мясом кур сметаной	200/30/10	9,53	26,04	6,795	301,77	115,03	22,9	122	1,08	0,07	13,69	0,15
279	Тефтели мясные	60/50	8,9	9,83	11,71	171,00	43,90	21,6	106,70	0,96	0,06	0,85	39
694	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	137,25	36,975	27,8	86,60	1,01	0,14	18,17	25,5
67	Сок фруктово-ягодный	200	0,4		11,5	47	21	11	16	1,1	0,01	1	
879	Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	20,5	100	14,5	23,5	75	1,95	0,09		
	Фрукты	1	0,9	0,2	8,1	43					0,05	60	
ИТОГО:													
			94,7	112	513,9	3368,04							
8-день													
Завтрак:													
354	Вареники ленивые отварные со сгущенным молоком	120/20	18,3	8,772	19,8	231,084	161,62	24,1	138	0,51	0,09	0,91	30,6
3	Бутерброд с сыром и маслом	25/20/15	13,8	12,64	60,11	394,35	215,99	42,9	217,00	1,74	0,17		0,15
377	Чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	114,66	112,55	99,1	185,5	18,4	0,01	3,67	0,01
	Кондитерское изделие	1	7,28	11,78	61,33	380,33	20,35	12,3	74,27	1,02			
Обед:													
4	Салат из свежей капусты с морковью	100	1,28	8,08	7,68	102	35,2	13,6		0,4		22,24	
87	Суп с рыбными консервами	200	6,88	6,72	11,46	133,8	36,24		1,02	7,28	0,08		3,96
7029	Шницель рубленый куриный	120	26,9	26,08	9,636	366,44	53,38	30	183,5	0,74	0,09	0,43	26,3
688	Макаронные отварные с томатным соусом	150/50	8,52	5,52	27,45	190,45	4,86	21,1	37,17	1,11	0,06	0	21
54	Компот из сухофруктов	200	0,02		12,38	47,1	3,2		1,8	0,09	0,01	1,08	
879	Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	20,5	100	14,5	23,5	75	1,95	0,09		
	Фрукты	1	0,4	0,3	10,3	46	19			2,3	0,03	5	2
ИТОГО:													
			91,1	81,53	248,4	2106,22							
9-день													
Завтрак:													
94	Суп молочный с пшеном	200	4,82	1,02	16,83	132,4	158,82	23,1	137,5	0,25	0,06	0,91	30,6
943	Чай с сахаром	200	0,1		15	42,3	11,1			0,28			
	Булочка	1	8,35	3,2	55,95	286,67	22,5			1,47	0,15		
	Кондитерское изделие	1	7,28	11,78	61,33	380,33	20,35	12,3	74,27	1,02			
Обед:													
13	Салат из свежих огурцов	100	0,8	4,5	3	55	20,49		0,53	3,84	0,02		
62	Суп картофельный с клецками	200	1,6	2,4	11,6	74,66	10,36			0,62	0,06	5,28	
295	Рулет из мяса птицы с луком и яйцом	90	12,4	10,04	9,54	177,43	31,11	1,45	0,006	0	0,2	0,65	0,3
17	Рис отварной с томатным соусом	150/50	8,73	14,61	150	447,705	140,76	115	392,1	3,59	0,47		0,27
1041	Лимонный напиток	200	0,1	0,001	15,26	52,54	9,06	2,28	2,44	0,01	0,14	14,17	0,006
879	Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	20,5	100	14,5	23,5	75	1,95	0,09		
	Фрукты	1	0,9	0,2	8,1	43					0,05	60	
ИТОГО:													
			48,3	48,25	367,1	1792,04							
10-день													
Завтрак:													
463	Сырники из творога со сгущенным молоком	160	28,44	19,51	17,1	357,16	248,75	39,6	350,7	1,17	0,11	0,39	90
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122	14	9	0,56	0,04	1,3	0,01
	Кондитерское изделие	1	7,28	11,78	61,33	380,33	20,35	12,3	74,27	1,02			
Обед:													
12	Салат из свежих помидоров	100	0,9	4,5	4,8	64	24,28	30,8	44	1,08	0,05	6,25	0
170	Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом птиц, сметаной	200/30/10	9,56	26,05	53,5	308,87	115,45	24,5	124,2	1,22	0,06	10,42	0,15
345	Котлета рыбная	100	13,9	2,1	9,6	113	35	160	23	0,6	0,4	0,07	0,02
694	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	137,25	36,975	27,8	86,60	1,01	0,14	18,17	25,5
859	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	110	12	0	2,4	0,8	0,02	0	0
879	Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	20,5	100	14,5	23,5	75	1,95	0,09		
	Фрукты	1	0,4	0,3	10,3	46	19			2,3	0,03	5	2
ИТОГО:													
			42,1	53,95	228,3	1404,65							

Наименование сборника рецептур: "Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников", под ред. Могильного М.П., 2007г.; Азбука питания. Методические рекомендации по организации и контролю качества в образовательных учреждениях. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/ Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный.- К.А.С.К., 2005г.; "Сборник рецептурных блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004г."; "Сборник технологических нормативов, рецептур и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений" Л.С. Коровка, И.И. Добросердова, Л.П.Мошенцова, В.Г.Новоселов, В.Н. Белова, Л.А. Наумова, С.Ю.Шардаков. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2011г.