

Перспективное 2-х недельное меню лагеря дневного пребывания на базе
МБОУ Крюковской СОШ с 02.06.2025г по 22.06.2025г.
СанПин 2.3/2.4.3590-20



Возрастная категория: 7-11 лет и старше

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Нерецептур ы
			белки	жиры	углеводы		
02.06.2025г	понедельник						
День 1	каша манная молочная жидкая	200	6,24	6,1	19,7	158,64	390 З
	чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62,00	377 М
Завтрак	Пирожок с яблоком	80	11,04	21,6	91,68	313,60	
	фрукты апельсины	200	1,80	0,40	22,6	88,00	847 З
	ИТОГО ЗАВТРАК:	680	19,21	28,12	149,18	622,24	
Обед	суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,49	5,28	16,33	134,75	102 М
	каша гречневая	180	7,46	5,61	35,84	230,45	302 М
	гуляш с соусом красным	100	14,55	16,79	2,89	221,00	443 Г
	салат из кукурузы консервированной	100	2,88	6,18	8,04	99,30	12 М
	хлеб ржано-пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188,00	122 П
	компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,66	32,02	132,80	349 М
	Итого обед	910	36,54	35,16	134,48	1006,3	
	Всего за день		55,75	63,28	283,66	1628,54	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Нерецептур ы
			белки	жиры	углеводы		
03.06.2025г	вторник						
День 2	омлет	150	14,27	22,16	2,65	267,93	438 З
	салат из свежей капусты	100	8,29	6,8	24,73	187,24	43 Л
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	122 П
Завтрак	чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62,00	377 М
	ИТОГО ЗАВТРАК:	490	25,73	29,3	62,26	611,17	
Обед	суп картофельный с крупой (рис)	250	1,98	2,74	14,58	90,75	204 З
	пельмени отварные	200	14,8	33,20	57,30	587,00	664 М
	салат из свеклы и зеленого горошка	100	1,66	4,18	8,19	77,10	53 М
	хлеб ржано-пшеничный	80	5,78	0,76	34,62	169,70	122 П
	Сок Добрый	200	0,00	0,00	24,00	96,00	
	Итого обед	830	24,22	40,88	138,69	1020,55	
	Всего за день		49,95	70,18	200,95	1631,72	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Нерецептур ы
			белки	жиры	углеводы		
04.06.2025г	среда						
День 3	пудинг из творога с рисом	200	22,72	16,48	30,52	361,14	236 М
	какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	382 М
	салат из моркови с курагой	100	1,74	0,12	12,55	55,08	63 М
Завтрак	фрукты бананы	200	2,00	0,60	47,	190,00	847 З
	ИТОГО ЗАВТРАК:	700	29,98	20,92	115,56	751,42	
Обед	суп смакаронными изделиями (лапша)	250	2,69	2,84	17,14	104,75	111 М
	плов из птицы	200	20,3	17,	35,69	377,00	304 М
	овощи свежие	100	0,9	0,15	2,85	16,00	304 М
	хлеб ржано- пшеничный	80	5,78	0,76	34,62	169,70	122 П
	компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,66	32,02	132,80	349 М
	кукурузные палочки	60					
	Итого обед	890	29,75	21,41	122,32	800,25	
	Всего за день		59,73	42,33	237,88	1551,67	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Норецелтур ы
			белки	жиры	углеводы		
05.06.2025г	четверг						
	каша рассыпчатая рисовая с фруктами	200	7,43	12,57	57,59	373,32	167 М
День 4	кофейный напиток с молоком	200	2,4	2,66	20,54	110,70	379 М
Завтрак	бутерброд со сливочным маслом и сыром	80	17,63	14,5	24,7	265,30	3 М
	Йогурт 1,2%	100	3,22	2,80	15,87	102,35	
	ИТОГО ЗАВТРАК:	580	30,68	32,53	118,7	851,67	
Обед	суп картофельный с крупой (рис) с фрикадельками	250	9,34	10,19	21,5	212,36	204 3/105М
	каша пшеничная	180	6,60	4,38	35,27	213,71	302 М
	котлета домашняя	100	10,7	13,04	0,92	302,63	469 Г
	хлеб ржано- пшеничный	80	5,78	0,76	34,62	169,70	122 П
	овощи свежие	100	0,9	0,15	2,85	16,00	304 М
	компот из сухофруктов	200	0,08	0,66	32,02	132,80	349 М
	Итого обед	910	33,4	29,18	127,18	1047,20	
	Всего за день		64,08	61,71	245,88	1898,87	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Норецелтур ы
			белки	жиры	углеводы		
06.06.2025г	пятница						
	макароны с сыром	200	10,5	9,25	28,6	237,6	204 М
День 5	салат из свежей капусты	100	8,29	6,8	24,73	187,24	43 Л
Завтрак	чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62,00	377 М
	пирожок с картошкой	50	3,45	6,75	28,6	98,00	
	ИТОГО ЗАВТРАК:	550	22,37	22,82	97,13	584,84	
Обед	суп рассольник	250	3,80	5,62	25,1	168,10	132 Л
	рагу из птицы	200	21,00	10,91	15,19	237,73	289 М
	овощи свежие	100	0,9	0,15	2,85	16,00	304 М
	хлеб ржано- пшеничный	80	5,78	0,76	34,62	169,70	122 П
	молочный напиток Мажитель	200	6,63	5,92	8,29	127,90	
	Итого обед	930	38,11	23,36	86,05	719,43	
	Всего за день		60,48	46,18	183,18	1304,27	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Норецелтур ы
			белки	жиры	углеводы		
09.06.2025г	понедельник						
	пельмени отварные со сметаной	200	14,8	33,20	57,30	587,00	664 М
День 6	солёный огурец	100	0,00	0,00	3,00	12,00	
Завтрак	булочка с повидлом	50	6,90	13,50	57,3	196,00	
	чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62,00	377 М
	Йогурт 1,2%	100	3,22	2,80	15,87	102,35	
	ИТОГО ЗАВТРАК:	650	25,05	49,52	148,67	959,35	
Обед	щи из капусты с картофелем	250	1,8	4,93	10,92	103,75	88 М
	каша гречневая	180	7,46	5,61	35,84	230,45	302 М
	гуляш с соусом красным	100	14,55	16,79	2,89	221,00	443 Г
	салат из зеленого горошка	100	2,98	5,19	6,25	83,60	10 М
	хлеб ржано-пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188,00	122 П
	Сок Добрый	200	0,00	0,00	24,00	96,00	
	Итого обед	910	32,87	33,16	119,26	922,8	
	Всего за день		57,92	82,68	267,93	1882,15	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Норецелтур ы
			белки	жиры	углеводы		
10.06.2025г	вторник						
	вареники с картофелем	200	13,3	18,7	73,60	517,80	672 М

	кабачковая икра	100	0,00	7,00	7,00	90,00	
День 7	чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62,00	377 М
	кондит.изделия (барни)	30	1,70	4,60	16,00	113,00	
Завтрак							
	ИТОГО ЗАВТРАК:	500	15,13	30,32	111,8	782,8	
Обед	суп картофельный с бобовыми (фасоль)	250	5,49	5,28	16,33	134,75	102 М
	пюре картофельное	180	4,60	17,64	42,75	337,50	472 М-к
	рыба тушеная в томате с овощами	100	13,87	7,85	6,53	150,00	229 М
	хлеб ржано-пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188,00	122 П
	салат из свеклы и зеленого горошка	100	1,66	4,18	8,19	77,10	53 М
	компот из сухофруктов	200	0,08	0,66	32,02	132,80	349 М
	Итого обед	910	31,78	36,25	145,18	1020,15	
	Всего за день		46,91	66,57	256,98	1802,95	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Норецептур ы
			белки	жиры	углеводы		
11.06.2025г	четверг						
	ленивые вареники	200	33,05	20,97	32,42	450,44	462 3
День 8	кофейный напиток с молоком	200	2,40	2,66	20,54	110,70	379 М
	бутерброд со сливочным маслом и сыром	80	17,63	14,5	24,7	265,30	3 М
	кондитерские изделия (мармелад)	100	0,1	0,00	79,4	321,00	
Завтрак							
	ИТОГО ЗАВТРАК:	580	53,18	38,13	157,06	1147,44	
	суп смакаронными изделиями (лапша)	250	2,69	2,84	17,14	104,75	111 М
	плов из птицы	200	20,3	17,	35,69	377,00	304 М
	овощи свежие	100	0,9	0,15	2,85	16,00	304 М
Обед	хлеб ржано- пшеничный	80	5,78	0,76	34,62	169,70	122 П
	компот из сухофруктов	200	0,08	0,66	32,02	132,80	349 М
	фрукты бананы	200	2,00	0,60	47,	190,00	847 3
	Итого обед	830	29,75	21,41	122,32	990,25	
	Всего за день		82,93	59,54	279,38	2137,69	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Норецептур ы
			белки	жиры	углеводы		
16.06.2025г	понедельник						
	пельмени отварные со сметаной	200	14,8	33,20	57,30	587,00	664 М
День 9	соленый огурец	100	0,00	0,00	3,00	12,00	
	булочка с повидлом	50	6,90	13,50	57,3	196,00	
	чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62,00	377 М
Завтрак	Йогурт 1,2%	100	3,22	2,80	15,87	102,35	
	ИТОГО ЗАВТРАК:	650	25,05	49,52	148,67	959,35	
	суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,49	5,28	16,33	134,75	102 М
	каша гречневая	180	7,46	5,61	35,84	230,45	302 М
	гуляш с соусом красным	100	14,55	16,79	2,89	221,00	443 Г
Обед	салат из кукурузы консервированной	100	2,88	6,18	8,04	99,30	12 М
	хлеб ржано-пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188,00	122 П
	Сок Добрый	200	0,00	0,00	24,00	96,00	
	Итого обед	910	36,46	34,5	126,46	969,5	
	Всего за день		61,51	84,02	275,13	1928,85	
Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Норецептур ы
			белки	жиры	углеводы		
17.06.2025г	вторник						
	омлет	150	14,27	22,16	2,65	267,93	438 3
День 10	салат из свежей капусты	100	8,29	6,8	24,73	187,24	43 Л
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	122 П
	чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62,00	377 М
Завтрак	кондит.изделия (зефир)	50	0,4	0,00	39,10	152,00	
	ИТОГО ЗАВТРАК:	540	26,13	29,3	101,36	763,17	
	суп картофельный с крупой (рис) с фрикадельками	250	9,34	10,19	21,5	212,36	204 3/105М
	пюре картофельное	180	4,60	17,64	42,75	337,50	472 М-к

Обед	рыба тушеная в томате с овощами	100	13,87	7,85	6,53	150,00	229 М
	хлеб ржано- пшеничный	80	5,78	0,76	34,62	169,70	122 П
	салат из свеклы и зеленого горошка	100	1,66	4,18	8,19	77,10	53 М
	компот из сухофруктов	200	0,08	0,66	32,02	132,80	349 М
	Итого обед	910	35,33	41,28	145,61	1079,46	
	Всего за день		61,46	70,58	246,97	1842,63	
Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Норецптур ы
			белки	жиры	углеводы		
18.06.2025г	среда						
	вареники с картофелем	200	13,3	18,7	73,60	517,80	672 М
День 11	кабачковая икра	100	0,00	7,00	7,00	90,00	
	чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62,00	377 М
	кондит.изделия (чоко пай)	30	1,20	5,40	19,50	131,40	
Завтрак							
	ИТОГО ЗАВТРАК:	530	14,63	31,12	115,3	801,20	
Обед	суп картофельный с крупой (рис) с фрикадельками	250	9,34	10,19	21,5	212,36	204 3/105М
	каша пшеничная	180	6,60	4,38	35,27	213,71	302 М
	котлета домашняя	100	10,7	13,04	0,92	302,63	469 Г
	хлеб ржано- пшеничный	80	5,78	0,76	34,62	169,70	122 П
	овощи свежие	100	0,9	0,15	2,85	16,00	304 М
	компот из сухофруктов	200	0,08	0,66	32,02	132,80	349 М
	фрукты бананы	200	2,00	0,60	47,	190,00	847 3
	Итого обед	910	35,4	29,78	174,18	1237,2	
	Всего за день		50,03	60,90	289,48	2038,40	
Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Норецптур ы
			белки	жиры	углеводы		
19.06.2025г	четверг						
	ленивые вареники	200	33,05	20,97	32,42	450,44	462 3
День 12	какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	382 М
	бутерброд со сливочным маслом и сыром	80	17,63	14,5	24,7	265,30	3 М
	кондитерские изделия (мармелад)	100	0,1	0,00	79,4	321,00	
Завтрак							
	ИТОГО ЗАВТРАК:	580	54,3	39,19	162,01	1181,94	
Обед	щи из капусты с картофелем	250	1,8	4,93	10,92	103,75	88 М
	рагу из птицы	200	21,00	10,91	15,19	237,73	289 М
	хлеб ржано- пшеничный	80	5,78	0,76	34,62	169,70	122 П
	овощи свежие	100	0,9	0,15	2,85	16,00	304 М
	компот из сухофруктов	200	0,08	0,66	32,02	132,80	349 М
	Итого обед	830	29,56	17,41	95,6	659,98	
	Всего за день		83,86	56,60	257,61	1841,92	
Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Норецптур ы
			белки	жиры	углеводы		
20.06.2025г	пятница						
	рагу овощное	200	3,05	14,66	19,25	221,33	321 3
День 13	чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62,00	377 М
	пирожок с картошкой	50	3,45	6,75	28,6	98,00	
	кондит.изделия (зефир)	50	0,4	0,00	39,10	152,00	
Завтрак							
	ИТОГО ЗАВТРАК:	500	7,03	21,43	102,15	533,33	
Обед	суп картофельный с бобовыми (фасоль)	250	5,49	5,28	16,33	134,75	102 М
	макароны отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	688 3
	гуляш с соусом красным	100	14,55	16,79	2,89	221,00	443 Г
	хлеб ржано- пшеничный	80	5,78	0,76	34,62	169,70	122 П
	овощи свежие	100	0,9	0,15	2,85	16,00	304 М
	молочный напиток Мажитель	200	6,63	5,92	8,29	127,90	
	Итого обед	910	39,97	34,32	96,71	871,49	
	Всего за день		32,94	55,75	198,86	1404,82	
Химический состав за плановый период			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	
			348,47	422,22	1589,85	10549,92	завтрак
			433,14	398,1	1936,54	12344,56	обед
			781,61	820,32	3526,39	22894,48	всего

Среднее значение за период		78,16	82,03	352,64	2289,45	
----------------------------	--	-------	-------	--------	---------	--

Используемая литература :

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений, под ред. М.П. Могильного и В.А.Тутельяна. М.Дели принт, 2010г

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников, под ред. М.П. Могильного, 2007г

Сборник рецептов блюд на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, под ред. М.П. Могильного и В.А.Тутельяна. М.Дели принт, 2011г

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, под ред. А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко,М.И.Пересичный. 2005г

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, под ред. В.Т.Лапшиной. М. "Хлебпродинформ", 2004г

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, под ред. Л.Е.Голунова, из-во "Профикс" Санкт-Петербург, 2003г

Меню составил директор лагеря
Разумейченко Е.А.

