



Утверждаю:

Директор МКОУ

С.Б. Мешков

«08» апрель 2025 г.

Примерное 14-дневное меню пришкольного лагеря с дневным
пребыванием детей
июнь 2025 г.

реп.	Наименование блюда	Масса порции гр., мл	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	1-день					
	Завтрак					
302	Каша молочная рисовая (вязкая)	250	3,0	8,0	30,34	218,0
	Сыр порционно	25	4,0	4,16	-	70,4
	Хлеб пшеничный	50	3,2	1,6	18,0	100,0
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56,0
	Вода бутилированная	0,5	-	-	-	-
	2 завтрак					
	пряники	20	6	22	51	426
	Обед					
	Салат из огурцов	100	0,9	7,1	2,9	80,0
138	Суп картофельный с вермишелью	250	2,9	2,5	21,0	120
451	Котлета мясная	100	17,9	7,9	16,0	210,0
302	Рис отварной со сливочным маслом	200	6,0	8,2	33,2	238,0
587	Соус томатный	30	0,78	1,44	2,52	26,4
	Сок яблочный	200	1,0	0,0	21,11	88,0
	Аскорбиновая кислота	0,020	-	-	-	-
	Хлеб пшеничный	60	4,8	2,4	27,0	150,0
	печенье	40	5,8	2,5	31,9	178,4
	Фрукты свежие: яблоко	200	1,0	0	3,0	47,0

	2-день					
	Завтрак					
358	Сырники со сгущенным молоком	150/60	21,7 9	24,2 0	27,20	412,0
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56,0
	Вода бутилированная	0,5	-	-	-	-
	Хлеб пшеничный	50	4,8	2,4	27,0	150,0
	2 завтрак					
	Сырок глазированный	40	8,0	22,7	25,4	337,9
	Обед					
110	Борщ с капустой и картофелем	250	2,0	5,2	13,1	106,0
437	Курица отварная	80/80	6,95	3,25	20,0	66,0
302	Каша гречневая со слив. маслом (вязкая)	150	4,5	1,2	30,3	153,0
	Овощи свежие резанные (помидоры)	50	0,6	0,2	4,2	19,9
	Хлеб пшеничный	60	4,8	2,4	27,0	150,0
	Сок яблочный	200	1,0	0,03	24,0	94,0
	Аскорбиновая кислота	0,020	-	-	-	-
	Молочные булочки	100	7,0	16,6	52,5	369,4
	Фрукты свежие: банан	200	1,0	0	3,0	47,0
	3-день					
	Завтрак					
340	Омлет	150	10,0	16,7	1,9	199,0
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56,0
	Хлеб ржаной	50	3,2	1,6	18,0	100,0
	Вода бутилированная	0,5	-	-	-	-
	Пирожок с повидлом	100	4,1	1,4	58,0	249,0
	2 завтрак					
	груша	200	0,36	0,14	12,13	57
	Обед					
	Салат из огурцов	100	0,9	7,1	2,9	80,0
139	Суп картофельный с бобовыми(горох)	250	6,2	5,6	22,3	167,0
489	Рагу из кур	75/150	4,73	3,68	7,28	83,25
	Сок яблочный	200	1,0	0,0	21,11	88,0
	Аскорбиновая кислота	0,020	-	-	-	-
	Хлеб пшеничный	60	4,8	2,4	27,0	150,0
	Булочка с изюмом	100	5,9	10,3	44,5	290,9
	Фрукты свежие: яблоко	200	1,0	0	3,0	47,0
	4-день					
	Завтрак					

337	Яйцо отварное	1 шт./40	5,1	4,6	0,3	63,0
	Сыр порционно	25	4,0	4,16	-	70,4
302	Каша пшеничная со сливочным маслом	200	6,0	8,2	33,2	238,0
685	Чай сладкий	200	0,2	0	13,6	56,0
	Печенье	50	2,30	4,71	18,51	123,8
	Хлеб пшеничный	50	3,2	1,6	18,0	100,0
	Вода бутилированная	0,5	-	-	-	-
	2 завтрак					
	банан	200	1,1	0,3	23	89
	Обед					
148	Суп лапша домашняя	250	2,8	5,8	13,9	120,0
487	Куры отварные	100	22,2 6	14,2 1	0	232,47
516	Макароны отварные	150	5,1	9,15	34,2	239,58
587	Соус томатный	30	0,78	1,44	2,52	26,4
	Овощи свежие (огурцы)	50	0,8	0,1	2,5	14,0
	Сок яблочный	200	1,0	0,0	21,11	88,0
	Аскорбиновая кислота	0,020	-	-	-	-
	Хлеб пшеничный	60	4,8	2,4	27,0	150,0
	Рогалик с джемом	75	4,9	19,5	33,0	276,0
	Фрукты свежие: яблоко	200	1,0	0	3,0	47,0
	5-день					
	Завтрак					
725	Каша манная со сливочным маслом	200/5	5,31	1,37	42,94	194,63
693	Какао с молоком	200	6,4	6,8	28,0	178,0
	Вода бутилированная	0,5	-	-	-	-
	Хлеб пшеничный	50	4,8	2,4	27,0	150,0
	2 завтрак					
	яблоко	150/200	0,3	0,2	14	52
	Обед					
110	Борщ с капустой и картофелем	250	2,0	5,2	13,1	106,0
492	Плов с курицей	150	11,4	9,75	27,15	247,5
	Салат из огурцов	100	0,9	7,1	2,9	80,0
	Хлеб пшеничный	60	4,8	2,4	27,0	150,0
	булочки	100	3,1	31,3	1,8	145,7
	Сок абрикосовый	200	1,0	0,03	24,0	94,0
	Аскорбиновая кислота	0,020	-	-	-	-
	6-день					
	Завтрак					
747	Сосиска в тесте	1 шт.	9,57	13,8	17,20	223,62

				5		
302	Каша молочная рисовая (вязкая)	200	3,0	8,0	30,34	218,0
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56,0
	Вода бутилированная	0,5	-	-	-	-
	Хлеб пшеничный	50	4,8	2,4	27,0	150,0
	2 завтрак					
	пряники	20	6	22	51	426
	Обед					
139	Суп картофельный с бобовыми	250	6,2	5,6	22,3	167,0
487	Куры отварные	100	22,2 6	14,2 1	0	232,47
516	Макароны отварные	150	5,1	9,15	34,2	239,58
587	Соус томатный	30	0,78	1,44	2,52	26,4
	Овощи свежие (помидоры)	50	0,6	0,2	4,2	19,9
	Хлеб пшеничный	60	4,8	2,4	27,0	150,0
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56,0
	Ватрушка с творогом	100	10,6	12,0	40,0	318,0
	7-день					
	Завтрак					
366	Запеканка творожная	150	17,6	4,2	14,2	168,3
	Масло сливочное	15	0,06	8,27	0,06	74,6
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56,0
	Хлеб пшеничный	50	3,2	1,6	18,0	100,0
	Вода бутилированная	0,5	-	-	-	-
	2 завтрак					
	Сок трубочка 0,2мл	0,2	0	0	2,2	9
	Обед					
124	борщ с капустой и картофелем	250	2,0	4,3	10,0	88,0
451	Котлета мясная	100	17,9	7,9	16,0	210,0
302	Пюре картофельное	150	6,0	1,6	40,4	204,0
587	Соус томатный	30	0,78	1,44	2,52	26,4
	Овощи свежие (огурцы/помидоры)	50	0,8	0,1	2,5	14,0
	Хлеб пшеничный	60	4,8	2,4	27,0	150,0
	печенье	40	7,0	10,0	50,0	312,0
	Компот из сухофруктов	200	0,2	0,1	13,8	57,0
	Аскорбиновая кислота	0,020	-	-	-	-
	8-день					
	Завтрак					
340	Омлет	150	10,0	16,7	1,9	199,0

693	Какао с молоком	200	6,4	6,8	28,0	178,0
	Сыр порционно	25	4,0	4,16	-	70,4
	Хлеб пшеничный	50	3,2	1,6	18,0	100,0
	Вода бутилированная	0,5	-	-	-	-
	2 завтрак					
	Яблоко	150/200	0,3	0,2	14	52
	Обед					
138	Суп картофельный с рисом	250	2,9	2,5	21,0	120,0
437	Котлета мясная	50/50	6,95	3,25	20,0	66,0
516	Макароны отварные	150	5,1	9,15	34,2	239,58
	Салат из огурцов	100	0,9	7,1	2,9	80,0
	Сок яблочный	200	1,0	0,0	21,11	88,0
	Аскорбиновая кислота	0,020	-	-	-	-
	Хлеб пшеничный	60	4,8	2,4	27,0	150,0
	Фрукты свежие: яблоко, груши	200	1,0	0	3,0	47,0
	9- день					
	Завтрак					
366	Запеканка творожная	150	17,6	4,2	14,2	168,3
	Каша манная	200	20	30,1	28	218,0
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56,0
	Хлеб ржаной	50	3,2	1,6	18,0	100,0
	Вода бутилированная	0,5	-	-	-	-
	2 завтрак					
	Печенье «Трио»	45	4,5	17	67	439
	Обед					
140	Суп картофельный с вермишелью	250	2,9	2,5	21,0	120,0
487	Куры отварные	100	22,2 6	14,2 1	0	232,47
	Рис отварной	150	4,35	1,08	42,73	189,36
587	Соус томатный	30	0,78	1,44	2,52	26,4
	Овощи свежие (помидоры)	50	0,6	0,2	4,2	19,9
	Компот из сухофруктов	200	0,2	0,1	13,8	57,0
	Аскорбиновая кислота	0,020	-	-	-	-
	Хлеб пшеничный	60	4,8	2,4	27,0	150,0
	Пирожок с повидлом	75	4,1	1,4	58,0	249,0
	10-день					
	Завтрак					
733	Оладьи со сгущенным молоком	100/50	6,2	5,5	32,3	203,5
302	Каша молочная рисовая	200	3,0	8,0	30,34	218,0

	(вязкая)					
	Хлеб ржаной	40	3,2	1,6	18,0	100,0
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56,0
	Вода бутилированная	0,5	-	-	-	-
	2 завтрак					
	банан	200	0,36	0,14	12,13	57
	Обед					
110	Борщ с капустой и картофелем	250	2,0	5,2	13,1	106,0
492	Плов с курицей	200	11,4	9,75	27,15	247,5
	Овощи свежие (огурцы)	50	0,8	0,1	2,5	14,0
	Сок яблочный	200	1,0	0,0	21,11	88,0
	Аскорбиновая кислота	0,020	-	-	-	-
	Хлеб пшеничный	60	4,8	2,4	27,0	150,0
	Булочки	100	3,99	4,22	29,93	166,77
	11- день					
	Завтрак					
337	Яйцо отварное	1 шт./40	5,1	4,6	0,3	63,0
302	Каша пшеничная со сливочным маслом	200	6,0	8,2	33,2	238,0
	Сыр порционнно	25	4,0	4,16	-	70,4
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56,0
	Хлеб ржаной	50	3,2	1,6	18,0	100,0
	Вода бутилированная	0,5	-	-	-	-
	2 завтрак					
	булочки	100	8,0	22,7	25,4	337,9
	Обед					
148	Суп лапша домашняя	250	2,8	5,8	13,9	120,0
487	Куры отварные	100	22,2 6	14,2 1	0	232,47
516	Макароны отварные	150	5,1	9,15	34,2	239,58
587	Соус томатный	30	0,78	1,44	2,52	26,4
	Овощи свежие (помидоры)	50	0,6	0,3	4,2	19,9
	Хлеб пшеничный	60	4,8	2,4	27,0	150,0
	Компот из сухофруктов	200	0,2	0,1	13,8	57,0
	Аскорбиновая кислота	0,020	-	-	-	-
	булочки	75	5,35	5,66	41,09	236,02
	12-день					
	Завтрак					
340	Омлет	150	10,0	16,7	1,9	199,0
693	Какао с молоком	200	6,4	6,8	28,0	178,0
	Сыр парционнно	15	0,06	8,27	0,06	74,6
	Хлеб ржаной	50	3,2	1,6	18,0	100,0

	Вода бутилированная	0,5	-	-	-	-
	2 завтрак					
	банан	200	1,1	0,3	23	89
	Обед					
124	Борщ из свежей капусты и картофеля	250	2,0	4,3	10,0	88,0
437	Курица отварная	80/80	6,95	3,25	20,0	66,0
302	Каша гречневая со слив. маслом (вязкая)	150	4,5	1,2	30,3	153,0
	Салат из огурцов	100	0,9	7,1	2,9	80,0
	Сок яблочный	200	1,0	0,0	21,11	88,0
	Аскорбиновая кислота	0,020	-	-	-	-
	Хлеб пшеничный	60	4,8	2,4	27,0	150,0
	Печенье	75	4,06	16,0 4	51,73	364,50
	13- день					
	Завтрак					
302	Каша молочная рисовая (вязкая)	200	3,0	8,0	30,34	218,0
	Сыр порционно	25	4,0	4,16	-	70,4
	Хлеб ржаной	50	3,2	1,6	18,0	100,0
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56,0
	2 завтрак					
	Сок трубочки 0,2мл	0,2	0	0	2,2	9
	Обед					
	Салат из огурцов	100	0,9	7,1	2,9	80,0
138	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	2,5	21,0	120
451	Котлета мясная	100	17,9	7,9	16,0	210,0
302	перловка отварной	200	6,0	8,2	33,2	238,0
587	Соус томатный	30	0,78	1,44	2,52	26,4
	Сок яблочный	200	1,0	0,0	21,11	88,0
	Аскорбиновая кислота	0,020	-	-	-	-
	Хлеб пшеничный	60	4,8	2,4	27,0	150,0
	Булочка с джемом	75	5,8	2,5	31,9	178,4
	Фрукты свежие: яблоко	200	1,0	0	3,0	47,0
	14-день					
	Завтрак					
358	Сырники со сгущенным молоком	150/60	21,7 9	24,2 0	27,20	412,0
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56,0
	Вода бутилированная	0,5	-	-	-	-

	2 завтрак					
	пряники	20	6	22	51	426
	Обед					
110	Борщ с капустой и картофелем	250	2,0	5,2	13,1	106,0
437	Курица отварная	80/80	6,95	3,25	20,0	66,0
302	Пюре картофельное	150	4,5	1,2	30,3	153,0
	Овощи свежие (помидоры)	50	0,6	0,2	4,2	19,9
	Сок абрикосовый	200	1,0	0,03	24,0	94,0
	Аскорбиновая кислота	0,020	-	-	-	-
	Хлеб пшеничный	60	4,8	2,4	27,0	150,0
	Печенье	40	4,0	18,0	44,0	350,0
	Фрукты свежие: яблоки	200	1,0	0	3,0	47,0