

СОГЛАСОВАНО
Начальник лагеря
_____ М.Н.Ефимова

УТВЕРЖДАЮ.
Директор МБОУ ООШ с.Лавы
_____ Л.И.Фролова
«__» _____ 2025 г.

МЕНЮ
примерное десятидневное завтраков, обедов и полдников
для оздоровительного лагеря дневного пребывания
филиала МБОУ ООШ с.Лавы «НОШ д.Казинка»
(Филиал – «НОШ д.Казинка»)
Елецкого муниципального района
в период летних каникул 2025 года
(возрастная категория от 7 лет до 11 лет)

2025г.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	День № 1 - завтрак:					
378	Каша гречневая с маслом и сахаром	200/15/15	4,36	10,55	23,85	247,36
	Батон пшеничный	40	0,4	0,4	15,7	90
15	Сыр	15	3,49	4,44	0	54,13
943	Чай с сахаром	200	0	0,00	14,97	56,85
	<i>Итого за завтрак:</i>	485	8,25	15,39	54,52	448,34
	Сок фруктовый	200	0,6	0	14,46	76
	<i>Итого за 2 завтрак:</i>	200	0,6	0	14,46	76
	День № 1 - обед:					
208	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом	200/25	16,92	5,91	14,19	212,22
243	Сосиски отварные	100	11,2	16,4	0,4	328
139	Капуста тушеная	200/5	2,04	5,68	7,89	77
	Хлеб ржаной	60	4,54	0,82	22,68	124,11
859	Компот из свежих фруктов	200	0,32	0,08	26,31	100,4
	Зефир	40	0,22	0	36	133,04
	<i>Итого за обед:</i>	830	35,24	28,89	107,47	974,77
	Итого за день:	1515	44,09	44,28	176,45	1499,11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	День № 2- завтрак:					
390	Каша манная молочная	200/10/5	5,08	7,26	30,69	230,05
959	Какао с молоком	200	6,92	5,33	30,42	213
	Батон пшеничный	40	0,4	0,4	15,7	90
424	Вареное яйцо	1	5,08	4,6	0,28	63
	<i>Итого за завтрак:</i>	495	17,48	17,59	77,09	596,05
	Йогурт	200	12	11,6	16,8	204
	<i>Итого за 2 завтрак:</i>	200	12	11,6	16,8	204
	День № 2 - обед:					
186	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	3,26	5,39	29,6	125,09
591	Гуляш	120	15,81	17,67	19,93	243,56
203	Макаронны отварные с маслом	150/5	4,75	5,03	36,49	170,1
	Хлеб ржаной	60	4,54	0,82	28,68	124,11
867	Компот из сухофруктов	200	0,18	0	21,58	83,05
	<i>Итого за обед:</i>	745	28,54	28,91	136,28	745,91
	Итого за день:	1440	58,02	58,10	230,17	1545,96

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	День № 3 - завтрак:					
438	Омлет натуральный	53	7,12	6,64	4,69	147,3
235	Каша молочная "Дружба"	200/10	7,65	8,33	25,09	241,11
	Батон пшеничный	40	0,4	0,4	15,7	90
958	Кофейный напиток	200	3,2	3,60	25,12	136,8
	<i>Итого за завтрак:</i>	503	18,37	18,97	70,6	615,21
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94
	День № 3 - обед:					
45	Салат из свежей капусты	60	1,32	3,04	9,01	87,4
226	Суп картофельный с горохом	200	10,99	15,32	22,16	306,17
646	Плов с мясом птицы	260	20,28	19,91	50,1	460,91
859	Компот из свежих фруктов	200	0,32	0,08	26,31	100,4
	Хлеб ржаной	60	4,54	0,82	28,68	124,11
	Кекс	50	5,2	3,59	24,64	216,65
	<i>Итого за обед:</i>	830	42,65	42,76	160,90	1295,64
	Итого за день:	1533	61,82	62,53	251,10	2004,85

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	День № 4 - завтрак:					
469	Запеканка творожная	200	27,69	24,72	56	507,83
351	Соус молочный	50	1,33	4,62	4,93	66,6
	Батон пшеничный	40	0,4	0,4	15,7	90
943	Чай с сахаром	200	0	0	14,97	56,85
	<i>Итого за завтрак:</i>	490	29,42	29,74	91,6	721,28
	День № 4 - обед:					
170	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200/20	5,45	9,8	46,29	227,46
694	Пюре картофельное	200	3,97	6,54	29,31	184,55
608	Котлета из мяса птицы	100	16,9	13,62	24,88	240,56
	Хлеб ржаной	60	4,54	0,82	28,68	124,11
867	Компот из сухофруктов	200	0,18	0	21,58	83,05
	<i>Итого за обед:</i>	780	31,04	30,78	150,74	859,73
	Итого за день:		60,46	60,52	242,34	1581,01

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		
			Б	Ж	У
1	2	3	4	5	6
	День № 5 - завтрак:				
390	Каша рисовая молочная	200/10/5	5,08	3,63	20,69
	Батон пшеничный	40	0,4	0,4	15,7
15	Сыр	15	3,49	4,44	0
944	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0,00	14,97
	<i>Итого за завтрак:</i>	470	8,97	8,47	51,36
	Сок фруктовый	200	0,6	0	14,46
	<i>Итого за 2 завтрак:</i>	200	0,6	0	14,46
	День № 5 - обед:				
101	Суп картофельный с пшеном	300	10,1	7,63	24,29
258	Мясо духовое	260	18,4	26	27,72
864	Компот из свежих фруктов	200	0,32	0,08	26,31
	Хлеб ржаной	60	4,54	0,82	28,68
	<i>Итого за обед:</i>	845	33,36	34,53	107,00
	Итого за день:	1515	42,93	43	172,82

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		
			Б	Ж	У
1	2	3	4	5	6
	День № 6- завтрак:				
424	Вареное яйцо	40	5,38	4,6	0,28
204	Макароны отварные с сыром	150/20	11,5	14,53	29
	Печенье	50	5,2	3,59	46,64
943	Чай с сахаром	200	0	0,00	14,97
	<i>Итого за завтрак:</i>	460	22,08	22,72	90,89
	Сок фруктовый	200	0,6	0	14,46
	<i>Итого за 2 завтрак:</i>	200	0,6	0	14,46
	День № 6- обед:				
208	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом птицы	200\20	12,53	18,84	22,64
287	Голубцы с мясом, рисом и смет.соусом	250\50	12,2	10,02	30,6
867	Компот из сухофруктов	200	0,18	0	21,58
	Хлеб ржаной	60	4,54	0,82	28,68
	<i>Итого за обед:</i>	780	29,45	29,68	103,50
	Итого за день:	1440	52,13	52,40	208,85

Энергетическая ценность
7
230,05
90
54,13
56,85
431,03
76
76
168,9
270,5
100,4
124,11
663,91
1170,94

Энергетическая ценность
7
63
284,24
216,65
56,85
620,74
76
76
261,07
221,95
83,05
124,11
690,18
1386,92

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	День № 7 - завтрак:					
390	Каша молочная "Дружба" с маслом	200/10/10	7,65	3,6	19,09	241,11
	Батон пшеничный	40	0,4	0,4	15,7	90
14	Масло сливочное	10	0,08	7,26	0,14	66,1
958	Кофейный напиток	200	6,2	3,60	25,12	136,8
	<i>Итого за завтрак:</i>	470	14,33	14,86	60,05	534,01
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94
	День № 7 - обед :					
49	Суп крестьянский со сметаной	200/10	12,47	12,41	27,38	146,1,1
591	Гуляш	120	15,81	19,67	6,73	243,56
203	Макароны отварные с маслом	120/5	4,75	5,03	28,49	170,1
	Хлеб ржаной	60	4,54	0,82	28,68	124,11
859	Компот из свежих фруктов	200	0,32	0,08	26,31	100,4
	Печенье	25	2,6	1,8	23,32	108,33
	<i>Итого за обед:</i>	740	40,49	39,81	140,91	746,5
	Итого за день:	1410	55,62	55,47	220,56	1374,51

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	День № 8 - завтрак:					
390	Каша рисовая молочная с маслом	200/10/10	6,41	3,9	24,39	230,05
15	Сыр	15	3,49	4,44	0	54,13
	Батон пшеничный	40	0,4	0,4	15,7	90
959	Какао с молоком	200	6,92	8,93	30,42	213
	<i>Итого за завтрак:</i>	470	17,22	17,67	70,51	587,18
	Сок фруктовый	200	0,6	0	14,46	76
	День № 8 - обед :					
45	Салат из свежей капусты	60	1,32	5,06	9,01	87,4
170	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200/15	11,45	9,8	16,29	227,46
608	Биточек мясной	100	14,9	14,52	18,47	239,06
694	Пюре картофельное	200	3,97	6,54	29,31	184,55
	Хлеб ржаной	60	4,54	0,82	28,68	124,11
867	Компот из сухофруктов	200	0,18	0	21,58	83,05
	Вафли	15	3,82	3,9	24,64	216,65
	<i>Итого за обед:</i>	850	40,18	40,64	147,98	1162,28
	Итого за день:	1520	58,00	58,31	232,95	1825,46

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	День № 9 завтрак:					
469	Запеканка творожная	200	19,69	12,72	56	507,83
351	Соус молочный	30	0,8	2,8	2,9	40
	Батон пшеничный	40	0,4	0,4	15,7	90
943	Чай с сахаром	200	0	0,00	14,97	56,85
	<i>Итого за завтрак:</i>	470	20,89	15,92	89,57	694,68
	День № 9 обед:					
186	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	13,26	5,39	29,78	125,09
643/759	Птица тушеная в соусе	130	16,77	22,98	21,98	395,41
320	Картофель тушеный	200	4,36	15,6	39,9	253,3
	Хлеб ржаной	60	4,54	0,82	28,68	124,11
859	Компот из свежих фруктов	200	0,32	0,08	26,31	100,4
	<i>Итого за обед:</i>	800	39,25	44,87	146,65	998,31
	Итого за день:	1270	60,14	60,79	236,22	1692,99

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	День № 10 завтрак:					
390	Каша пшеничная молочная	200/10/10	8,60	3,5	47,49	351,17
	Батон пшеничный	40	0,4	0,4	15,7	90
14	Масло сливочное	10	0,08	7,26	0,14	66,1
958	Кофейный напиток	200	3,2	3,60	25,12	136,8
	<i>Итого за завтрак:</i>	470	12,28	14,76	88,45	644,07
	День № 10 обед:					
213/1039	Суп картофельный с клецками и мясом птицы	200/25	15,2	16,14	25,32	274,63
45	Салат из свежей капусты	60	1,32	5,06	9,01	87,4
253/354	Рыба запеченная с морковью в соусе сметанном	110/50	18,18	14,94	3,88	178
694	Пюре картофельное	200	3,97	6,54	28,31	184,55
	Хлеб ржаной	60	4,54	0,82	28,68	124,11
867	Компот из сухофруктов	200	0,18	0	21,58	83,05
	Печенье	50	5,85	3,25	41,6	226
	<i>Итого за обед:</i>	955	49,24	46,75	158,38	1157,74
	Итого за день:		61,52	61,51	246,83	1801,81
	Итого за смену :		49,46	49,61	198,21	1419,06

Наименование сборника рецептов : Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий (для предприятий общественного питания), 2009г.
Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях
Москва Дели принт 2011
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях Москва дели принт 2010