

«Согласовано»

Начальник лагеря дневного

Прекращения «Солнышко»

 Калинина Е. М.

2024-2025гг



«Утверждено»

Директор школы

Савватеев Б.В.

2024-2025гг

Меню
(14 дней)
лагеря дневного пребывания
МБОУ Яснинская СОШ № 1

Ясная, 2025 год

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход,гр.	Энергетическая ценность,Ккал.	Химический состав		
				Белки,гр.	Жиры,гр.	Углеводы,гр.
1	2	3	4	5	6	7
1 день						
	<u>Завтрак</u>					
693(2)	Какао с молоком	200	118,6	4,0	3,54	17,57
	Каша пшенная молочная.	150/200	141,1	3,7	2,2	23,9
	Хлеб с маслом	40/20	213	7,16	0,95	42,6
	Печенье песочное	50	336	4,8	2,8	77,7
	Итого:		808,7	19,66	9,49	161,77
	<u>Обед</u>					
632(1)	Суп «Харчо»	250	93,53	3,14	6,32	1,5
309	Макароны отварные	150/200	213,51	8,77	9,35	57,93
243	Сарделька отварная	55/20	247,15	8,69	22,84	1,80
	Напиток яблочный	200	266	0,5	-	14
25(1)	Салат «Зеленый с огурцами»	100	89	1.49	4.99	11.64
	Хлеб	2/ 40	213	7.16	0.95	42.6
	Яблоко	1 шт	47	0,4	-	9,2
	Витаминизация					
	Итого за день:		1785,26	69,07	63,43	453,01
2 день						
	<u>Завтрак</u>					
	Каша манная молоч.	150/200	127,8	2,9	4,4	20,5
302(2)	Чай с сахаром	200/15	58	0,2	0,1	15,1
	Хлеб с маслом	40/20	213	7,16	0,95	42,6
	Бублик яичный	50	312	10,4	1,3	68,7
	Итого:		710,8	20,64	6,75	146,9
	<u>Обед</u>					
	Борщ из св.капусты	250	107,34	2,5	5,0	20,47
	Гречка отварная	150/200	108,48	3,17	9,39	17,03
439/1	Гуляш из курицы	100	144	15,7	8,9	0,6

	Напиток абрикос.	200	266	0,5	-	14,0
36(2)	Салат «Овощной»	100	111	1	9.96	4.33
	Хлеб	2/ 40	213	7,16	0,95	42,6
	Апельсин	1 шт	57	0,5	-	9,0
	Витаминизация					
	Итого за день:		1660,62	77,44	70,52	410,44
3 день						
	<u>Завтрак</u>					
628/1	Чай с сахаром	200/15	58	0.2	0.1	15.1
	Каша «Геркулес»	150/200	208,24	6,1	4,0	36,96
	Хлеб с маслом	40/20	213	7,16	0,95	42,6
	Вафли	50	249,18	6,83	30,2	64,7
	Итого:		728,42	20,29	14,95	124,14
	<u>Обед</u>					
119/1	Щи из св. капусты	250	129	4,9	6,4	13,0
465/1	Рис отварной	150/200	205	3,3	7,69	31,86
357/1	Котлеты мясные	75/20	187,0	12,48	10,31	-
	Напиток персиковый	200	266	0,5	-	14,0
37(1)	Салат «Винегрет»	100	39.3	0.74	2.25	5.03
	Хлеб	2/ 40	213	7.16	0.95	42.6
	Банан	1шт.	35	0,25	-	7,5
	Витаминизация					
	Итого за день:		1732,3	49,92	50,76	282,42
4 день						
	<u>Завтрак</u>					
628/1	Чай с сахаром	200/15	58	0,2	0,1	15,1
302(2)	Каша рисовая молочная	150/200	254	7.2	5.18	44.56
	Хлеб с маслом	40/20	213	7,16	0,95	42,6
	Пряник	50	212,0	6,73	1,5	32,5
	Итого:		737	21,29	7,73	134,76
	<u>Обед</u>					
	Напиток яблочный	200	266	0,5	-	14

178(2)	Суп рыбный	250/50	110	2.0	4.9	14.3
	Картофельное пюре	150/200	104	2,16	3,73	14,7
452(2)	Гуляш из говядины	65/20	164,8	6,0	7.7	2,47
	Хлеб	2/40	213	7.16	0.95	42.6
14(2)	Салат из св.огурцов	100	58	0.95	5.01	3.39
	Яблоко	1шт.	47	0,4	-	9,2
	Витаминизация					
	Итого за день:		1670,41	51,98	56,7	315,81
5 день						
	<u>Завтрак</u>					
	Какао с молоком	200	150	3.8	8.0	25.8
	Каша пшеничная молочная	150/200	144,99	4,54	5,18	20,09
	Хлеб с маслом	40/20	213	7,16	0,95	42,6
	Корж молочный	70	212,0	6,73	7,65	32,6
	Итого:		725	22,23	21,78	121,09
	<u>Обед</u>					
138(1)	Суп гороховый	250	195	9.12	6.84	24
403(1)	Плов из говядины	150/200	525	32.4	17.7	68.1
	Салат из свежих помидоров	100	57	4,4	2,74	3,01
639(2)	Напиток абрикосов.	200	137	1.04	-	31.61
	Хлеб	2/ 40	213	7,16	0,95	42,6
	Груша	1 шт.	46	0.3	-	8.5
	Витаминизация					
	Итого за день:		1898,0	76,64	50,01	295,91
6 день						
	<u>Завтрак</u>					
640(2)	Чай с сахаром	200/15	58	0,2	0,1	15,1
302(2)	Каша кукурузная мол.	150/200	330	9	14.7	40.3
	Хлеб с маслом	40/20	213	7,16	0,95	42,6
	Шоколадн.конфеты	25	66	2,8	7.25	0.13
	Итого:		667,0	19,16	23,0	98,13
	<u>Обед</u>					
	Рассольник	250	47,7	0,9	1,5	6,6
	Жаркое по-домашн.	150/200	200,0	2,5	12,2	2,6

	Напиток	200	266	0,4	-	14,0
	Салат из св.овощей	100	92,71	2,48	4,63	10,47
	Хлеб	2/ 40	213	7,16	0,95	42,6
	Апельсин	1 шт.	57	0,5	-	9,0
	Витаминизация					
	Итого за день:		1836,14	60,65	98,97	299,33
7 день						
	<u>Завтрак</u>					
6281()	Чай с сахаром	200/15	58	0.2	0.1	15.1
	Каша ячневая молоч.	150/200	258,5	14,4	9,2	38,7
	Хлеб с маслом	40/20	213	7,16	0,95	42,6
	Булочка	50	106,91	3,06	1,5	20,3
	Итого:	340	316,5	14,6	9,3	53,8
	<u>Обед</u>					
	Суп с вермишелью	250	150	3.8	8.0	25.8
129(1)	Гречка	150/200	162	4.44	7.56	24.24
	Рыба тушеная с овощами	95	157,4	16,9	7,4	5,8
	Напиток вишнёвый	200	266	0,4	-	14,0
19(2)	Салат из свежей капусты с овощами	100	73	1.36	5.02	7.51
	Хлеб	2/ 40	213	7,16	0,95	42,6
	Банан	1 шт.	35	0,25	-	7,5
	Витаминизация					
	Итого за день:		1674,1	51,96	59,03	262,85
8 день						
	<u>Завтрак</u>					
640(2)	Чай с сахаром	200/15	75	-	-	18
302(2)	Каша манная молоч.	150/200	303	18.22	11.26	33.76
	Хлеб с маслом	40/20	136	4.56	0.48	29.12
	Пирожок с капустойзапеченый.	50	106,76	3,06	1,5	20,3
	Итого:		580	22,86	19,91	81,1
	<u>Обед</u>					
	Борщ из св.капусты	2 50	107,4	2,5	5,0	20,47
	Рис отварной	150/200	142	3.48	3	25.2

	Сарделька отварная	50/20	279	8.7	7.8	42.6
	Напиток виноград.	200	266	0,4	-	14,0
	Салат из моркови	100	286,24	5,28	20,07	20,82
	Хлеб	2/40	213	7,16	0,95	42,6
	Груша	1 шт.	46	0,3	-	8,5
	Витаминация					
	Итого за день:		1675,0	77,44	70,52	150,0
9 день						
	<u>Завтрак</u>					
	Каша «Геркулес»	150/200	137	1.04	-	31.61
	Какао с молоком	200	254	7.2	5.18	44.56
	Хлеб с маслом	40/20	213	7,16	0,95	42,6
	Бублик яичный	50	317	11,6	28,9	2,5
	Итого:		615	24,4	34,56	107,79
	<u>Обед</u>					
	Щи из св.капусты	250	75	-	-	18
	Регатоны отварные.	150/200	85,38	1,78	4,61	7,48
	Печень тушеная	80/20	96,41	2,69	3,28	14,11
	Напиток персиков.	200	266	0,4	-	14,0
	Хлеб	2/40	213	7.16	0.95	42.6
	Салат из св.капусты	100	58	0.95	5.01	3.39
	Апельсин	1 шт.	57	0,5	-	9,0
	Витаминация					
	Итого за день:		1670,41	51,98	56,7	315,81
10 день						
	<u>Завтрак</u>					
640(2)	Чай с сахаром	200/15	75	-	-	18
	Суп молочный с макаронами	250	330	9	14.7	40.3
	Хлеб с маслом	40/20	213,0	7,16	0,95	42,6
	Ватрушка с повидлом	50	153,59	10,14	10,69	4,47
	Итого:		607	13,64	22,43	87,55
	<u>Обед</u>					
	Суп картофельный с фрикадельками	250	36,0	0,84	0,86	6,63

	Рагу овощное	150/200	186	5,25	4,8	31,1
	Сосиска отварная	55/20	257	12,8	22,2	1,5
	Салат «Свекольный»	100	198,93	8,29	6,8	24,73
	Напиток абрикос.	200	266	0,4	-	14
	Хлеб	2/40	213,0	7,16	0,95	42,6
	Яблоко	1 шт.	47	0,4	-	9,2
	Витаминация					
	Итого за день:		1747,71	60,65	98,97	299,33
			11 день			
	Завтрак					
693(2)	Чай с сахаром	200/15	75	-	-	18
	Каша молочная пшеница	150/200	303	18,22	11,26	33,76
	Хлеб с маслом	40/20	213,0	7,16	0,95	42,6
	Конфеты шоколад.	50	66	2,8	7,25	0,16
	Обед					
	Суп гороховый	250	195,0	9,2	6,84	24,0
	Плов с говядиной	150/200	525,0	32,4	17,7	68,1
	Салат «Винегрет»	100	77,0	6,6	4,84	5,04
	Напиток яблочный	200	266,0	0,4	-	14,0
	Хлеб	2/40	213,0	7,16	0,95	42,6
	Груша	1 шт.	46	0,3	-	8,5
	Витаминация					
			12 день			
	Завтрак.					
693(2)	Чай с сахаром	200/15	75,0	-	-	18,0
	Каша рисовая молочная	150/200	303,0	18,22	11,26	33,76
	Хлеб с маслом	40/20	213,0	7,16	0,95	42,6
	Кольцо с арахисом	70	212,0	6,73	7,65	32,6
	Обед.					
	Рассольник	250	162,0	4,44	7,56	24,24
	Жаркое по-домашнему	150/200	200,0	2,5	12,2	2,6
	Напиток абрикос.	200	266,0	0,4	-	14,0
	Салат «Весна»	100	403,39	17,97	30,1	15,03
	Хлеб	2/40	213,0	7,16	0,95	42,6

	Яблоко	1 шт.	47	0,4	-	9,2
	Витаминизация					
			13 день			
	Завтрак					
693(2)	Чай с сахаром	200/15	75,0	-	-	18,0
	Каша пшеничная	150/200	144,99	4,54	5,18	20,09
	молочная					
	Хлеб с маслом	40/20	213,0	7,16	0,95	42,6
	Булочка	50	197,0	7,6	4,5	50,0
	Обед					
	Суп рыбный	250	110,0	2,0	4,9	14,3
	Пюре картофельное	150/200	96,41	2,69	3,28	14,11
	Котлеты мясные	70/20	136,0	31,65	143,6	4,36
	Напиток вишнёвый	200	266,0	0,4	-	14,0
	Салат картофельный					
	с соленым огурцом	100	130,52	5,61	4,09	18,98
	Хлеб	2/40	213,0	7,16	0,95	42,6
	Банан	1 шт.	35	0,25	-	8,5
	Витаминизация					
			14 день			
	Завтрак					
693(2)	Чай с сахаром	200/15	75,0	-	-	18,0
	Каша ячневая молочная	150/200	144,99	4,54	5,18	20,09
	Хлеб с маслом	40/20	213,0	7,16	0,95	42,6
	Вафли	50	249,18	6,83	30,2	64,7
	Обед					
	Борщ из свежей	250	193,0	10,08	8,26	19,5
	капусты					
	Рис отварной	150/200	186,0	5,25	4,8	31,1
	Гуляш из курицы	100	144,0	15,7	8,9	0,6
	Напиток грушевый	200	266,0	0,4	-	14,0
	Салат «Витаминный»	100	92,71	2,48	4,63	10,47
	Хлеб	2/40	213,0	7,16	0,95	42,6
	Апельсин	1 шт.	57	0,5	-	9,0
	Витаминизация					