

Согласовано:
Руководитель
ЛОУ с дневным пребыванием детей
МКОУ «Чипляевская ООШ»
д.Ерши Спас-Деменский район
Калужская область
Конюхова Л.В.



**Менюготавливаемых блюд для
летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей на базе
МКОУ «Чипляевская основная общеобразовательная школа»
(возрастная категория: от 7 до 12 лет)**

**Меню на каждый день для летнего оздоровительного учреждения
с дневным пребыванием детей**

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность ккал	Номер рецептур ы
			белки	жиры	углево- ды		
1	2	3	4	5	6	7	8
	Завтрак:						
День первый 02.06.2025г Завтрак	Биточки манные (печеные) со сгущенкой	150/50	30,93	22,89	36,00	310,66	469
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,20	3,00	15,00	58,00	943
	Бутерброд с маслом и сыром	15/5/30	13,78	12,64	60,11	394,35	3
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	42,3	
	Итого за завтрак:	572	45,81	38,73	119,21	805,31	
	Обед:						
День первый 02.06.2025г Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,32	3,56	9,46	75,26	170
	Птица отварная для первого блюда	25	2,53	2,26	0,34	31,72	105
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,47	137,25	312
	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	7,88	4,14	3,74	82,78	229
	Нарезка из свежих огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,00	13
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	868
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,48	10,68	50,8	Пром.
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,24	14,94	64,2	Пром.
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	
	Итого за обед:	925	18,94	23,37	135,42	820,21	
	Итого за день:	1497	6475	62,1	254,63	1625,52	

**Меню на каждый день для летнего оздоровительного учреждения
с дневным пребыванием детей**

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность ккал	Номер рецептур ы
			белки	жиры	углево ды		
1	2	3	4	5	6	7	8
	Завтрак:						
День второй 03.06.2025г Завтрак	Каша «Дружба»	220	2,70	5,41	18,49	128,9	175
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	959
	Бутерброд с сыром	20/30	16,00	1,00	70,00	335,49	8
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	
	Итого за завтрак:	550	19,30	13,62	112,29	539,39	
	Обед:						
День второй 03.06.2025г Обед	Суп гороховый	200	4,39	4,22	13,06	107,8	206
	Птица отварная для первого блюда	25	2,53	2,26	0,34	31,72	105
	Гречка отварная	200	10	12	96	420	508
	Гуляш	80/30	10	13	86	387	462
	Нарезка из помидоров и огурцов	100	0,98	6,15	3,73	74,20	15
	Сок фруктовый	200	1,4	0	25,6	108	Пром.
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,48	10,68	50,8	Пром.
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,24	14,94	64,2	Пром.
	Банан	100	1,5	0,2	21,8	95	
	Итого за обед:	985	33,75	38,55	272,15	1340,72	
	Итого за день:	1535	53,05	52,17	384,44	1880,11	

Меню на каждый день для летнего оздоровительного учреждения
с дневным пребыванием детей

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность ккал	Номер рецептур ы
			белки	жиры	углево ды		
1	2	3	4	5	6	7	8
	Завтрак:						
День третий 04.06.2025г Завтрак	Оладьи печеные со сгущен. молоком	150/20	15,46	13,97	64,55	448	400,404
	Кисель	200	6,00	8,00	219,00	344,00	648
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	42,3	
	Сок фруктовый	200	1,4	0	25,6	108	Пром.
	Итого за завтрак:	370	22,36	22,17	291,65	934,30	
	Обед:						
День третий 04.06.2025г Обед	Суп из овощей	200	1,68	5,98	9,35	98,37	202
	Птица отварная для первого блюда	25	2,53	2,26	0,34	31,72	105
	Макаронные изделия	150	5,52	4,52	26,44	168,45	688
	Котлета	100	15,55	11,55	15,70	228,75	608
	Нарезка из свежих помидоров	100	1,13	6,19	4,72	79,1	14
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,20	3,00	15,00	58,00	943
	Бутерброд с сыром	20/30	16,00	1,00	70,00	335,49	8
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,24	14,94	64,2	Пром.
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,8	47,00	
	Итого за обед:	955	44,82	32,14	165,29	1079,08	
	Итого за день:	1325	67,18	54,31	456,94	2013,38	

**Меню на каждый день для летнего оздоровительного учреждения
с дневным пребыванием детей**

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность ккал	Номер рецептур ы
			белки	жиры	углево- ды		
1	2	3	4	5	6	7	8
	Завтрак:						
День четвёртый 05.06.2025г Завтрак	Каша манная	210	4,52	4,07	35,46	197,00	120
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,20	3,00	15,00	58,00	943
	Бутерброд с маслом и сыром	15/5/30	13,78	12,64	60,11	394,35	3
	Сок фруктовый	200	1,4	0	25,6	108	Пром.
	Итого за завтрак:	660	19,90	16,71	135,17	727,35	
	Обед:						
День четвёртый 05.06.2025г Обед	Суп картофельный с вермишелью	200	2,15	2,27	13,71	83,8	208
	Птица отварная для первого блюда	25	2,53	2,26	0,34	31,72	105
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,47	137,25	312
	Птица тушеная	100	22,06	18,23	5,88	276,25	301
	Нарезка из свежих огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,00	13
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	868
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,48	10,68	50,8	Пром.
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,24	14,94	64,2	Пром.
	Банан	100	1,50	0,20	21,80	95,00	
	Итого за обед:	1025	35,07	34,59	131,29	900,22	
	Итого за день:	1685	54,97	51,30	250,13	1627,57	

**Меню на каждый день для летнего оздоровительного учреждения
с дневным пребыванием детей**

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность ккал	Номер рецептур ы
			белки	жиры	углево ды		
1	2	3	4	5	6	7	8
	Завтрак:						
День пятый 06.06.2025г Завтрак	Каша рисовая молочная	210	3,09	4,07	36,98	197,00	168
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	959
	Бутерброд с сыром	20/30	16	1,0	70,0	335,49	8
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	42,3	
	Итого за завтрак:	560	23,51	8,99	140,57	719,99	
	Обед:						
День пятый 06.06.2025г Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,91	6,79	67,8	88
	Птица отварная для первого блюда	25	2,53	2,26	0,34	31,72	105
	Плов	100/160	25,38	21,25	44,61	471,25	304
	Нарезка из свежих помидоров	100	1,13	6,19	4,72	79,1	14
	Бутерброд с сыром и маслом	15/5/30	13,78	12,64	60,11	394,35	3
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,20	3,00	15,00	58,00	943
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,24	14,94	64,2	Пром.
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,8	47,00	
	Итого за обед:	965	46,23	65,29	155,31	1183,42	
	Итого за день:	1525	69,74	75,02	295,88	1903,41	

**Меню на каждый день для летнего оздоровительного учреждения
с дневным пребыванием детей**

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность ккал	Номер рецептур ы
			белки	жиры	углево ды		
1	2	3	4	5	6	7	8
	Завтрак:						
День шестой 07.06.2025г Завтрак	Омлет с маслом	200/5	18,99	28,32	3,51	345,90	438
	Кисель	200	0,14	0,04	27,50	110,80	869
	Хлеб в ассортименте	60	4,0	0,7	23,8	117,4	
	Банан	100	1,50	0,20	21,80	95,00	
	Итого за завтрак:	565	24,63	29,26	76,61	669,10	
	Обед:						
День шестой 07.06.2025г Обед	Рассольник петербургский	200	1,68	4,09	13,11	96,6	197
	Птица отварная для первого блюда	25	2,53	2,26	0,34	31,72	105
	Макаронные изделия	150	5,52	4,52	26,44	168,45	688
	Котлета мясная	100	15,55	11,55	15,70	228,75	608
	Нарезка из свежих помидоров и огурцов	100	0,98	6,15	3,73	74,20	15
	Сок фруктовый	200	1,4	0	25,6	108	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,24	14,94	64,2	Пром.
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,48	10,68	50,8	Пром.
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	42,3	
	Итого за обед:	925	24,36	37,74	124,14	860,27	
	Итого за день:	1490	48,99	67,00	200,73	1529,37	

**Меню на каждый день для летнего оздоровительного учреждения
с дневным пребыванием детей**

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность ккал	Номер рецептур ы
			белки	жиры	углево ды		
1	2	3	4	5	6	7	8
	Завтрак:						
День седьмой 09.06.2025г Завтрак	Творожная запеканка	150/50	30,93	22,89	36,0	310,66	469
	Кисель	200	0,14	0,04	27,50	110,80	869
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,48	10,68	50,8	Пром.
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,8	47,00	
	Итого за завтрак:	520	33,01	23,81	83,98	519,26	
	Обед:						
День седьмой 09.06.2025г Обед	Суп крестьянский	200/35	4,79	6,03	12,42	118,62	201
	Птица отварная для первого блюда	25	2,53	2,26	0,34	31,72	105
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	304
	Котлета мясная	100	15,55	11,55	15,70	228,75	608
	Нарезка из свежих огурцов	100	0,98	6,15	3,73	74,20	15
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	868
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,48	10,68	50,8	Пром.
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,24	14,94	64,2	Пром.
	Банан	100	1,50	0,20	21,80	95,00	
	Итого за обед:	960	31,99	32,28	141,05	967,19	
	Итого за день:	1480	65,00	56,09	225,03	1486,45	

**Меню на каждый день для летнего оздоровительного учреждения
с дневным пребыванием детей**

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность ккал	Номер рецептур ы
			белки	жиры	углево- ды		
1	2	3	4	5	6	7	8
	Завтрак:						
День восьмой 10.06.2025г Завтрак	Каша геркулесовая	210	9,04	13,44	40,16	318,00	
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	959
	Бутерброд с маслом и сыром	15/5/30	13,78	12,64	60,11	394,35	3
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	42,3	
	Итого за завтрак:	560	23,92	26,28	122,37	782,65	
	Обед:						
День восьмой 10.06.2025г Обед	Суп картофельный с рисовой крупой	200	1,58	2,19	11,66	72,6	204
	Птица отварная для первого блюда	25	2,53	2,26	0,34	31,72	105
	Капуста тушеная	150	2,78	6,48	34,5	213,53	336
	Тефтели мясные	80/80	11,78	12,91	14,90	223,00	201
	Нарезка из свежих помидоров и огурцов	100	0,98	6,15	3,73	74,20	15
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	943
	Бутерброд с сыром	20/30	16	1,0	70,0	335,49	8
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,24	14,94	64,2	Пром.
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	
	Итого за обед:	1015	39,3	47,68	145,04	1132,77	
	Итого за день:	1575	63,22	73,96	267,41	1915,42	

**Меню на каждый день для летнего оздоровительного учреждения
с дневным пребыванием детей**

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность ккал	Номер рецептур ы
			белки	жиры	углево ды		
1	2	3	4	5	6	7	8
	Завтрак:						
День девятый 11.06.2025г Завтрак	Каша пшенная молочная с сахаром и маслом	200/10/10	25	28	73	378	323
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,20	3,00	15,00	58,00	943
	Бутерброд с сыром	20/30	16	1,0	70,0	335,49	8
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	42,3	
	Итого за завтрак:	592	42,10	32,20	166,10	813,79	
	Обед:						
День девятый 11.06.2025г Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,91	6,79	67,8	88
	Птица отварная для первого блюда	25	2,53	2,26	0,34	31,72	105
	Макаронные изделия	150	5,52	4,52	26,44	168,45	688
	Котлета рыбная запеченная	100	13,30	4,70	9,59	133,75	255
	Нарезка из помидоров	80	0,78	4,92	2,98	59,36	15
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	943
	Бутерброд с маслом	20/10	1,55	8,4	9,72	121,8	8
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,24	14,94	64,2	Пром.
	Банан	100	1,5	0,2	21,8	95	
	Итого за обед:	915	28,19	29,15	106,60	770,08	
	Итого за день:	1507	70,29	61,35	272,7	1583,87	

**Меню на каждый день для летнего оздоровительного учреждения
с дневным пребыванием детей**

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность ккал	Номер рецептур ы
			белки	жиры	углево- ды		
1	2	3	4	5	6	7	8
	Завтрак:						
День десятый 16.06.2025г Завтрак	Суп вермишелевый молочный	200	4,00	2,96	24,26	133,64	120
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,20	3,00	15,00	58,00	943
	Бутерброд с маслом и сыром	15/5/30	13,78	12,64	60,11	394,35	3
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	
	Итого за завтрак:	550	18,38	16,0	108,17	602,99	
	Обед:						
День десятый 16.06.2025г Обед	Суп с птицей отварной	100/100	10,94	9,90	7,98	162,86	104; 105
	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,46	5,61	35,83	230,44	679
	Гуляш	100/75	23,80	19,52	5,74	203,00	591
	Винегрет овощной	100	16	18	35	275	71
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	943
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,24	14,94	64,2	Пром.
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,48	10,68	50,8	Пром.
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	42,3	
	Итого за обед:	975	47,59	36,06	108,18	829,72	
	Итого за день:	1525	66,17	52,06	216,35	1432,71	