

УТВЕРЖДЕНО
Начальник отдела
образования администрации
Никифоровского муниципального
округа



Н.В. Мажорова

**Примерное меню в лагерях дневного пребывания
образовательных организаций Никифоровского района
в период летней оздоровительной кампании 2025 года**

Возрастная категория 7 – 10 лет

1 день

№ рец.	Приём пищи, наименова- ние блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
139	Капуста тушеная с мясом	150/60	7,7	17,1	16,4	250,5
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56
	Хлеб ржаной	30	2,94	0,3	13,44	63
	ИТОГО:		10,84	17,4	43,44	369,5
Обед						
71	Овощи свежие резанные (помидоры)	50	1	0,4	2,3	21
96	Рассольник ленинградский на мясном бульоне	250	2,7	7,2	13,35	123,9
637/241	Мясо отварное	100	28	6	6	200
310	Картофель отварной	160	3,2	5,2	22,88	151,36
330	Соус (подлива)	50	1	1,4	0,4	8
	Хлеб пшеничный	60	6,25	0,66	27,84	92,4
342	Компот из свежих плодов	200	1,3	0	29,89	116
338	Фрукты свежие: банан	1	3	0	47,2	200
	ИТОГО:		46,45	20,86	149,86	912,66
	ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:		57,29	38,26	193,3	1282,16

4 день

№ реп.	Приём пищи, наименова- ние блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
223	Запеканка из творога с моло- ком сгущенным	150/30	30,6	12,6	49,5	435
	Хлеб пшеничный	30	4,17	0,44	18,56	61,6
	Хлеб ржаной	30	2,94	0,3	13,44	63
383	Какао с молоком	200	3,46	3,51	26	149
	Мороженое пломбир	1	3,7	10	19,4	183
	ИТОГО:		44,87	26,85	126,9	891,6
Обед						
71	Овощи свежие резанные (огурец)	50	1	0,4	2,3	21
98	Суп с крупой на мясном бу- льоне	250	2,8	5,8	11,90	122,60
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	100/50	11,2	6,3	5,2	127
128	Пюре картофельное	160	3,36	7,36	28*	192
	Хлеб пшеничный	60	4,2	0,9	25,6	126
342	Компот из свежих плодов	200	1,3	0	29,89	116
	ИТОГО:		23,86	20,76	102,89	704,6
	ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:		68,73	47,61	229,79	1596,2

5 день

№ реп.	Приём пищи, наименова- ние блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
120	Суп молочный с макаронны- ми изделиями	200	8,4	5,4	22,97	176
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56
209	Яйцо куриное диетическое, вареное вкрутую	1	5,1	4,6	0,3	63
1	Бутерброд с маслом сливоч- ным	30/10	3,11	3,45	7,56	78
	ИТОГО:		16,81	13,45	44,43	373
Обед						
88	Щи из свежей капусты с кар- тофелем на мясном бульоне	250	1,95	6,85	12,15	148,35
324	Свекла, тушенная в соусе	60	0,96	0,84	7,62	42,12
265	Плов с мясом	100/160	19,4	9,5	34,7	301
389	Сок фруктовый	200	1,0	0	22,0	92
	Хлеб пшеничный	60	4,78	1,96	35,86	163,78
	Хлеб ржаной	30	2,94	0,3	13,44	63
341	Фрукты свежие: апельсин	1	1,4	0,3	12,1	64
	ИТОГО:		32,43	19,75	137,87	874,25
	ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:		49,24	33,2	182,3	1247,25

2 день

№ рец.	Приём пищи, наименова- ние блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
403	Блинчики со сгущённым молоком	150/15	10,3	11,3	71,4	429
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	13,6	56
	Йогурт	1	12,35	5,75	0	100,5
	ИТОГО:		22,85	17,05	85	585,5
Обед						
71	Овощи свежие резанные (огурец)	50	1	0,4	2,3	21
99	Суп из овощей на мясном бульоне	250	3,13	6,75	26,65	174,3
591/277	Гуляш из свинины	100/50	19,5	35,1	3,9	409
171	Каша гречневая рассыпчатая	160	4,82	8,71	30,66	220,35
342	Компот из свежих плодов	200	1,3	0	29,89	116
	Хлеб пшеничный	60	6,25	0,66	27,84	92,4
338	Фрукты свежие: яблоко	1	1	0	3	47
	ИТОГО:		37	51,62	124,24	1080,05
	ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:		59,85	68,67	209,24	1665,55

3 день

№ рец.	Приём пищи, наименова- ние блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
174	Каша рисовая на молоке	200	8,0	14,2	56	405
	Хлеб ржаной	30	2,94	0,3	13,44	63
3	Бутерброд с маслом сливоч- ным и сыром	30/5/15	3,11	3,45	7,56	78
380	Кофейный напиток с моло- ком	200	3,46	3,51	26	149
	ИТОГО:		17,51	21,46	103	695
Обед						
71	Овощи свежие резанные (по- мидоры)	50	1	0,4	2,3	21
84	Борщ	300	4,3	6,18	24,63	171,51
268	Котлета	100	14,2	11,4	13,0	214
309	Макаронные изделия отвар- ные	160	5,1	7,5	23,5	213
759	Соус (подлива)	50	0,6	1,0	3,1	24
	Хлеб пшеничный	60	6,25	0,66	27,84	92,4
349	Компот из смеси сухофрук- тов	200	0,4	0,2	54	110
338	Фрукты свежие: груша	1	0,6	0	15,4	70,5
	ИТОГО:		30,71	23,64	154,75	857,01
	ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:		48	45	257,75	1552,01

6 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
181	Каша манная на молоке	200	6,64	10,2	35,88	387,0
	Хлеб ржаной	30	2,94	0,3	13,44	63
1	Бутерброд с маслом сливоч- ным	30/10	3,11	3,45	7,56	78
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56
	ИТОГО:		12,9	13,95	70,48	584
Обед						
71	Овощи свежие резанные (помидоры)	50	1	0,4	2,3	21
102	Суп картофельный с бобовы- ми на мясном бульоне	250	6,49	5,57	8,29	98,9
268	Биточки	100	14,2	11,4	13,0	214
171	Каша пшеничная рассыпчатая	160	2,1	6,0	13,1	120
	Хлеб пшеничный	60	4,78	1,96	35,86	163,78
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,2	54	110
338	Фрукты свежие: банан	1	1,5	0	23,6	100
	ИТОГО:		31,1	25,83	150,1 5	827,68
	ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:		43,9	39,78	220,6 3	1411,68

7 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
121	Суп молочный с крупой	200	8,4	5,4	22,97	176
	Хлеб ржаной	30	2,94	0,3	13,44	63
1	Бутерброд с маслом сливоч- ным	30/10	3,11	3,45	7,56	78
383	Какао с молоком	200	3,46	3,51	26	149
	ИТОГО:		17,91	12,66	69,97	466
Обед						
71	Овощи свежие резанные (огурец)	50	1	0,4	2,3	21
82	Борщ с капустой и картофе- лем	250	2,77	9,28	18,51	168,7
289	Рагу из птицы	100/150	16,25	10,0	27,75	290
	Хлеб пшеничный	60	4,78	1,96	35,86	163,78
350	Кисель	200	0,2	0	29,2	118
338	Фрукты свежие: яблоко	1	1	0	3	47
	ИТОГО:		26	21,64	116,6 2	808,48
	ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:		43,91	34,3	186,5 9	1274,48

8 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
175	Каша пшенная на молоке	200	6,64	10,27	35,88	387,06
	Хлеб ржаной	30	2,94	0,3	13,44	63
1	Бутерброд с маслом сливоч- ным	30/10	3,11	3,45	7,56	78
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56
	ИТОГО:		12,89	14,02	70,48	584,06
Обед						
71	Овощи свежие резанные (помидоры)	50	1	0,4	2,3	21
96	Рассольник ленинградский	250	2,7	7,2	13,35	123,9
279	Тефтели	100	7,4	9,1	9,6	150
128	Пюре картофельное	160	3,36	7,36	28	192
759	Подлива	50	0,6	1,0	3,1	24
389	Сок фруктовый	200	1,0	0	22,0	92
	Хлеб пшеничный	60	4,78	1,96	35,86	163,78
	Мороженое: пломбир	1	3,7	10	19,4	183
	ИТОГО:		24,54	37,02	133,6 1	949,68
	ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:		37,43	51,04	204,0 9	1533,74

9 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
219	Сырники из творога	100/40	20,8 5	14,4	30,1 5	336
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	13,6	56
3	Бутерброд с сыром	30/5/15	6,11	7,45	7,56	102
	ИТОГО:		24,1 6	17,85	51,3 1	470
Обед						
71	Овощи свежие резанные (огурец)	50	1	0,4	2,3	21
103	Суп картофельный с мака- ронными изделиями (верми- шель)	250	1,85	6,19	12,3 4	112,47
235/3 32	Рыба свежемороженая туше- ная с соусом	100/50	17,6	12,5	8,1	215
304	Рис отварной	160	4,01	5,82	27,0 4	178,4
349	Компот из смеси сухофрук- тов	200	0,4	0,2	54	110
	Хлеб пшеничный	60	4,78	1,96	35,8 6	163,78
341	Фрукты свежие: апельсин	1	1,4	0,3	12,1	64
	ИТОГО:		31,3 4	29,47	150, 99	878,15
	ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:		58,5	51,32	202, 3	1372,15

10 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
174	Каша рисовая на молоке	200	8,0	14,2	56	405
	Хлеб ржаной	30	2,94	0,3	13,44	63
3	Бутерброд с маслом сливоч- ным и сыром	30/5/15	3,11	3,45	7,56	78
380	Кофейный напиток с молоком	200	3,46	3,51	26	149
	ИТОГО:		17,51	21,46	103	695
Обед						
71	Овощи свежие резанные (помидоры)	50	1	0,4	2,3	21
102	Суп картофельный с крупой на мясном бульоне	250	4,9	6,48	23,76	157,2
256	Мясо тушеное	100/50	10,6	10,4	3,3	116
309	Вермишель отварная с мас- лом сливочным	160	5,1	7,5	30,5	213
342	Компот из свежих плодов	200	1,3	0	29,89	116
	Хлеб пшеничный	60	8,3	0,88	37,12	123,2
341	Фрукты свежие: груши	1	1,4	0,3	12,1	64
	ИТОГО:		32,6	28,84	139,5 5	836,6
	ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:		58,62	49,58	197,7 1	1305,8