

Меню для школьного лагеря июнь-август 2025 год.

Меню приготавливаемых блюд, разработанное в соответствии с СанПиН

2.3/2.4.3590-20

Возрастная категория: 7-11 лет; 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
Завтрак	Каша овсяная на молоке	120	21.23	23.11	22.49	284	№300
	Чай с сахаром	200	11.6	0.2	23.5	123	№295
	Хлеб / сыр	20/20	7.3	1.3	36	47	№278
Итого за завтрак			21.23	23.11	22.49	454	
Обед	Гречка отварная(гречневая крупа,слив.масло,соль йод.)	150	4.2	1.1	21.3	152	№176
	Гуляш из курицы (филе куриное,лук,масло слив.,том.паста,соль,приправа для курицы,мука)	90	30.5	18	7	267.5	№301
	Борщ с курицей(капуста,картофель, морковь,свекла,тушка куриная,паста том,соль йод.)	250	1.8	2.3	3.3	240	№144
	Салат Витаминный	30	0.8	0.2	4.6	21	№208
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,6	10,2	57	№22
	Сметана порционная	20	0,5	3,0	0,7	31,6	№67
Итого за обед			25	20.6	23.6	772,10	
Полдник	Булочка Московская	60	6.7	15	32.5	180	№152
	Чай с сахаром	200	11.6	0.2	23.5	18.8	№295
Итого за полдник		8.5	15.6	57.9	294,8	198,8	
Ужин	Блины с курицей и сыром	180	14	10,1	36,1	314	
	Хлеб	40	3,4	1,2	20,2	114	
	Чай с сахаром	200	11,6	0,2	23,5	123	№295
Итого за ужин						551	
Итого за день			47.6	43.6	100.6	1975,9	
ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИИМАТЕЛЬ ОГРН 31367332680080 ЧАДАЕВА Наталья							



День 2							
Завтрак	Блины со сметаной	100/20	9	10	24	227	№51
	Компот фруктово-ягодный	200	0.3	0.1	4.4	18.8	№150
Итого за завтрак			24.7	19.5	50.8	554.2	
Обед	Рис отварной (рис, масло слив., морковь, соль йод.)	150	1	0.1	10.5	147	№176
	Котлета куриная	90	17.2	9.3	4.2	243	№28
	Суп куринный с картофелем (тушка куриная, картофель, морковь, лук реп., соль йод., укроп сушеный)	250	4	3.2	2.6	230	№251
	Салат из свеклы с яблоком	30	0.8	0.2	4.8	20	№208
	Хлеб ржаной	20	7.3	1.3	36	57	№278
Итого за обед			33.5	15.1	68.9	701	
Полдник	Булочка с джемом	60	6.1	12.3	26	138	№107
	Компот ягодно-фруктовый	200	0.3	0.1	4.4	18.8	№150
Итого за полдник						156.8	
Ужин	Лапша с курицей	200	9.8	23	41	239	
	Хлеб	40	3.4	1.2	20.2	114	
	Компот ягодно-фруктовый	200	0.3	0.1	4.4	18.8	
Итого за ужин			10.9	19.3	63.2	371.8	
Итого за день:			69.1	53.9	182.9	1738.8	



День 3							
Завтрак	Омлет натуральный	120	10.2	20.9	1.2	233	№56
	Батон	20	1,6	0,5	1.2	48	№278
							№277
	Компот из сухофруктов	200	11.6	0.2	23.5	123	№295
Итого за завтрак			17.9	22.3	39.6	478,2	
Обед	Пюре картофельное (картофель, слив. масло, молоко)	150	7	1	72	320	№175
	Ежики с соусом	90	13.5	16	2	205	№97
	Суп лапша (куриная тушка, лапша, картофель, морковь, лук, соль йод., укроп сушеный)	200	5.2	2	8.4	160	№182
	Салат из квашеной капусты	30	0.7	0.2	4.8	22	№81
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,6	10,1	57	№278
Итого за обед			33.8	20.5	123.3	766	
Полдник	Печенье шоколадное	60	3.1	1.8	31.3	145	№218
	Компот из сухофруктов	200	5.6	4	19	112	№243
Итого за полдник			10.2	6.3	71.3	353	
Ужин	Запеканка творожная	120	10,1	8,2	46,3	288	
	Сметана порционная	20	0,5	3,0	0,7	31,6	
	Компот из сухофруктов	200	5,6	4,0	19	123	№243
Итого за ужин:						442,6	
Итого за день:			52.7	40.8	231.5	2039,8	



День 4

Завтрак	Панкейки с джемом	100/20	7.7	10.1	49.4	413	№281
	Отвар из шиповника	200	0.3	0.1	4.4	18.8	№150
Итого за завтрак			7.7	10.1	49.4	431,8	
Обед	Макароны с мясом	200	14	2	69.7	359	№174
	Рассольник со сметаной	200/20	4.8	4.4	3.1	180	№170
	Салат из капусты с огурцом	30	0.8	0.2	4.5	23	№208
	Хлеб ржаной	20	7.3	1.3	36	57	№278
Итого за обед			41	16	116.9	620	
Полдник	Коржик Молочный	60	9.2	1	40.7	167	№284
	Отвар из шиповника	200	0.3	0.1	4.4	18.8	№150
Итого за полдник						185,8	
Ужин	Картофель тушеный с курицей и овощами	200	8,3	16,1	18	260	
	Хлеб	40	3.4	1,2	20,2	114	
	Отвар из шиповника	200	0.3	0.1	4.4	18,8	№150
Итого за Ужин			14.3	6.1	57.4	392,8	
Итого за день			73.2	44.4	213.9	1630,40	



День 5							
Завтрак	Запеканка творожная	120	4	9.8	28	217	№66
	Сметана порционная	20	0,5	3,0	0,7	31,6	№282
	Компот фруктово-ягодный	200	4	0.5	24	76	№280
							№277
Итого за завтрак			20.9	28	79.8	602.2	
Обед	Жаркое по-домашнему	150	18	4.6	26	353	№231
	Щи из вежей капусты/сметана	200/20	3.4	9	6.8	183.5	№181
	Салат из свеклы с маслом	30	0.8	0.2	4.8	96	№208
	Хлеб ржаной	20	7.3	1.3	36	57	№278
Итого за обед			29.5	15.1	73.6	812.5	
Полдник	Булочка с корицей	50	12.4	20.8	16.7	287	№227
	Компот фруктово-ягодный	200	4	0.5	24	76	№280
Итого за полдник:							
Ужин	Макароны с сыром	200	8,4	1,0	43,6	343	
	Компот фруктово-ягодный	200	4	0,5	24	76	
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,2	20,2	114	
Итого за ужин			14.1	21.5	43.8		
Итого за день			64.5	64.6	197.2	2182,7	



День 6							
Завтрак	Батон	20	1,6	0,5	1,2	48	№280
	Чай с сахаром	200	11,6	0,2	23,5	123	№295
	Каша пшенная	120	9	10	24	227	№51
	Сыр	20	23,4	30	0	74,2	№277
Итого за завтрак			17,2	15,1	28,1	449	
Обед	Гуляш из свинины	90	12,1	6,3	3,1	114	
	Пюре картофельное	150	4,1	8,9	19,4	168	
	Суп лапша (тушка куриная, картофель, морковь, лук реп., соль йод., укроп сушеный)	250	4	3,2	2,6	230	№251
	Салат из капусты с перцем и огурцом	30	0,6	0,2	4,8	78	№208
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,6	10,1	57	№278
Итого за обед			23,1	19,1	57	659	
Полдник	Печенье апельсиновое	50	6,5	22,3	47	305	№285
	Чай с сахаром	200	5,6	4	19	90	№295
Итого за полдник:						395	
Ужин	Творожная запеканка	120	10,1	8,2	46,3	288	№66
	Сметана порционная	20	0,5	3,0	0,7	31,6	
	Чай с сахаром	200	5,6	4	19	90	№295
Итого за ужин:			24,7	16	71,8	409,6	
Итого за день			62,8	46,4	184	1912,6	



День 7							
Завтрак	Яйцо вареное	90	8.3	13.6	27.1	258	№55
	Батон	20	1.6	0.5	1.2	48	№280
	Компот фруктово-ягодный	200	11.6	0.2	23.5	123	№364
Итого за завтрак			8.7	14	36.9	429	
Обед	Гречка отварная(гречневая крупа,слив.масло,соль йод.)	150	4.2	1.1	21.3	152	№186
	Котлета свино-куриная	90	17.2	9.3	4.2	243	№28
	Борщ с курицей (тушка куриная,картофель,капуста, пассерованные овощи,свекла,соль йод., сахар)	200	1.8	2.3	3.3	230	№144
	Сметана порционная	20	1	0	33	31,6	№67
	Винегрет	40	0.8	0.2	4.8	50	№208
	Хлеб ржаной	20	7.3	1.3	10,1	57	№278
Итого за обед			31.3	14.2	69.6	763,6	
Полдник	Пирожок с картофелем	50	6.5	19	51	193	№301
	Компот фруктово-ягодный	200	11.6	0.2	23.5	123	№364
Итого за полдник						316	
Ужин	Блины с сыром	200	9.7	14.6	56	394	№217
	Компот фруктово-ягодный	200	11,6	0,2	23,5	123	№364
Итого за ужин:			10.8	22.4	89.2	517	
Итого за день			66.7	57.6	204.6	2025,6	



День 8							
Завтрак	Воздушный пирог с ягодами	100/20	9	10	24	227	№51
	Чай с сахаром	200	0.16	0.3	11.23	123	№296
							№280
							№277
Итого за завтрак			24.7	19.5	50.8	472.2	
Обед	Макароны с мясом	200	14	2	69.7	359	№174
	Щи из свежей капусты (капуста, картофель, морковь, лук, тушка куриная, паста том., соль йод., перец черный, укроп сушеный)	200	4.8	4.4	3.1	190	№170
	Сметана порционная	20	1	0	33	80	№67
	Салат из моркови с яблоком	30	0.8	0.1	4.8	32	№208
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,6	10,1	57	№278
Итого за обед			38.1	20.5	133.9	723	
Полдник	Булочка с джемом	60	6.1	12.3	26	138	№107
	Чай	200	0.16	0.3	11.23	123	№296
Итого за полдник						261	
Ужин	Биточки куриные	100	22	17,3	5,6	227	№185
	Картофель запеченный	100	3,0	4,6	27	162	
	Чай	200	0,16	0,3	11,23	123	
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,2	20,2	114	
Итого за ужин			15.2	20.8	86		
Итого за день			74.2	69.3	299.7	2082,20	



День 9							
Завтрак	Панкейки с джемом	100/20	7.7	10.1	49.4	313	№281
	Отвар из шиповника	200	0.3	0.1	4.4	18.8	№150
Итого за завтрак			15	11.3	56.1	430	
Обед							№176
	Капуста тушеная с мясом	200	14.1	8.1	3.3	230	№114
	Суп вермишелевый (куриная тушка, картофель, морковь, лук, сушеный укроп, соль йод.)	200	5.2	2	8.4	240	№182
	Свекла запеченная	30	0.8	0.2	4.8	28	№208
	Хлеб ржаной	20	1.7	10.6	10.2	57	№278
Итого за обед			28.4	11.7	63	721	
Полдник	Печенье с шоколадной крошкой	60	7.4	6	60	140	№274
	Отвар из шиповника	200	0.3	0.1	4.4	18.8	№150
Итого за полдник						158,8	
Ужин	Лапша с курицей и овощами	200	9,8	23	41	239	
	Отвар из шиповника	200	0,3	0,1	4,4	18,8	№150
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,2	20,2	114	
Итого за ужин			9.2	6.6	85.4	371,8	
Итого за день			57.9	21.4	165.5	1681,6	



День 10							
Завтрак	Блины со сметаной	100/20	10.2	20.9	1.2	233	№56
	Компот ягодно -фруктовый	200	0.2	0.2	6.1	123	№298
Итого за завтрак			17.9	22.3	39.6	356	
Обед	Тушеный картофель	150	18	4.6	26	353	№231
	Ежики с соусом	100	14.1	8.1	3.3	230	№387
	Суп с фрикадельками	200	3.4	9	6.8	210	№180
	Салат Витаминный	30	0.8	0.2	4.6	21	№324
	Хлеб ржаной	20	1.7	0.6	10.2	57	№278
Итого за обед			36.4	29.1	101.4	837	
Полдник	Булочка Московская	40	9.2	1	40.7	213	№284
	Компот фруктово-ягодный	200	0.2	0.2	6.1	123	№298
Итого за полдник						240	
Ужин	Гречка по-купечески	200	9.2	3,8	59.9	340	№257
	Компот фруктово-ягодный	200	0.2			123	
	Хлеб ржаной	40	3.4	1,2	20,2	114	
Итого за ужин			13.7	18.3	89.1	577	
Итого за день			68	69.7	230.1	2010	



Масса порций для детей в зависимости от возраста(в граммах)

Блюдо	Масса порций			
	От 1 года до 3 лет	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Каша, овощное, яичное, твороженное, мясное блюда	130-150	150-200	150-200	200-250
Закуска(холодное блюда),салат ,овощи	30-40	50-60	60-100	100-150
Первое блюдо	150-180	180-200	200-250	250-300
Второе блюдо	50-60	70-80	90-120	100-120
Гарниры	110-120	130-150	150-200	180-230
Третье блюдо	150-180	180-200	180-200	180-200
Фрукты	95	100	100	100

