

Начальник лагеря
 _____ Осокина Т. Г.
 « ____ » _____ 2025г.

**Примерное 10-дневное меню
 для лагеря дневного пребывания на базе школ района
 на период летних каникул 2025 г.**

1 день	Наименование блюда	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность		№ рец- р
		7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	
Завтрак	Каша рисовая молочная	200/5	200/5	5,45	5,45	9,87	9,87	48,12	48,12	304	304	54-25.1к
	Масло сливочное порционно	15	15	0,15	0,15	10,8	10,8	0,15	0,15	99,15	99,15	53-19з
	Какао с молоком сгущенным	200	200	3,5	3,5	3,3	3,3	22,3	22,3	133,4	133,4	54-22гн
	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	1,52	0,16	0,16	9,84	9,84	46,8	46,8	ПР
	Хлеб ржаной	20	20	1,36	1,36	0,26	0,26	7,96	7,96	39,6	39,6	ПР
	Итого	460	460	11,98	11,98	24,39	24,39	88,37	88,37	622,95	622,95	-

Обед	Огурец в нарезке	60	60	0,5	0,5	0,1	0,1	1,5	1,5	8,5	8,5	24-2з
	Борщ с капустой и картофелем	250	250	4,32	4,32	3,46	3,46	7,46	7,46	78,3	78,3	54-22с
	Котлета из говядины	90	90	16,4	16,4	15,7	15,7	14,9	14,9	265,6	265,6	54-4м
	Соус томатный	50	50	0,61	0,61	3,66	3,66	2,37	2,37	44,85	44,85	420
	Каша гречневая рассыпчатая	200	200	11,07	11,07	8,4	8,4	48	48	311,6	311,6	54-4г
	Чай с лимоном и сахаром	200	200	0,3	0,3	0	0	6,7	6,7	27,9	27,9	54-3гн
	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	1,52	0,16	0,16	9,84	9,84	46,8	46,8	ПР
	Хлеб ржаной	20	20	1,36	1,36	0,26	0,26	7,96	7,96	39,6	39,6	ПР
	Яблоко	200	200	0,8	0,8	0,8	0,8	19,6	19,6	88,0	88,0	ПР
	Итого:	1090	1090	36,88	36,88	32,54	32,54	118,33	118,33	911,15	911,15	
	ВСЕГО за день:	1550	1550	48,86	48,86	56,93	56,93	206,7	206,7	1534,1	1534,1	
2 день	Наименование блюда	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность		№ рец-р
		7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	
Завтрак	Каша молочная пшенная	200/5	200/5	8,3	8,3	10,2	10,2	37,6	37,6	274,9	274,9	54-6к
	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	60	60	9,2	9,2	12,0	12,0	13,3	13,3	198,7	198,7	63
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	200	3,8	3,8	2,9	2,9	11,3	11,3	86	86	54-23гн
	Хлеб ржаной	20	20	1,36	1,36	0,26	0,26	7,96	7,96	39,6	39,6	ПР
	Апельсины свежие	200	200	1,8	1,8	0,4	0,4	16,2	16,2	86	86	ПР
	Итого:	685	685	15,36	15,36	20,96	20,96	73,16	73,16	685,2	685,2	
Обед	Помидор в нарезке	60	60	0,7	0,7	0,1	0,1	2,3	2,3	12,8	12,8	54-3з
	Рассольник ленинградский	250	250	5,93	5,93	7,25	7,25	17,03	17,03	156,88	156,88	54-3с
	Гуляш из говядины	100	100	16,88	16,88	16,38	16,38	4	4	232	232	54-2м
	Картофельное пюре	250	250	5,34	5,34	8,66	8,66	33,0	33,0	232,38	232,38	54-11г
	Компот из свежих яблок	200	200	0,15	0,15	0,14	0,14	9,93	9,93	41,5	41,5	54-32хн
	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	1,52	0,16	0,16	9,84	9,84	46,8	46,8	ПР
	Хлеб ржаной	20	20	1,36	1,36	0,26	0,26	7,96	7,96	39,6	39,6	ПР

	Итого:	850	850	31,88	31,88	32,95	32,95	84,06	84,06	761,96	761,96	
	ВСЕГО за день:	1585	1585	47,24	47,24	53,9	53,9	157,22	157,22	1447,16	1447,16	

3 день	Наименование блюда	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность		№ ре-р
		7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	
Завтрак	Каша вязкая молочная овсяная	200/5	200/5	9,04	9,04	13,44	13,44	40,16	40,16	208,24	208,24	54-9к
	Сыр твердый порциями	20	20	4,7	4,7	5,87	5,87	-	-	71,7	71,7	54-1з
	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	6,5	6,5	26,8	26,8	54-2гн
	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	1,52	0,16	0,16	9,84	9,84	46,8	46,8	ПР
	Хлеб ржаной	20	20	1,36	1,36	0,26	0,26	7,96	7,96	39,6	39,6	ПР
	Банан	200	200	3,0	3,0	0,4	0,4	43,6	43,6	190	190	ПР
	Итого	665	665	19,82	19,82	20,13	20,13	108,06	108,06	583,14	583,14	
Обед	Салат из свежих огурцов с луком	60	60	0,48	0,48	3,6	3,6	1,56	1,56	40,8	40,8	54-2з
	Щи со свежей капустой и картофелем	250	250	5,8	5,8	7	7	7,1	7,1	115,3	115,3	54-13с
	Тефтели из говядины с рисом	110	110	15,95	15,95	16,13	16,13	8,8	8,8	244,02	244,02	54-16м
	Рис отварной	250	250	6,16	6,16	8,0	8,0	60,88	60,88	339,13	339,13	54-6г

	Кисель из концентрата плодового	200	200	0,2	0,2	0	0	13	13	52,9	52,9	54- 22хн
	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	1,52	0,16	0,16	9,84	9,84	46,8	46,8	ПР
	Хлеб ржаной	20	20	1,36	1,36	0,26	0,26	7,96	7,96	39,6	39,6	ПР
	Итого	910	910	30,24	30,24	33,55	33,55	96,96	96,96	878,55	878,55	
	ВСЕГО за день:	1575	1575	50,06	50,06	53,68	53,68	205,02	205,02	1461,69	1461,69	

4 день	Наименование блюда	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность		№ рец-р
		7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	
Завтрак	Запеканка из макарон с творогом	200/5	200/5	18,27	18,27	6,53	6,53	54,4	54,4	349,33	349,33	265
	Масло сливочное порционное	10	10	0,1	0,1	7,2	7,2	0,1	0,1	66,1	66,1	53-19з
	Какао с молоком сгущенным	200	200	3,5	3,5	3,3	3,3	22,3	22,3	133,4	133,4	54- 22гн
	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	1,52	0,16	0,16	9,84	9,84	46,8	46,8	ПР
	Хлеб ржаной	20	20	1,36	1,36	0,26	0,26	7,96	7,96	39,6	39,6	ПР
	Сок фруктовый	200	200	3,0	3,0	1,5	1,5	42,0	42,0	192,0	192,0	ПР
	Итого	655	655	27,75	27,75	28,9	28,9	86,45	86,45	812,6	812,6	
Обед	Икра свекольная	60	60	1,3	1,3	4,2	4,2	6,8	6,8	71,4	71,4	54-15з
	Суп картофельный с рисом	250	250	2,78	2,78	2,53	2,53	9,8	9,8	82	82	114

	Котлета рыбная (минтай)	90	90	12,78	12,78	2,34	2,34	7,74	7,74	102,78	102,78	54-3р
	Рагу из овощей	250	250	6,25	6,25	12,34	12,34	25,0	25,0	222,34	222,34	54-9г
	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,4	0,4	0	0	19,8	19,8	80,8	80,8	54-35хн
	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	1,52	0,16	0,16	9,84	9,84	46,8	46,8	ПР
	Хлеб ржаной	20	20	1,36	1,36	0,26	0,26	7,96	7,96	39,6	39,6	ПР
	Итого:	890	890	26,39	26,39	21,83	21,83	86,94	86,94	645,72	645,72	
	ВСЕГО за день:	1545	1545	54,14	54,14	50,73	50,73	173,39	173,39	1458,32	1458,32	

5 день	Наименование блюда	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность		№ рец-р
		7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	
Завтрак	Каша «Дружба»	200/5	200/5	5,6	5,6	6,4	6,4	36,13	36,13	224,27	224,27	54-16к
	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	60	60	9,2	9,2	12	12	13,33	13,33	198,67	198,67	63
	Чай с лимоном и сахаром	200	200	0,3	0,3	0	0	6,7	6,7	27,9	27,9	54-3гн
	Хлеб ржаной	20	20	1,36	1,36	0,26	0,26	7,96	7,96	39,6	39,6	ПР
	груша	200	200	0,8	0,8	0,6	0,6	20,6	20,6	94,0	94,0	ПР
	Итого	685	685	17,26	17,26	19,26	19,26	84,72	84,72	584,44	584,44	-
Обед	Салат из свежих помидоров	60	60	0,6	0,6	3,72	3,72	2,16	2,16	44,4	44,4	17
	Суп гороховый	250	250	8,15	8,15	3,5	3,5	18,65	18,65	138,65	138,65	54-25с

	Гуляш из говядины	100	100	16,88	16,88	16,38	16,38	4	4	232	232	54-2м
	Макароны отварные	250	250	9,0	9,0	8,16	8,16	54,66	54,66	328,0	328,0	54-1г
	Компот из свежих яблок	200	200	0,15	0,15	0,14	0,14	9,93	9,93	41,5	41,5	54-32хн
	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	1,52	0,16	0,16	9,84	9,84	46,8	46,8	ПР
	Хлеб ржаной	20	20	1,36	1,36	0,26	0,26	7,96	7,96	39,6	39,6	ПР
	Итого:	850	850	37,66	37,66	32,32	32,32	107,2	107,2	870,95	870,95	
	ВСЕГО за день:	1535	1535	54,92	54,92	51,58	51,58	191,92	191,92	1455,39	1455,39	

6 день	Наименование блюда	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность		№ рец-р
		7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	
Завтрак	Макаронные изделия отварные с сыром	220	220	11,59	11,59	9,97	9,97	41,95	41,95	304,63	304,63	54-3г
	Масло сливочное порционное	15	15	0,15	0,15	10,8	10,8	0,15	0,15	99,15	99,15	53-19з
	Напиток кофейный с молоком сгущенным	200	200	3,8	3,8	2,9	2,9	11,3	11,3	86	86	54-23гн
	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	1,52	0,16	0,16	9,84	9,84	46,8	46,8	ПР
	Хлеб ржаной	20	20	1,36	1,36	0,26	0,26	7,96	7,96	39,6	39,6	ПР
	Яблоко	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	ПР
	Итого:	575	575	18,82	18,82	24,49	24,49	81,0	81,0	620,18	620,18	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	60	0,6	0,6	3,66	3,66	2,1	2,1	43,8	43,8	54-7з

	Свекольник	250	250	5,75	5,75	3,3	3,3	13,58	13,58	107,23	107,23	54-23с
	Жаркое по-домашнему из говядины	250	250	25,11	25,11	25,44	25,44	23,37	23,37	397,5	397,5	54-9м
	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,4	0,4	0	0	19,8	19,8	80,8	80,8	54-35хн
	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	1,52	0,16	0,16	9,84	9,84	46,8	46,8	ПР
	Хлеб ржаной	20	20	1,36	1,36	0,26	0,26	7,96	7,96	39,6	39,6	ПР
	Итого:	800	800	34,74	34,74	32,82	32,82	76,65	76,65	715,73	715,73	
	ВСЕГО за день:	1375	1375	53,56	53,56	57,31	57,31	157,65	157,65	1335,91	1335,91	

7 день	Наименование блюда	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность		№ ре-р
		7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	
Завтрак	Каша «Дружба»	200/5	200/5	5,6	5,6	6,4	6,4	36,13	36,13	224,27	224,27	54-16к
	Сыр твердых сортов порциями	30	30	7	7	8,8	8,8	-	-	107,5	107,5	54-1з
	Какао с молоком сгущенным	200	200	3,5	3,5	3,3	3,3	22,3	22,3	133,4	133,4	54- 22гн
	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	1,52	0,16	0,16	9,84	9,84	46,8	46,8	ПР
	Хлеб ржаной	20	20	1,36	1,36	0,26	0,26	7,96	7,96	39,6	39,6	ПР
	Апельсины свежие	200	200	1,8	1,8	0,4	0,4	16,2	16,2	86	86	ПР
	Итого	675	675	20,78	20,78	19,32	19,32	92,43	92,43	637,57	637,57	
Обед	Икра морковная	60	60	1,2	1,2	4,2	4,2	6	6	68	68	54-12з

	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	250	6,45	6,45	3,48	3,48	23,13	23,13	149,5	149,5	54-7с
	Биточки из говядины	90	90	16,4	16,4	15,7	15,7	14,9	14,9	265,6	265,6	54-6м
	Капуста тушеная	250	250	5,0	5,0	8,5	8,5	19,0	19,0	172,5	172,5	54-8г
	Компот из свежих яблок	200	200	0,15	0,15	0,14	0,14	9,93	9,93	41,5	41,5	54-32хн
	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	1,52	0,16	0,16	9,84	9,84	46,8	46,8	ПР
	Хлеб ржаной	20	20	1,36	1,36	0,26	0,26	7,96	7,96	39,6	39,6	ПР
	Итого	890	890	32,08	32,08	32,44	32,44	90,76	90,76	783,5	783,5	
	ВСЕГО за день:	1565	1565	52,86	52,86	51,76	51,76	183,19	183,19	1421,07	1421,07	

8 день	Наименование блюда	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность		№ рец-р
		7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	
Завтрак	Каша рисовая молочная	200/5	200/5	5,45	5,45	9,87	9,87	48,12	48,12	304	304	54-25.1к
	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	60	60	9,2	9,2	12	12	13,33	13,33	198,67	198,67	63
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	200	3,8	3,8	2,9	2,9	11,3	11,3	86	86	54-23гн
	Хлеб ржаной	20	20	1,36	1,36	0,26	0,26	7,96	7,96	39,6	39,6	ПР
	Банан	200	200	3,0	3,0	0,4	0,4	43,6	43,6	190	190	ПР
	Итого	685	685	22,81	22,81	25,43	25,43	124,31	124,31	818,27	818,27	-
Обед	Помидор в нарезке	60	60	0,7	0,7	0,1	0,1	2,3	2,3	12,8	12,8	54-3з

	Борщ с капустой и картофелем	250	250	4,32	4,32	3,46	3,46	7,46	7,46	78,3	78,3	54-22с
	гуляш из говядины	100	100	16,88	16,88	16,38	16,38	4	4	232	232	54-2м
	Каша гречневая рассыпчатая	250	250	13,9	13,9	10,5	10,5	60	60	389,5	389,5	54-4г
	Чай с лимоном и сахаром	200	200	0,3	0,3	0	0	6,7	6,7	27,9	27,9	54-3гн
	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	1,52	0,16	0,16	9,84	9,84	46,8	46,8	ПР
	Хлеб ржаной	20	20	1,36	1,36	0,26	0,26	7,96	7,96	39,6	39,6	ПР
	Итого:	900	900	38,98	38,98	30,86	30,86	98,26	98,26	826,9	826,9	
	ВСЕГО за день:	1585	1585	61,79	61,79	56,29	56,29	222,57	222,57	1645,17	1645,17	

9 день	Наименование блюда	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность		№ ре-р
		7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	
Завтрак	Запеканка из макарон с творогом	200/5	200/5	18,27	18,27	6,53	6,53	54,4	54,4	349,33	349,33	265
	Масло сливочное порционное	15	15	0,15	0,15	10,8	10,8	0,15	0,15	99,15	99,15	53-19з
	Какао с молоком сгущенным	200	200	3,5	3,5	3,3	3,3	22,3	22,3	133,4	133,4	54- 22гн
	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	1,52	0,16	0,16	9,84	9,84	46,8	46,8	ПР
	Хлеб ржаной	20	20	1,36	1,36	0,26	0,26	7,96	7,96	39,6	39,6	ПР
	Сок фруктовый	200	200	3,0	3,0	1,5	1,5	42,0	42,0	192,0	192,0	ПР
	Итого:	660	660	27,8	27,8	22,55	22,55	136,65	136,65	860,28	860,28	
Обед	Салат из свежих огурцов с луком	60	60	0,48	0,48	3,6	3,6	1,56	1,56	40,8	40,8	54-2з
	Рассольник ленинградский	250	250	5,93	5,93	7,25	7,25	17,03	17,03	156,88	156,88	54-3с

	Тефтели из говядины с рисом	110	110	15,95	15,95	16,13	16,13	8,8	8,8	244,02	244,02	54-16м
	Картофельное пюре	250	250	5,34	5,34	8,66	8,66	33,0	33,0	232,38	232,38	54-11г
	Компот из свежих яблок	200	200	0,15	0,15	0,14	0,14	9,93	9,93	41,5	41,5	54-32хн
	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	1,52	0,16	0,16	9,84	9,84	46,8	46,8	ПР
	Хлеб ржаной	20	20	1,36	1,36	0,26	0,26	7,96	7,96	39,6	39,6	ПР
	Итого:	910	910	30,73	30,73	36,2	36,2	88,12	88,12	801,98	801,98	
	ВСЕГО за день:	1570	1570	58,53	58,53	58,75	58,75	224,77	224,77	1662,26	1662,26	

10 день	Наименование блюда	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность		№ рец-р
		7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	
Завтрак	Каша вязкая молочная овсяная	200/5	200/5	9,04	9,04	13,44	13,44	40,16	40,16	208,24	208,24	54-9к
	Сыр твердых сортов в нарезке	20	20	4,7	4,7	5,87	5,87	-	-	71,7	71,7	54-1з
	Чай с лимоном и сахаром	200	200	0,3	0,3	0	0	6,7	6,7	27,9	27,9	54-3гн
	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	1,52	0,16	0,16	9,84	9,84	46,8	46,8	ПР
	Хлеб ржаной	20	20	1,36	1,36	0,26	0,26	7,96	7,96	39,6	39,6	ПР
	груша	200	200	0,8	0,8	0,6	0,6	20,6	20,6	94,0	94,0	ПР
	Итого	665	665	17,72	17,72	20,33	20,33	85,26	85,26	488,24	488,24	
Обед	Салат из свежих помидоров	60	60	0,6	0,6	3,72	3,72	2,16	2,16	44,4	44,4	17

	Щи из свежей капусты с картофелем	250	250	5,8	5,8	7	7	7,1	7,1	115,3	115,3	54-13с
	Биточек из говядины	90	90	16,4	16,4	15,7	15,7	14,9	14,9	265,6	265,6	54-6м
	Рагу из овощей	250	250	6,25	6,25	12,34	12,34	25,0	25,0	222,34	222,34	54-9г
	Кисель из концентрата плодового	200	200	0,2	0,2	0	0	13	13	52,9	52,9	54-22хн
	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	1,52	0,16	0,16	9,84	9,84	46,8	46,8	ПР
	Хлеб ржаной	20	20	1,36	1,36	0,26	0,26	7,96	7,96	39,6	39,6	ПР
	Итого	890	890	32,13	32,13	39,18	39,18	79,96	79,96	786,94	786,94	
	ВСЕГО за день:	1555	1555	49,85	49,85	59,51	59,51	165,22	165,22	1275,18	1275,18	

Средние значения за 10 дней:

	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность		№ рец-р
	7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	
Итого за завтрак:	641	641	20,01	20,01	22,58	22,58	96,04	96,04	658,03	658,03	
Итого за обед:	898	898	33,17	33,17	32,13	32,13	92,72	92,72	798,34	798,34	
ВСЕГО за день:	1544	1544	53,18	53,18	55,04	55,04	188,77	188,77	1456,37	1469,63	

Соотношение белков : жиров : углеводов соответствует 1 : 1 : 4

При приготовлении салатов и овощей натуральных свежих используются овощи урожая 2024 года
Хлеб в/с производство «ИП Панина Д. С.»

Основание: Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов в общеобразовательных организациях, г. Новосибирск, 2021 г.

Технолог

Нарзуллаева И.Н.