


 «Утверждаю»
 Директор школы _____ Н.Е. Бусыгина
 «18» _____ 2025г.

Примерное меню на 21 день лагеря с дневным пребыванием детей
МОУ Есинской сш, с 27.05.2025г.-26.06.2025г.

№ п/п	Наименование готовых блюд	Выход (гр)	Пищевые вещества			Энергитическая ценность к/калории
			жиры	белки	углеводы	
			1 день			
	Завтрак					
1.	Каша рисовая вязкая с маслом	200/7	5,92	8,6	41,7	299,36
2.	Батон	50	3,85	1,5	24,9	131
3.	Сыр порциями	15	3,68	4,64	0	57,6
4.	Чай с лимоном и с сахором	200/15/7	0,2	0	17,7	91,0
5.	Изделие кондитерское (печенье)	50	3,12	2,32	20,6	150,4
	Обед					
6.	Суп картофельный с горохом	300	3,26	6,24	31,3	188,4
7.	Макароны отварные	180	5,93	4,11	39,51	280,76
8.	Котлеты домашние	100 (2/50)	16,7	18,35	19,45	312,6
9.	Огурец (свеж) нарезка	50	0,4	0,55	1,7	7,0
10.	Сок (нектар) фруктовый	200	1,0	0,03	24,0	94,0
11.	Хлеб	40	2,76	0,44	20,8	98,2
12.	Конфеты шоколадные	40	1,16	4,28	30,64	158,4
13.	Фрукты свежие	1 шт	1,8	0,44	20,8	98,4
			2 день			
	Завтрак					
14.	Каша манная с маслом и с сахаром	200/15/10	5,62	855	40,05	272,6
15.	Батон	50	3,85	1,5	4,9	131
16.	Сыр порциями	15	3,68	4,64	0	57,6

17	Чай с сахаром	200\15	0,2	0	17,7	91
18	Печенье	50	3,12	2,32	20,6	150,4
	Обед					
19	Суп картофельный с рисом	300	3,74	3,44	28,0	146
20	Птица, тушёная в соусе с овощами	100/180	20,38	25,85	45,58	562,5
21	Напиток из сухофруктов	200	0	0	30,7	128
22	Хлеб ржаной	40	2,76	0,44	20,8	98,2
23	Фрукты свежие	1 шт	1,8	0,44	20,8	98,4

3 день

Завтрак

24	Каша пшённая с маслом	200/7	5,92	8,6	41,7	299,36
25	Батон	50	3,85	1,5	24,9	131
26	Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,7	150,8
27	Сыр порц.	15	3,68	4,64	0	57,6
28	Конфеты шоколадные	40	1,16	4,28	30,64	158,4
29	Чай с лимоном и с сахаром	200/15/7	0,2	0	17,7	91,0

Обед

30	Суп молочный с макаронными изделиями	250	,65	5,03	20,72	122,5
31	Помидоры	50	0,55	0,1	1,9	11,5
32	Пюре картофельное	180	4,38	8,83	25,16	180,5
33	Котлета из филе курицы	100	16,7	18,35	19,45	312,6
34	Сок фруктовый	200	1,0	0,03	24,0	94,0
35	Фрукт свежий	1 шт	1,8	0	16,8	76,0

4 день

Завтрак

36	Запеканка из творога	180	20,7	18,89	29,39	420,0
37	Батон	50	3,85	1,5	24,9	131
38	Сып порцион.	15	3,68	4,64	0	57,6
39	Чай с лимоном и с сахаром	200/15/7	0,2	0	17,7	91,0
40	Конфеты шоколадные	40	1,16	4,28	30,64	158,4
41	Печенье	50	3,12	2,32	20,6	150,4

Обед

42	Борщ с картофелем и капустой	300	2,52	4,65	19,12	151,0
43	Пюре картофельное	100	2,19	3,6	15,58	122,5
44	Части птицы (голень)	100/50/75	16,13	18,34	4,7	201,5
45	Огурец	50	0,4	0,55	1,7	7,0
46	Сок фруктовый	200	1,0	0,03	24,0	94,0
47	Фрукт свежий	1 шт	1,8	0	16,8	76,0

5 день

Завтрак

48	Каша манная с маслом и с сахаром	200/15/10	5,62	8,55	40,05	272,6
49	Батон	50	3,85	1,5	24,9	131
50	Сып порцион.	15	3,68	4,64	0	57,6
51	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	17,7	91
52	Печенье	50	3,12	2,32	20,6	150,4

Обед

53	Суп картофельный с рисом	300	3,74	3,44	28,0	146
54	Птица, тушенная в соусе с овощами	100/180	20,38	25,85	45,58	562,5
55	Напиток сухофруктов из	200	0	0	30,7	128
56	Хлеб ржаной	40	2,76	0,44	20,8	98,2
57	Фрукт свежий	1 шт	1,8	0	16,8	76,0

6 день

Завтрак

58	Каша рисовая вязкая с маслом	200/7	5,92	8,6	41,7	299,36
59	Батон	50	3,85	1,5	24,9	131
60	Сып порцион.	15	3,68	4,64	0	57,6
61	Чай с лимоном	200/15/7	0,2	0	17,7	91,0
62	Изделие кондитерское (печенье)	50	3,12	2,32	20,6	150,4

Обед

63	Суп картофельный с горохом	300	3,26	6,24	31,1	188,4
64	Макароньы отварные	180	5,93	4,11	39,51	280,76
65	Котлета из филе курицы	100/2/50	16,7	18,35	19,45	312,6
66	Огурец (свеж) нарезка	50	0,4	0,55	1,7	7,0

67	Сок (нектар) фруктовый	200	1,0	0,03	24,0	94,0
----	------------------------	-----	-----	------	------	------

7 день

Завтрак

68	Каша геркулесовая с маслом	100	3,2	6,57	14,8	125,7
69	Батон	50	3,85	1,5	24,9	131
70	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	17,7	91
71	Печенье	50	3,12	2,32	20,6	150,4

Обед

72	Щи из свежей капусты	300	2,25	5,94	11,78	110,8
73	Рагу из птицы	100/180	20,02	19,76	27,78	495,0
74	Сок (нектар) фруктовый	200	1,0	0,03	24,0	94,0
75	Хлеб ржаной	40	2,76	0,44	20,8	98,2
76	Фрукт свежий	1 шт	1,8	0	16,8	76,0

8 день

Завтрак

77	Каша пшеничная с маслом	200/7	5,92	8,6	41,7	299,36
78	Батон	50	3,85	1,5	24,9	131
79	Сып порцион.	15	3,68	4,64	0	57,6
80	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	17,7	91
81	Конфеты шоколадные	40	1,16	4,28	30,64	158,4

Обед

82	Суп из овощей	300	2,04	4,55	15,35	111,3
83	Пюре картофельное	100	2,19	3,6	15,58	122,5
84	Огурец	60	0,6	0,66	2,04	8,4
85	Рыба пришенная	100	19,38	11,08	0,35	109,3
86	Сок фруктовый	200	1,0	0,03	24,0	94,0
87	Фрукт свежий	1 шт	1,8	0	16,8	76,0
88	Хлеб ржаной	40	4,8	0,6	27,6	98,2

9 день

Завтрак

89	Запеканка из творога	180	20,7	18,89	29,39	420,0
90	Батон	50	3,85	1,5	24,9	131
91	Сып порцион.	15	3,68	4,64	0	57,6
92	Чай с лимоном	200/15/7	0,2	0	17,7	91,0

93	Конфеты шоколадные	40	1,16	4,28	30,64	158,4
94	Печенье	50	3,12	2,32	20,6	150,4

Обед

95	Борщ с картофелем и капустой	300	2,2=52	4,65	19,12	150,0
96	Пюре картофельное	100	2,19	3,6	15,58	122,5
97	Части птицы (голень)	100/50/75	16,13	18,34	4,7	201,5
98	Огурец	50	0,4	0,55	1,7	7,0
99	Сок фруктовый	200	1,0	0,03	24,0	94,0
100	Фрукт свежий	1 шт	1,8	0	16,8	76,0

10 день

Завтрак

101	Каша манная с маслом и с сахаром	200/15/10	5,62	8,55	40,05	272,6
102	Батон	50	3,85	1,5	24,9	131
103	Сып порцион.	15	3,68	4,64	0	57,6
104	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	17,7	91
105	Печенье	50	3,12	2,32	20,6	150,4

Обед

106	Суп картофельный с рисом	300	3,74	3,44	28,0	146
107	Птица, тушёная в соусе с овощами	100/180	20,38	25,85	45,58	562,5
108	Напиток сухофруктов из	200	0	0	30,7	128
109	Хлеб ржаной	40	2,76	0,44	20,8	98,2
110	Фрукт свежий	1 шт	1,8	0	16,8	76,0

11 день

Завтрак

111	Каша пшеничная с маслом	200/7	5,92	8,6	41,7	299,36
112	Батон	50	3,85	1,5	24,9	131
113	Сып порцион.	15	3,68	4,64	0	57,6
114	Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,7	150,8
115	Конфеты шоколадные	40	1,16	4,28	30,64	158,4

Обед

116	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,65	5,03	20,72	112,5
117	Помидоры	50	0,55	0,1	1,9	11,5
118	Пюре картофельное	180	4,38	8,83	25,16	180,5

119	Котлета из филе курицы	100	16,7	18,35	19,45	312,6
120	Сок фруктовый	200	1,0	0,03	24,0	94,0
121	Фрукт свежий	1 шт	1,8	0	16,8	76,0

12 день

Завтрак

122	Запеканка из творога	180	20,7	18,89	29,39	420,0
123	Батон	50	3,85	1,5	24,9	131
124	Сып порцион.	15	3,68	4,64	0	57,6
125	Чай с лимоном	200/15/7	0,2	0	17,7	91,0
126	Печенье	50	3,12	2,32	20,6	150,4

Обед

127	Борщ с картофелем и капустой	300	2,52	4,65	19,12	150,0
128	Пюре картофельное	100	2,19	3,6	15,58	122,5
129	Части птицы (голень)	10/50/75	16,13	18,34	4,7	201,5
130	Огурец	50	0,4	0,55	1,7	7,0
131	Сок фруктовый	200	1,0	0,03	24,0	94,0
132	Фрукт свежий	1 шт	1,8	0	16,8	76,0

13 день

Завтрак

133	Каша геркулесовая с маслом	100	3,2	6,57	14,8	125,7
134	Батон	50	3,85	1,5	24,9	131
135	Сып порцион.	15	3,68	4,64	0	57,6
136	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	17,7	91
137	Печенье	50	3,12	2,32	20,6	150,4

Обед

138	Щи из свежей капусты	300	2,25	5,94	11,78	110,8
139	Рагу из птицы с овощами	100/180	20,02	19,76	27,78	495,0
140	Хлеб ржаной	40	2,76	0,44	20,8	98,2
141	Сок фруктовый	200	1,0	0,03	24,0	94,0
142	Фрукт свежий	1 шт	1,8	0	16,8	76,0

14 день

Завтрак

143	Каша манная с маслом и сахаром	200/15/10	5,62	8,55	40,05	272,6
144	Батон	50	3,85	1,5	24,9	131

145.	Суп порцион	15	3,68	4,64	0	57,6
146.	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	17,7	91
147.	Печенье	50	3,12	2,32	20,6	150,4
Обед						
148.	Суп картофельный с рисом	300	3,74	3,44	28,0	146
149.	Птица, тушеная с овощами	100/180	20,38	25,85	45,58	562,5
150.	Напиток из сухофруктов	200	0	0	30,7	128
151.	Хлеб ржаной	40	2,76	0,44	20,8	98,2
152.	Фрукт свежий	1 шт	1,8	0	16,8	76,0

Составлено на основании:

Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, авторы: А.И. Здобный, В.Ц. Цыганенко, М.И. Пересичный, 2003г; сборка рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией М.П. Могильного, В.А. Тутельяна.

Меню составила Самусенко Е.В.,

Начальник лагеря:  Т.Г. Рулькова