

«Согласовано»

Директор МБОУ

«Средняя школа №4»

Ю.В. Мишина/

21 мая 2025 года

«Утверждаю»

Директор ООО «Компания
ПродЭКО»

/Н.В. Гартман/

21 мая 2025 года

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

ЛАГЕРЯ ДНЕВНОГО ПРЕБЫВАНИЯ

с 26 мая по 20 июня 2025 года.

МБОУ «Средняя школа №4»

Примерное меню для детей в лагерях с дневным пребыванием

1 день (понедельник)									
Номер технологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал		
				Белки	Жиры	Углеводы			
	Завтрак 1								
227	Каша манная молочная	г	200	6,2	6,6	31,2	209,2		
268	Омлет натуральный	г	100	8,6	9,7	2,1	130,8		
462	Какао с молоком	г	200	3,3	2,9	13,8	94,0		
	Батон йодированный	г	40	4,0	0,7	23,0	111,4		
	Итого завтрак 1:	г	540	22,1	19,9	70,2	545,4		
	Завтрак 2								
82	Фрукт	г	150	0,8	0,8	2,0	88,0		
	Итого завтрак 2 :		150	0,8	0,8	2,0	88,0		
	Обед								
1	Салат из капусты белокачанной и зеленью с маслом растительным	г	80	1,3	4,9	7,0	79,8		
100/366/43	Рассольник ленинградский с птицей и сметаной	г	250/10/10	4,2	6,6	16,5	122,0		
327	Гуляш мясной	г	90	14,0	12,8	3,2	183,7		
202	Каша гречневая рассыпчатая	г	150	5,6	5,8	9,9	173,6		
495	Компот из сухофруктов с витамином С	г	200	0,6	0,1	20,1	84,0		
	Хлеб ржано-пшеничный	г	80	8,8	1,6	30,7	148,5		
	Батон йодированный	г	40	4,0	0,7	23,0	111,4		
	Итого обед:	г	912	38,5	32,5	110,2	903,0		
	Полдник								
301	Сок фруктовый	г	200	1,0	0,2	20,2	86,0		
	Кондитерское изделие	г	100	7,0	5,6	46,1	330,0		
	Итого полдник:		300	8,0	5,8	66,3	416,0		
	Итого за день:		1 902	69,4	58,9	248,7	1952,4		

Примерное меню для детей в лагерях с дневным пребыванием

2 день (вторник)									
Номер технологической карты	Наименование блюда	Ед изм		Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	
					Белки	Жиры	Углеводы		
	Завтрак 1								
259	Макаронные изделия отварные с сыром	г	200		12,3	10,0	35,9		283,0
70	Бутерброд с маслом сливочным	г	30/20		2,4	14,8	15,0		202,0
457	Чай с сахаром	г	200		0,2	0,1	9,3		38,0
	Батон йодированный	г	50		5,0	0,9	29,0		139,3
	Итого завтрак 1:		500		19,9	25,8	89,2		662,3
	Завтрак 2								
82	Фрукт	г	150		0,8	0,8	2,0		88,0
	Итого завтрак 2 :		150		0,8	0,8	2,0		88,0
	Обед								
17	Салат из свежих помидоров с маслом растительным	г	80		0,9	5,0	3,0		60,0
130/166	Суп с макаронными изделиями, картофелем и птицей	г	250/10		5,2	5,7	17,9		143,9
307	Котлета рыбная	г	90		11,8	1,7	14,2		116,4
305	Рис отварной	г	150		3,7	4,9	37,7		209,6
486	Компот из свежих яблок с витамином С	г	200		0,1	0,1	11,1		46,0
	Хлеб ржано-пшеничный	г	80		8,8	1,6	30,7		148,5
	Батон йодированный	г	40		4,0	0,7	23,0		111,4
	Итого обед:		900		34,5	19,7	137,4		835,8
	Полдник								
301	Сок фруктовый	г	200		1,0	0,2	20,2		86,0
	Кондитерское изделие	г	100		7,0	5,6	46,1		330,0
	Итого полдник:		300		8,0	5,8	66,3		416,0
	Итого за день:		1850,0		63,2	52,1	294,9		2002,1

Примерное меню для детей в лагерях с дневным пребыванием

3 день (среда)							
Номер логической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак						
213	Каша гречневая вязкая	г	200	6,2	6,9	20,6	168,8
283,471	Пудинг из творога со сгущенным молоком	г	100/10	17,9	5,6	24,1	217,4
267	Яйцо вареное	г	40	5,1	4,6	0,3	63,0
459	Чай с лимоном	г	200	0,3	0,1	9,5	40,0
	Батон йодированный	г	40	4,0	0,7	23,0	111,4
	Итого завтрак:		590	33,4	17,9	77,5	600,6
	Завтрак 2						
82	Фрукт	г	150	0,8	0,8	2,0	88,0
	Итого завтрак 2 :		150	0,8	0,8	2,0	88,0
	Обед						
14	Салат из огурцов с зеленью и маслом растительным	г	80	0,7	6,1	1,9	65,0
104/366/433	Щи из свежей капусты с картофелем и птицей и сметаной	г	250/10/10	6,1	7,2	7,7	96,5
347	Котлета "Школьная"	г	90	16,5	12,5	14,3	236,3
256	Макаронные изделия отварные	г	150	5,6	0,5	29,6	190,4
496	Напиток из шиповника	г	200	0,7	0,3	18,3	78,0
	Хлеб ржано-пшеничный	г	80	8,8	1,6	30,7	148,5
	Батон йодированный	г	40	4,0	0,7	23,0	111,4
	Итого обед:		910	42,4	28,9	125,4	926,0
	Полдник						
501	Сок фруктовый	г	200	1,0	0,2	20,2	86,0
	Кондитерское изделие	г	100	7,0	5,6	46,1	330,0
	Итого полдник:		300	8,0	5,8	66,3	416,0
	Итого за день:		1 950	84,7	53,3	271,2	2030,6

Примерное меню для детей в лагерях с дневным пребыванием

4 день (четверг)									
Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал		
				Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак 1									
226	Каша "Дружба"		200	5,2	6,7	27,7	191,6		
64	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	г	30/15/5	7,4	11,1	10,6	173,0		
464	Кофейный напиток с молоком	г	200	1,4	1,2	11,4	63,0		
	Батон йодированный	г	40	4,0	0,7	23,0	111,4		
Итого завтрак 1:				18,0	19,7	72,6	539,0		
Завтрак 2									
82	Фрукт	г	150	0,8	0,8	2,0	88,0		
Итого завтрак 2 :				0,8	0,8	2,0	88,0		
Обед									
18	Салат из свежих помидоров и огурцов и маслом растительным	г	80	0,8	5,0	2,9	59,2		
120	Суп картофельный с рыбой	г	250	11,1	3,9	16,1	143,8		
341	Котлеты "Пермские"	г	90	12,8	7,6	8,6	154,0		
176	Рагу овощное	г	150	3,5	7,4	15,0	142,5		
495	Компот из сухофруктов с витамином С	г	200	0,6	0,1	20,1	84,0		
	Хлеб ржано-пшеничный	г	80	8,8	1,6	30,7	148,5		
	Батон йодированный	г	40	4,0	0,7	23,0	111,4		
Итого обед:				41,5	26,3	116,3	843,4		
Полдник									
501	Сок фруктовый	г	200	1,0	0,2	20,2	86,0		
	Кондитерское изделие	г	100	7,0	5,6	46,1	330,0		
Итого полдник:				8,0	5,8	66,3	416,0		
Итого за день:				68,4	52,7	257,2	1886,4		

Примерное меню для детей в лагерях с дневным пребыванием

5 день (пятница)								Энергетическая ценность
Номер рецептуры	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества				
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1								
279/471	Запеканка с творогом со стуженым молоком	г	100/10	21,8	7,0	22,5	239,4	
212	Каша из крупы "Геркулес" вязкая с маслом сливочным	г	200	8,4	9,0	31,5	240,8	
462	Какао с молоком	г	200	3,3	2,9	13,8	94,0	
	Батон йодированный	г	40	4,0	0,7	23,0	111,4	
Итого завтрак 1:				37,5	19,7	90,8	685,6	
Завтрак 2								
82	Фрукт	г	150	0,8	0,8	2,0	88,0	
Итого завтрак 2 :				0,8	0,8	2,0	88,0	
Обед								
29	Салат из свеклы с черносливом с маслом растительным	г	80	1,1	4,9	9,7	87,2	
114/166	Суп гороховый с картофелем и птицей	г	250/10	9,8	4,9	16,4	145,0	
159, 408	Печень, тушенная в соусе сметанном	г	90	12,3	10,0	5,7	162,8	
177	Пюре картофельное	г	150	3,2	6,0	9,2	102,0	
486	Компот из свежих яблок с витамином С	г	200	0,1	0,1	11,1	46,0	
	Хлеб ржано-пшеничный	г	80	8,8	1,6	30,7	148,5	
	Батон йодированный	г	40	4,0	0,7	23,0	111,4	
Итого обед:				39,2	28,2	105,7	802,9	
Полдник								
501	Сок фруктовый	г	200	1,0	0,2	20,2	86,0	
	Кондитерское изделие	г	100	7,0	5,6	46,1	330,0	
Итого полдник:				8,0	5,8	66,3	416,0	
Итого за день:				85,5	54,5	264,7	1992,5	

Примерное меню для детей в лагерях с дневным пребыванием

6 день (понеделник)									
Номер рецептуры или технологич еской карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность, Ккал		
				Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак 1									
233	Каша пшенная молочная	г	200	7,5	6,9	28,5		199,8	
268	Омлет натуральный с зеленым горошком	г	100/30	6,5	7,2	3,2		104,0	
	Батон йодированный	г	40	4,0	0,7	23,0		111,4	
465	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,8	2,5	13,6		88,0	
	Итого завтрак 1:		570	20,8	17,3	68,3		503,2	
Завтрак 2									
82	Фрукт	г	150	0,8	0,8	2,0		88,0	
	Итого завтрак 2:		150	0,8	0,8	2,0		88,0	
Обед									
	Салат из капусты белокочанной с огурцом с маслом растительным	г	80	1,0	4,9	2,2		56,8	
130/366	Суп с макаронными изделиями, картофелем с грибами	г	250/10	5,2	5,7	17,9		143,9	
299	Рыба, тушеная в томате с овощами	г	90	10,7	1,8	5,8		82,8	
205	Рис отварной		150	3,7	4,9	37,7		209,6	
496	Напиток из шиповника	г	200	0,7	0,3	18,3		78,0	
	Хлеб ржано-пшеничный	г	80	8,8	1,6	30,7		148,5	
	Батон йодированный	г	40	4,0	0,7	23,0		111,4	
	Итого обед:		900	34,1	20,0	135,5		831,0	
Полдник									
501	Сок фруктовый	г	200	1,0	0,2	20,2		86,0	
	Кондитерское изделие	г	100	7,0	5,6	46,1		262,9	
	Итого полдник:		300	8,0	5,8	66,3		348,9	
	Итого за день:		1920	63,7	43,8	272,2		1771,1	

Примерное меню для детей в лагерях с дневным пребыванием

7 день (вторник)							
Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 1							
259	Макаронные изделия отварные с сыром	г	200	12,3	10,0	35,9	283,0
64	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	г	30/20/5	8,2	12,3	11,6	190,3
	Батон йодированный	г	40	4,0	0,7	23,0	111,4
459	Чай с лимоном	г	200/7	0,3	0,1	9,5	40,0
Итого завтрак 1:				502	20,5	22,3	624,7
Завтрак 2							
82	Фрукт	г	150	0,8	0,8	2,0	88,0
Итого завтрак 2 :				150	0,8	2,0	88,0
Обед							
17	Салат из свежих помидоров с маслом растительным	г	80	0,9	5,0	3,0	60,0
100/366/43	Рассольник ленинградский с птицей и сметаной	г	250/10/10	4,2	6,6	16,5	122,0
328	Жаркое по-домашнему	г	240	24,4	25,6	15,3	389,5
495	Компот из сухофруктов с витамином С	г	200	0,6	0,1	20,1	84,0
	Хлеб ржано-пшеничный	г	80	8,8	1,6	30,7	148,5
	Батон йодированный	г	40	4,0	0,7	23,0	111,4
Итого обед:				910,0	42,9	108,5	915,4
Полдник							
501	Сок фруктовый	г	200	1,0	0,2	20,2	86,0
	Кондитерское изделие	г	100	7,0	5,6	46,1	330,0
Итого полдник:				300	8,0	66,3	416,0
Итого за день:				1862	72,2	224,3	2044,1

Примерное меню для детей в лагерях с дневным пребыванием

8 день (среда)							
Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 1							
234	Каша молочная рисовая молочная	г	200	5,5	8,6	32,6	214,6
	Батон йодированный	г	40	4,0	0,7	23,0	111,4
283,471	Пудинг из творога со сгущенным молоком	г	100/10	17,9	5,6	24,1	217,4
465	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,8	2,5	13,6	88,0
Итого завтрак 1:				550	17,4	93,3	631,4
Завтрак 2							
82	Фрукт	г	150	0,8	0,8	2,0	88,0
Итого завтрак 2 :				150	0,8	2,0	88,0
Обед							
12	Салат из редиса с маслом растительным	г	80	0,9	4,9	2,6	57,6
95/433/366	Борщ с капустой, картофелем с птицей и зеленью и сметаной	г	250/10/2/10	6,4	7,1	10,6	108,6
327	Гуляш мясной	г	90	14,0	12,8	3,2	183,7
202	Каша гречневая рассыпчатая	г	150	5,6	5,8	9,9	173,6
486	Компот из свежих яблок с витамином С	г	200	0,1	0,1	11,1	46,0
	Хлеб ржано-пшеничный	г	80	8,8	1,6	30,7	148,5
	Батон йодированный	г	40	4,0	0,7	23,0	111,4
Итого обед:				872	39,8	91,0	829,4
Полдник							
501	Сок фруктовый	г	200	1,0	0,2	20,2	86,0
	Кондитерское изделие	г	100	7,0	5,6	46,1	330,0
Итого полдник:				300	8,0	66,3	416,0
Итого за день:				1872	78,7	252,6	1964,8

Примерное меню для детей в лагерях с дневным пребыванием

9 день (четверг)						
Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 1						
Дружба"		200	5,2	6,7	27,7	191,6
треное	г	40	5,1	4,6	0,3	63,0
род с сыром и маслом сливочным	г	30/15/5	7,4	11,1	10,6	173,0
одированный	г	40	4,0	0,7	23,0	111,4
ахаром	г	200	0,2	0,1	9,3	38,0
Итого завтрак 1:		530	21,9	23,2	70,8	577,0
Завтрак 2						
	г	150	0,8	0,8	2,0	88,0
Итого завтрак 2 :		150	0,8	0,8	2,0	88,0
Обед						
из огурцов с зеленью и маслом	г	80	0,7	6,1	1,9	65,0
ельным	г	250/10	9,8	4,9	16,4	145,0
роховый с картофелем и птицей	г	90	11,8	8,5	8,1	155,7
ли мясные с соусом	г	150	5,3	4,9	32,8	197,0
юны отварные	г	200	0,7	0,3	18,3	78,0
ок из шиповника	г	80	8,8	1,6	30,7	148,5
ржано-пшеничный	г	40	4,0	0,7	23,0	111,4
йодированный	г	910	41,0	27,0	131,2	900,6
Итого обед:						
Полдник						
руктовый	г	200	1,0	0,2	20,2	86,0
итерское изделие	г	100	7,0	5,6	46,1	330,0
Итого полдник:		300	8,0	5,8	66,3	416,0
Итого за день:		1890	71,8	56,8	270,3	1981,6

Примерное меню для детей в лагерях с дневным пребыванием

10 день (пятница)							
Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 1							
212	Каша из крупы "Геркулес" вязкая с маслом сливочным	г	200	8,4	9,0	31,5	240,8
268	Омлет натуральный	г	100	8,6	9,7	2,1	130,8
	Батон йодированный	г	40	4,0	0,7	23,0	111,4
465	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,8	2,5	13,6	88,0
	Итого завтрак 1:		540	23,8	21,9	70,2	571,0
Завтрак 2							
82	Итого завтрак 2 :						
	Фрукт	г	150	0,8	0,8	2,0	88,0
Обед							
316 104/366/43 3 347 377 495	Сельдь с луком	г	50/30	7,3	16,8	3,8	195,2
	Щи из свежей капусты с картофелем и птицей и сметаной	г	250/10/10	6,1	7,2	7,7	96,5
	Котлета "Школьная"	г	90	16,5	12,5	14,3	236,3
	Пюре картофельное	г	150	3,2	6,0	9,2	102,0
	Компот из сухофруктов с витамином С	г	200	0,6	0,1	20,1	84,0
	Хлеб ржано-пшеничный	г	80	8,8	1,6	30,7	148,5
	Батон йодированный	г	40	4,0	0,7	23,0	111,4
	Итого обед:		910	46,5	44,9	108,6	973,8
Полдник							
401	Итого полдник:						
	Сок фруктовый	г	200	1,0	0,2	20,2	86,0
	Кондитерское изделие	г	100	7,0	5,6	46,1	330,0
			300	8,0	5,8	66,3	416,0
Итого за день:			1900	79,1	73,4	247,1	2048,8