

Школа

МАОУ СОШ № 8

Меню для лагеря с дневным пребыванием детей

Возрастная категория

7-11 лет

Согл: должность

директор

фамилия

С.В. Васильева

дата

29

05

2025

день

месяц

год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	260	7,2	10	50,1	321	500
			закуска	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	803
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	417
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н
			закуска	Бутерброд с маслом и сыром	60	7,88	9,94	20,74	207,43	800
			итого		580	21,92	24,84	89,82	680,73	
1	1	Обед	закуска	Огурцы свежие	100	1,01	0,70	1,70	12,01	715
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	250	9,56	7,3	22,3	188,6	100
			2 блюдо	Омлет натуральный с маслом и сыром	167	15,7	26,2	2,98	312,43	240
			напиток	Компот из изюма	200	0,01	0	24,2	93	401
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	5,08	0,8	22,16	120,6	б/н
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3,32	0,6	19,2	108,6	б/н
			итого		797	34,68	35,6	92,54	835,24	
1	1	Итого за день:			1377	56,6	60,44	182,36	1515,97	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Жаркое по-домашнему	260	21,41	11,8	23,11	303,67	227
			гор.напиток	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0	35,8	142	406
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н
			сладкое	Кондитерское изделие	50	10,2	9,2	0,6	126	б/н
			итого		550	36,01	21,7	80,19	686,27	

1	2	Обед	закуска	Салат "Здоровье"	60	0,74	5,99	5,5	79,2	719
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с мясом птицы и сметаной	250	1,53	4,93	7,46	103,73	101
			2 блюдо	Котлеты, биточки, шницели	90	9,18	10,53	7,38	161,1	221
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,15	34,2	244,5	300
			напиток	Кисель витаминизированный из концентрата	200	0,24	0,144	30,42	116,86	403
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н
			итого		790	20,99	31,444	105,64	819,99	
1	2	Итого за день:			1340	57	53,144	185,83	1506,26	
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Плов из курицы	270	22,5	34,2	47,2	528,12	228
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,78	25,77	25,77	149,32	404
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	5,08	0,8	22,16	120,6	б/н
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3,32	0,6	19,2	108,6	б/н
			фрукты	Фрукт	100	0,4	0	9,6	40	б/н
			итого		650	35,08	61,37	123,93	946,64	
1	3	Обед	кисломол.	Кисломолочная пищевая продукция	125	3,5	3	18,75	115	б/н
			1 блюдо	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,22	3,56	8,17	84,3	102
			2 блюдо	Запеканка картофельная с мясом куры	200	18,65	21,2	21,57	352,81	203
			напиток	Чай с сахаром	200	1,4	1,1	11,3	59	410
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	5,08	0,8	22,16	120,6	б/н
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3,32	0,6	19,2	108,6	б/н
			итого		805	33,17	30,26	101,15	840,31	
1	3	Итого за день:			1455	68,25	91,63	225,08	1786,95	
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Суфле из мяса кур с рисом	120	16,944	21,89	1,14	309,82	204
			гор.блюдо	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	7,8	42,6	279	301
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	1,4	1,1	11,3	59	410
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	5,08	0,8	22,16	120,6	б/н

			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3,32	0,6	19,2	108,6	б/н
			итого		550	35,444	32,19	96,4	877,02	
1	4	Обед	закуска	Салат из свеклы с сыром	60	3,24	8,52	4,51	80	707
			1 блюдо	Суп картофельный с крупой	220	2,1	2,1	15,5	111,6	103
			2 блюдо	Зразы "Верх-Исетские"+Соус сметанный	120	26,59	19,97	8	318,33	217/600
			гарнир	Картофель в молоке	150	3	3,15	24,3	166,5	302
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,9	0,05	20,6	89	412
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н
			итого		790	40,03	34,49	93,59	880,03	
1	4	Итого за день:			1340	75,474	66,68	189,99	1757,05	
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Тефтели мясные с соусом томатным	110	10,8	16,7	13,4	248	206
			гор.блюдо	Макаронные изделия отварные	180	6,12	10,98	41,04	293,4	300
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	400
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	5,08	0,8	22,16	120,6	б/н
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3,32	0,6	19,2	108,6	б/н
			итого		570	25,52	29,08	110,8	828,6	
1	5	Обед	закуска	Помидор свежий	60	0,40	0,00	1,10	6,20	716
			1 блюдо	Рассольник ленинградский	250	1,87	4,64	13,75	125,53	104
			2 блюдо	Рулет с луком и яйцом	90	11,52	9,54	9,27	171	207
			гарнир	Капуста тушеная свежая	150	2,85	9,3	7,95	201	303
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,22	0,02	22,21	86,05	402
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	5,08	0,8	22,16	120,6	б/н
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3,32	0,6	19,2	108,6	б/н
			итого		830	25,26	24,9	95,64	818,98	
1	5	Итого за день:			1400	50,78	53,98	206,44	1647,58	

2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшенная молочная	250	9,1	11,1	42,6	307	502
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	400
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н
			закуска	Бутерброд с маслом и сыром	70	9,2	11,6	24,2	242	800
			итого		560	20,16	23	91,4	661,3	
2	1	Обед	сладкое	Кондитерское изделие	45	9,18	8,28	0,54	113,4	б/н
			1 блюдо	Суп крестьянский с крупой	260	2,85	7,3	14,62	136,3	105
			2 блюдо	Котлета "Детская" из мяса кур	90	15,05	8,77	10,35	180	208
			гарнир	Рис с овощами	150	4,55	6,95	45,74	264,6	304
			напиток	Компот из изюма	200	0,01	0	24,2	93	401
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н
			итого		785	35,84	32	116,13	901,9	
2	1	Итого за день:			1345	56	55	207,53	1563,2	
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Котлета "Дружба" с соусом молочным	110	15,72	19,48	3,14	251	209
			гор.блюдо	Пюре картофельное	180	3,7	5,9	24	166	305
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,78	25,77	25,77	149,32	405
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	5,08	0,8	22,16	120,6	б/н
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3,32	0,6	19,2	108,6	б/н
			итого		570	31,6	52,55	94,27	795,52	
2	2	Обед	кисломол.	Кисломолочная пищевая продукция	125	3,5	3	18,75	115	б/н
			1 блюдо	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	5,85	4,52	13,92	121,85	107
			2 блюдо	Запеканка творожная	150	11,96	9,22	20,26	379,25	210
			напиток	Кисель витаминизированный из концентрата	200	0,24	0,144	30,42	116,86	403
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	5,08	0,8	22,16	120,6	б/н
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3,32	0,6	19,2	108,6	б/н

			итого			805	29,95	18,284	124,71	962,16	
2	2	Итого за день:				1375	61,55	70,834	218,98	1757,68	
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Птица отварная	100	16,8	12,55	0,43	146,5	211	
			гор.блюдо	Каша рисовая рассыпчатая	150	6,6	4,9	37,1	223	306	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,051	15,07	26,85	411	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
			закуска	Огурец свежий	60	0,8	0,0	2,2	12,4	715	
			итого		550	28,6	18,201	75,48	523,35		
2	3	Обед	закуска	Икра овощная	60	1,1	4,3	5,6	65	705	
			1 блюдо	Суп картофельный с рыбными консервами	250	6,81	8,19	18,98	112,5	108	
			2 блюдо	Суфле из мяса кур с рисом	90	12,71	19,7	1,03	232,36	204	
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,15	34,2	244,5	300	
			напиток	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0	35,8	142	406	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
			итого		790	30,12	42,04	116,29	910,96		
2	3	Итого за день:				1340	58,72	60,241	191,77	1434,31	
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Творожный пудинг яблочный (запеченный)	260	12,84	21,55	56,52	517,1	212	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	400	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
			напиток	Фрукт или сок порционно	100	0,4	0	9,6	40	б/н	
			итого		600	17,64	22,25	101,8	729,7		
2	4	Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты	60	1,30	2,70	6,20	52,00	701	
			1 блюдо	Рассольник ленинградский	280	2,09	5,16	15,1	144,42	112	

			2 блюдо	Суфле из печени с рисом	120	28,56	9	5,76	223,2	222
			гарнир	Картофель в молоке	180	3,6	7,38	29,16	199,8	302
			напиток	Напиток из кураги	200	0,01	0	24,2	93	407
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н
			итого		880	39,76	24,94	101,1	827,02	
					1480	57,4	47,19	202,9	1556,72	
2	4	Итого за день:								
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Котлеты рубленые из птицы с соусом молочным	110	15	21,4	15,5	316	213
			гор.блюдо	Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,15	34,2	244,5	300
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	1,4	1,1	11,3	59	410
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	5,08	0,8	22,16	120,6	б/н
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3,32	0,6	19,2	108,6	б/н
			закуска	Помидор свежий	60	0,40	0,00	1,10	6,20	716
			итого		600	30,3	33,05	103,46	854,9	
2	5	Обед	закуска	Огурец свежий	60	0,8	0,0	2,2	12,4	715
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с мясом птицы и сметаной	228	1,4	4,5	6,8	94,6	101
			2 блюдо	Фрикадельки мясные с соусом	110	11,3	9,3	8,2	162	214
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	7,8	42,6	279	301
			напиток	Компот из изюма	200	0,01	0	24,2	93	401
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	5,08	0,8	22,16	120,6	б/н
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3,32	0,6	19,2	108,6	б/н
			итого		828	30,61	23	125,36	870,2	
					1428	60,91	56,05	228,82	1725,1	
2	5	Итого за день:								
3	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша "Дружба"	260	7,38	10,66	41,06	290,52	501
			гор.напиток	Чай сахаром	200	0,27	0,059	15,26	59,49	415
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н
			закуска	Бутерброд с маслом и сыром	60	7,88	9,94	20,74	207,43	800
			закуска	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	803

			итого			580	22,27	25,559	86,94	674,74	
3	1	Обед	напиток	Салат из моркови с яблоками	100	0,83	3,50	8,33	66,67	702	
			1 блюдо	Суп-лапша домашняя	200	2,07	4,3	10,3	88,89	109	
			2 блюдо	Суфле Рыбка с рисом	90	14,25	9,6	13,72	199,5	215	
			гарнир	Пюре картофельное	150	3,7	5,9	24	166	309	
			напиток	Напиток каркаде	200	0,1	0	24,2	93	409	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	5,08	0,8	22,16	120,6	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
			итого		800	27,69	24,4	112,31	788,96		
3	1	Итого за день:			1380	49,96	49,959	199,25	1463,7		
3	2	Завтрак	гор.блюдо	Плов из курицы	270	22,5	34,2	47,2	528,12	228	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	400	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
			напиток	Сок натуральный (порционно)	200	6,25	14,09	2,29	40	б/н	
			итого		710	33,15	48,99	85,17	740,72		
3	2	Обед	закуска	Помидор свежий	100	0,66	0,00	1,83	10,33	716	
			1 блюдо	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	6,32	4,88	15,04	141,6	114	
			2 блюдо	Бигус (капуста тушеная с мясом)	200	2,85	9,3	7,95	201	223	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,22	0,02	22,21	86,05	402	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	7,62	1,2	33,24	180	б/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	60	4,98	0,9	28,8	162,9	б/н	
			итого		870	22,65	16,3	109,07	781,88		
3	2	Итого за день:			1580	55,8	65,29	194,24	1522,6		
3	3	Завтрак	гор.блюдо	Зразы "Верх-Исетские"+Соус сметанный	120	26,59	19,97	8	318,33	217/600	

[illegible]

			итого		770	39,33	26,59	99,04	830,42	
3	4	Итого за день:			1350	72,35	45,98	200,85	1559,29	
3	5	Завтрак	гор.блюдо	Котлета "Детская" из мяса кур с соусом молочным	110	16,72	9,75	11,5	200	226
			гор.блюдо	Макаронные изделия отварные	200	6,12	10,98	41,04	293,4	300
			гор.напиток	Кисель витаминизированный из концентрата	200	0,181	0,181	28,4	111,39	416
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	5,08	0,8	22,16	120,6	б/н
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3,32	0,6	19,2	108,6	б/н
			итого		590	31,421	22,311	122,3	833,99	
3	5	Обед	закуска	Салат из свеклы с сыром	60	3,24	8,52	4,51	80	707
			1 блюдо	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	5,85	4,52	13,92	121,85	107
			2 блюдо	Колбаски по-домашнему	90	13,46	16,69	2,67	215,14	220
			гарнир	Каша рисовая рассыпчатая	150	6,6	4,9	37,1	223	306
			напиток	Кофейный напиток на молоке	200	2,8	2,2	14,8	87	414
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н
			итого		790	36,15	37,53	93,68	841,59	
3	5	Итого за день:			1380	67,571	59,841	215,98	1675,58	