



МЕНЮ

для лагеря дневного пребывания детей на базе МБОУ "Школа № 32 "

в летний период 2025 года

Возрастная группа 7-11 лет

в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.4.2599 -10, 2.3/1.2.3685-21

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
День № 1 – завтрак:						
56	Каша рисовая молочная с маслом	200	6,31	7,15	31,59	215,25
2	Масло сливочное	10	0,08	7,22	0,13	65,43
1	Сыр порциями	15	3,66	3,54	0,00	46,50
114	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	11,00	44,80
121	Батон пшеничный	30	7,50	2,90	49,80	262,00
120	Хлеб ржаной	30	1,71	0,33	11,16	54,39
День № 1 – обед:						
138	Суп овощной с мясом и сметаной	200/10	6,20	6,20	11,00	125,80
126	Бефстроганов	90	16,65	8,01	4,86	168,75
50	Пюре картофельное	150	3,30	7,80	22,35	173,10
119	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72,00
120	Хлеб ржаной	30	1,71	0,33	11,16	54,39
101	Отвар шиповника	200	0,80	0,00	24,60	101,20
29	Овощи свежие (помидор)	60	0,55	0,00	1,90	11,50
	Банан	270	1,08	0,00	30,51	124,20
День № 1 – полдник в 11-00						
	Снежок	300	15,00	4,50	25,50	210,00
ИТОГО:			-	66,88	48,19	248,82
День № 2 – завтрак:						
66	Омлет натуральный	150	15,60	16,35	2,70	220,20
115	Какао с молоком	200	6,64	5,14	18,62	148,40
121	Батон пшеничный	30	7,50	2,90	49,80	262,00
120	Хлеб ржаной	30	1,71	0,33	11,16	54,39
День № 2 – обед:						
212	Щи вегетарианские со сметаной	200	1,80	5,40	7,20	84,82
81	Курица запеченная	90	22,41	15,30	0,54	229,77
51	Картофель отварной с маслом и зеленью	150	3,30	3,90	25,65	151,35
28	Овощи свежие (огурец)	60	0,42	0,06	1,02	6,18
119	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72,00
120	Хлеб ржаной	30	1,71	0,33	11,16	54,39
	Апельсин	300	2,70	0,60	24,30	129,00
114	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	11,00	44,80
День № 2 –полдник в 11-00						
107	Сок	200	0,80	0,02	23,20	94,40
ИТОГО:			-	66,92	50,54	199,61
День № 3 – завтрак:						
75	Рыба тушеная с овощами	90	12,42	2,88	4,59	93,51
64	Макароны отварные с маслом	150	6,45	4,05	40,20	223,65
29	Овощи свежие (помидор)	60	0,55	0,00	1,90	11,50
119	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72,00

День № 3 – завтрак:						
75	Рыба тушенная с овощами	90	12,42	2,88	4,59	93,51
64	Макароны отварные с маслом	150	6,45	4,05	40,20	223,65
29	Овощи свежие (помидор)	60	0,55	0,00	1,90	11,50
119	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72,00
120	Хлеб ржаной	30	1,71	0,33	11,16	54,39
114	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	11,00	44,80
День № 3 – обед:						
33	Рассольник с мясом и сметаной	200	6,40	6,20	12,20	130,60
42	Зраза мясная ленивая	90	18,70	19,20	7,50	278,28
50	Картофельное пюре	150	3,30	7,80	22,35	173,10
119	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72,00
120	Хлеб ржаной	30	1,71	0,33	11,16	54,39
24	Яблоко	200	0,80	0,00	22,60	92,00
107	Сок	200	0,80	0,02	23,20	94,40
День № 3 – полдник в 11-00						
	Йогурт	300	15,00	4,50	10,50	153,00
	Печенье витаминизированный	30	3,10	2,50	28,80	106,00
ИТОГО:		-	75,4	48,23	233,68	1653,62
День № 4 – завтрак:						
69	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150	21,15	15,60	30,00	348,75
107	Сок	200	0,80	0,02	23,20	94,40
1	Сыр порциями	15	3,66	3,54	0,00	46,50
2	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,22	0,13	65,43
121	Батон пшеничный	30	7,50	2,90	49,80	262,00
120	Хлеб ржаной	30	1,71	0,33	11,16	54,39
День № 4 – обед:						
31	Борщ с мясом и сметаной	200	5,74	8,78	8,74	138,04
194	Биточек из птицы	90	16,56	14,22	11,70	240,93
54	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,20	5,10	33,90	210,30
28	Овощи свежие (огурец)	60	0,42	0,06	1,02	6,18
119	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72,00
120	Хлеб ржаной	30	1,71	0,33	11,16	54,39
101	Отвар шиповника	200	0,80	0,00	24,60	101,20
24	Яблоко	200	0,80	0,00	22,60	92,00
День № 4 – полдник в 11-00						
	Снежок	300	15,00	4,50	25,50	210,00
ИТОГО:		-	85,26	62,81	266,77	1996,51
День № 5 – завтрак:						
80	Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	14,85	13,32	5,94	202,68
64	Макароны отварные с маслом	150	6,45	4,05	40,20	223,65
102	Компот из кураги	200	1,00	0,00	23,60	98,40
119	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72,00
120	Хлеб ржаной	30	1,71	0,33	11,16	54,39
День № 5 – обед:						
37	Суп картофельный с мясом	200	6,00	5,40	10,80	115,60
78	Биточек из рыбы	90	15,03	9,99	14,58	208,08
52	Картофель запеченный	150	3,15	4,50	17,55	122,85
119	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72,00
120	Хлеб ржаной	30	1,71	0,33	11,16	54,39
107	Сок	200	0,80	0,02	23,20	94,40
	Банан	270	1,08	0,00	30,51	124,20

День № 5 – полдник в 11-00						
	Молоко витаминизированное	200	5,60	6,40	9,40	116,00
	Кекс со сгущенкой (в индивидуальной упаковке)	50	4,30	5,10	36,40	209,00
ИТОГО:		-	61,64	44,76	224,62	1558,64
День № 6 – завтрак:						
66	Омлет натуральный	150	15,60	16,35	2,70	220,20
1	Сыр порциями	15	3,66	3,54	0,00	46,50
2	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,22	0,13	65,43
113	Чай с лимоном	200	0,20	0,00	11,00	45,60
121	Батон пшеничный	30	7,50	2,90	49,80	262,00
120	Хлеб ржаной	30	1,71	0,33	11,16	54,39
День № 6 – обед:						
48	Уха с рыбой	200	7,20	6,40	8,00	117,60
89	Гуляш	90	14,88	13,95	3,30	198,45
54	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,20	5,10	33,90	210,30
29	Овощи свежие (помидор)	60	0,55	0,00	1,90	11,50
119	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72,00
120	Хлеб ржаной	30	1,71	0,33	11,16	54,39
98	Компот из сухофруктов	200	0,40	0,00	27,00	110,00
День № 6 – полдник в 11-00						
	Снежок	300	15,00	4,50	25,50	210,00
	Печенье витаминизированный	30	3,10	2,50	28,80	106,00
ИТОГО:		-	80,92	63,33	227,61	1784,36
День № 7 – завтрак:						
168	Каша пшенная молочная с маслом	200	8,70	8,30	32,80	241,90
121	Батон пшеничный	30	7,50	2,90	49,80	262,00
120	Хлеб ржаной	30	1,71	0,33	11,16	54,39
17	Яйцо отварное	50	5,95	5,05	0,30	70,70
114	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	11,00	44,80
День № 7 – обед:						
34	Суп гороховый	200	9,00	5,60	13,80	141,00
150	Чахохбили	90	20,25	15,57	2,34	230,13
64	Макароны отварные с маслом	150	6,45	4,05	40,20	223,65
28	Овощи свежие (огурец)	60	0,42	0,06	1,02	6,18
119	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72,00
120	Хлеб ржаной	30	1,71	0,33	11,16	54,39
24	Яблоко	200	0,80	0,00	22,60	92,00
101	Отвар шиповника	200	0,80	0,00	24,60	101,20
День № 7 – полдник в 11-00						
	Молоко витаминизированное	200	5,60	6,40	9,40	116,00
	Кекс со сгущенкой (в индивидуальной упаковке)	50	4,30	5,10	36,40	209,00
ИТОГО:		-	75,52	53,9	279,84	1919,34
День № 8 – завтрак:						
69	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150	21,15	15,60	30,00	348,75
114	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	11,00	44,80
1	Сыр порциями	15	3,66	3,54	0,00	46,50
2	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,22	0,13	65,43
121	Батон пшеничный	30	7,50	2,90	49,80	262,00
120	Хлеб ржаной	30	1,71	0,33	11,16	54,39
День № 8 – обед:						
33	Рассольник с мясом и сметаной	200	6,40	6,20	12,20	130,60
216	Фрикадельки мясные с краным соусом	90	15,03	17,2	7,59	245,79
53	Рис отварной с маслом	150	3,3	4,95	32,25	186,45

119	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72,00
120	Хлеб ржаной	30	1,71	0,33	11,16	54,39
28	Овощи свежие (огурец)	60	0,42	0,06	1,02	6,18
107	Сок	200	0,80	0,02	23,20	94,40
День № 8 – полдник в 11-00						
	Ряженка	200	6,00	12,00	8,20	169,00
ИТОГО:		-	70,09	70,56	210,97	1780,68
День № 9 – завтрак:						
78	Биточек из рыбы	90	15,03	9,99	14,58	208,08
50	Пюре картофельное	150	3,30	7,80	22,35	173,10
119	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72,00
120	Хлеб ржаной	30	1,71	0,33	11,16	54,39
112	Чай с молоком	200	1,80	1,20	13,20	69,90
День № 9 – обед:						
31	Борщ с мясом и сметаной	200	5,74	8,78	8,74	138,04
255	Плов с мясом	250	27,75	11,25	38,00	365,25
29	Овощи свежие (помидор)	60	0,55	0,00	1,90	11,50
119	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72,00
120	Хлеб ржаной	30	1,71	0,33	11,16	54,39
	Банан	270	1,08	0,00	30,51	124,20
98	Компот из сухофруктов	200	0,40	0,00	27,00	110,00
День № 9 – полдник в 11-00						
	Молоко витаминизированное	200	5,60	6,40	9,40	116,00
	Печенье витаминизированный	30	3,10	2,50	28,80	106,00
ИТОГО:		-	72,03	49	243,32	1674,85
День № 10 – завтрак:						
123	Каша кукурузная молочная с маслом	200/5	7,17	7,38	35,05	234,72
114	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	11,00	44,80
1	Сыр порциями	15	3,66	3,54	0,00	46,50
2	Масло сливочное	10	0,08	7,22	0,13	65,43
121	Батон пшеничный	30	7,50	2,90	49,80	262,00
120	Хлеб ржаной	30	1,71	0,33	11,16	54,39
День № 10 – обед:						
35	Суп куриный с вермишелью	200	4,80	7,60	9,00	123,60
86	Жаркое с мясом	240	20,88	8,88	24,48	428,64
28	Овощи свежие (огурец)	60	0,4	0,1	1,0	6,2
107	Сок	200	0,80	0,02	23,20	94,40
24	Яблоко	200	0,80	0,00	22,60	92,00
119	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72,00
120	Хлеб ржаной	30	1,71	0,33	11,16	54,39
День № 10 – полдник в 11-00						
	Йогурт	300	15,00	4,50	10,50	153,00
ИТОГО:			66,86	42,97	222,36	1732,05
День № 11 – завтрак:						
67	Омлет с сыром	150	18,75	19,50	2,70	261,45
114	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	11,00	44,80
121	Батон пшеничный	30	7,50	2,90	49,80	262,00
120	Хлеб ржаной	30	1,71	0,33	11,16	54,39

День № 11 – обед:						
37	Суп картофельный с мясом	200	6,00	5,40	10,80	115,60
148	Рыба запеченная под сырно овощной шапкой	90	19,71	15,75	6,21	245,34
50	Картофельное пюре	150	3,30	7,80	22,35	173,10
29	Овощи свежие (помидор)	60	0,55	0,00	1,90	11,50
24	Яблоко	200	0,80	0,00	22,60	92,00
101	Отвар шиповника	200	0,80	0,00	24,60	101,20
119	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72,00
120	Хлеб ржаной	30	1,71	0,33	11,16	54,39
День № 11 – полдник в 11-00						
	Снежок	300	15,00	4,50	25,50	210,00
ИТОГО:						
			78,16	56,72	213,04	1697,77
День № 12 – завтрак:						
57	Каша манная молочная с маслом	200/5	6,70	7,40	24,80	193,90
113	Чай с сахаром и лимоном	200	0,20	0,00	11,00	45,60
1	Сыр порциями	15	3,66	3,54	0,00	46,50
2	Масло сливочное	10	0,08	7,22	0,13	65,43
121	Батон пшеничный	30	7,50	2,90	49,80	262,00
120	Хлеб ржаной	30	1,71	0,33	11,16	54,39
День № 12 – обед:						
212	Щи вегетарианские со сметаной	200	1,80	5,40	7,20	84,82
81	Курица запеченная	90	22,41	15,30	0,54	229,77
64	Макароны отварные с маслом	150	6,45	4,05	40,20	223,65
28	Овощи свежие (огурец)	60	0,4	0,1	1,0	6,2
107	Сок	200	0,80	0,02	23,20	94,40
24	Яблоко	200	0,80	0,00	22,60	92,00
119	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72,00
120	Хлеб ржаной	30	1,71	0,33	11,16	54,39
День № 12 – полдник в 11-00						
	Молоко витаминизированное	200	5,60	6,40	9,40	116,00
ИТОГО:						
			61,97	53,16	225,47	1641,03
День № 13 – завтрак:						
168	Каша пшенная молочная с маслом	200/5	8,70	8,30	32,80	241,90
1	Сыр порциями	15	3,66	3,54	0,00	46,50
2	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,22	0,13	65,43
119	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72,00
121	Батон пшеничный	30	7,50	2,90	49,80	262,00
114	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	11,00	44,80
День № 13 – обед:						
35	Суп куриный с вермишелью	200	4,80	7,60	9,00	123,60
90	Котлета Мясная Домашняя	90	15,21	14,04	8,91	222,75
54	Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,35	3,90	20,40	134,25
29	Овощи свежие (помидор)	60	0,55	0,00	1,90	11,50
	Банан	270	1,08	0,00	30,51	124,20
107	Сок	200	0,80	0,02	23,20	94,40
119	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72,00
120	Хлеб ржаной	30	1,71	0,33	11,16	54,39
День № 13 – полдник в 11-00						
	Йогурт	300	15,00	4,50	10,50	153,00
	Кекс со сгущенкой (в индивидуальной упаковке)	50	4,30	5,10	36,40	209,00
ИТОГО:						
			72,20	57,87	272,23	1931,72

День № 14– завтрак:						
69	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150	21,15	15,60	30,00	348,75
114	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	11,00	44,80
121	Батон пшеничный	30	7,50	2,90	49,80	262,00
120	Хлеб ржаной	30	1,71	0,33	11,16	54,39
День № 14 – обед:						
33	Рассольник с мясом и сметаной	200	6,40	6,20	12,20	130,60
75	Рыба тушеная с овощами	90	12,42	2,88	4,59	93,51
51	Картофель отварной с маслом и зеленью	150	3,30	3,90	25,65	151,35
28	Овощи свежие (огурец)	60	0,4	0,1	1,0	6,2
101	Отвар шиповника	200	0,80	0,00	24,60	101,20
	Банан	270	1,08	0,00	30,51	124,20
119	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72,00
120	Хлеб ржаной	30	1,71	0,33	11,16	54,39
День № 14 – полдник в 11-00						
	Молоко витаминизированное	200	5,60	6,40	9,40	116,00
	печенье витаминизированное	30	3,10	2,50	28,80	106,00
ИТОГО:			67,52	41,31	263,15	1665,37
День № 15 – завтрак:						
56	Каша рисовая молочная с маслом	200	6,31	7,15	31,59	215,25
1	Сыр порциями	15	3,66	3,54	0,00	46,50
2	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,22	0,13	65,43
114	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	11,00	44,80
121	Батон пшеничный	30	7,50	2,90	49,80	262,00
120	Хлеб ржаной	30	1,71	0,33	11,16	54,39
День № 15 – обед:						
39	Суп куриный с рисом	200	5,00	7,60	12,80	139,80
153	Люля кебаб с томатным соусом и зеленью	90	12,69	9,00	12,60	181,98
64	Макароны отварные с маслом	150	6,45	4,05	40,20	223,65
119	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72,00
120	Хлеб ржаной	30	1,71	0,33	11,16	54,39
29	Овощи свежие (помидор)	60	0,55	0,00	1,90	11,50
	Апельсин	300	2,70	0,60	24,30	129,00
107	Сок	200	0,80	0,02	23,20	94,40
День № 15 – полдник в 11-00						
	Йогурт	200	10,00	3,00	7,00	102,00
ИТОГО:			-	61,49	45,95	250,1
ИТОГО ЗА СМЕНУ ВСЕГО:			-	1062,86	789,30	3581,59
ИТОГО ЗА СМЕНУ соотношение			-	1,00	0,74	3,37
						2167,84