

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ Кочетовской СОШ
 /Петрицева т. А./
 « _____ » _____ 2025г.

Примерное меню
в лагерь с дневным пребыванием на базе Глазковского филиала
имени Героя Советского Союза Н.Н. шерстова МБОУ Кочетовской СОШ
Мичуринского района летом 2025 года
В соответствии с возрастом обучающихся 6 – 15 лет.

		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ценность	Технологическая карта
	1-й день						
	Завтрак						
1	Каша рисовая молочная с маслом	200/5	5,131	5,795	51,759	283,87	934
2	Бутерброд с сыром	40/15	11,63	24,74	26,76	381,16	2
3	Чай сладкий	200	0,200	0,051	15,010	58,260	7042
4	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	25,050	115,5	01
5	Фрукты	100					
	Итого за завтрак:	610	30,4	24,514	174,274	1012,37	
	Обед						
1	Рассольник по- ленинградский со сметаной	200/10	3,761	7,92	25,036	186,646	297
2	Котлета куриная	90	14,6	13,9	13,1	236,2	841
3	Гречка отварная	200	4,41	6,96	46,32	245,1	931
4	Соус томатный	30	0,515	1,475	3,824	30,070	759
5	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	25,050	115,5	01
6	Овощи порционные	60	0,68	3,71	2,83	47,46	14
7	Компот из сухофруктов	200	1,450		53,460	191,300	349
	Итого за обед:		13,456	11,953	133,493	1075,37	
	Итого за 1-й день:	840	43,856	36,467	307,767	2087,74	
	2-й день						
	Завтрак						

1	Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	9,33	14,52	40,26	319,70	12
2	Бутерброд с маслом	40/10	3,318	7,587	19,77	160,1	1
3	Чай сладкий	200	0,200	0,051	15,010	58,260	7042
4	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	25,050	115,5	01
5	Кондитерское изделие	30					
	Итого за завтрак:	535	16,394	15,868	97,753	585,52	
	Обед						
1	Хлеб пшеничный	70	3,8	0,45	25,050	115,5	01
2	Суп из овощей	200/10	4,816	8,119	13,275	142,040	3321
3	Гуляш куриный	90	10,42	17,23	12,08	251,6	619
4	Макаронные изделия отварные	200	7,14	5,74	45,6	209,90	940
5	Соус томатный	30	0,515	1,475	3,824	30,070	759
6	Сок	200					
	Итого за обед:	800	29,239	34,372	98,16	808	
	Итого за 2-й день:		45,633	50,24	195,913	1393,52	
	3-й день						
	Завтрак						
1	Каша вязкая молочная «Дружба»	200/5	6,21	7,73	27,71	201	84
2	Бутерброд с сыром	40/15	11,63	24,74	26,76	381,16	2
3	Чай сладкий	200	0,200	0,051	15,010	58,260	7042
4	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	25,050	115,5	01
5	Фрукты	100					
	Итого за завтрак:	610	27,694	25,95	145,906	883,74	
	Обед						
1	Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной)	250/10	4,620	8,591	9,870	129,010	292
2	Плов рисовый с курицей	250	23,248	26,548	45,475	503,550	2268
3	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	25,050	115,5	01
4	Овощи порционные	60	0,68	3,71	2,83	47,46	14
5	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,2	15,1	65,4	705
	Итого за обед:		33,408	41,77	189,95	1131,072	
	Итого за 3-й день:	820	61,102	67,72	335,856	2,014,812	
	4-й день						
	Завтрак						
1	Суп молочный вермишелевый	200	4,472	4,101	17,695	122,33	3198
2	Бутерброд с маслом	40/10	3,318	7,587	19,77	160,1	1
3	Чай сладкий	200	0,200	0,051	15,010	58,260	7042
4	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	25,050	115,5	01
5	Йогурт	95					
	Итого за завтрак:	595	16,397	16,36	119,202	676,817	
	Обед						
1	Суп гороховый	250	8,917	5,993	22,891	172,640	1072

2	Котлета куриная	90	13,338	15,148	13,461	242,490	2098
3	Гречка отварная	200	4,41	6,96	46,32	245,1	931
4	Соус томатный	30	0,515	1,475	3,824	30,070	759
5	Сок	200					
6	Хлеб пшеничный	70	3,8	0,45	25,050	115,5	01
	Итого за обед:	840	24,799	19,045	95,412	698,2	
	Итого за 4-й день:		41,196	35,405	214,614	1375,017	
	5-й день-						
	Завтрак						
1	Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	9,33	14,52	40,26	319,70	12
2	Бутерброд с сыром	40/15	11,63	24,74	26,76	381,16	2
3	Какао	200	3,204	2,84	29,252	87,180	2
4	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	25,050	115,5	01
5	Фрукты	100					
	Итого за завтрак:	610	34,329	33,169	195,198	1093,802	
	Обед						
1	Свекольник со сметаной	200/10	3,336	3,192	25,773	145,35	3001
2	Рис отварной	200	4,76	7,85	23	224,6	304
3	Рыба тушеная	90	6,7	3,47	30,32	70,88	144
4	Соус томатный	30	0,515	1,475	3,824	30,070	759
5	Компот из сухофруктов	200	1,450		53,460	191,300	7016
6	Овощи порционные	60	0,68	3,71	2,83	47,46	14
7	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	25,050	115,5	01
	Итого за обед:	840	36,461	33,294	141,585	788,93	
	Итого за 5-й день:		70,79	66,463	336,783	1882,732	
	6-й день						
	Завтрак						
1	Каша молочная	200/5	3,26	0,48	0,48	132,78	317
2	Бутерброд с маслом	40/10	3,318	7,587	19,77	160,1	1
3	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	377
4	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	25,050	115,5	01
5	Кондитерское изделие	30					
	Итого за завтрак:	535	27,952	25,93	155,63	935,122	
	Обед						
1	Суп картофельный с крупой со сметаной	250/10	3,331	9,711	25,404	188,070	316
2	Рагу из мяса птицы	250	14,938	10,95	41,712	370,267	642
5	Сок	200					
6	Хлеб пшеничный	70	3,8	0,45	25,050	115,5	01
7	Овощи порционные	60	0,68	3,71	2,83	47,46	14
	Итого за 6-й день:	840	55,682	58,384	265,315	1759,695	
	7-й день						
	Завтрак						

1	Каша рисовая молочная	200/5	6,64	7,59	28,13	204	23
2	Бутерброд с сыром	40/15	11,63	24,74	26,76	381,16	2
3	Чай сладкий	200	0,200	0,051	15,010	58,010	7042
4	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	25,050	115,5	01
5	Йогурт	95					
	Итого за завтрак:	605	16,397	16,36	119,202	676,385	
	Обед						
1	Борщ из свежей капусты	250/10	6,073	5,843	14,556	126,140	1125
2	Окорока запеченные в сметанном соусе	90	13,338	15,148	13,461	242,490	689
3	Макаронны отварные	200	7,14	5,74	45,6	209,90	940
4	Компот из сухофруктов	200	1,450		53,460	191,300	7016
5	Соус томатный	30	0,515	1,475	3,824	30,070	759
6	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	25,050	115,5	01
	Итого за обед:	830	27,178	26,146	93,377	696,36	
	Итого за 7-й день:		43,575	42,506	212,579	1372,745	
	8-й день						
	Завтрак						
1	Каша манная молочная с маслом	200/5	7,559	8,092	49,352	296,757	81
2	Бутерброд с маслом	40/10	3,318	7,587	19,77	160,1	1
3	Чай сладкий	200	0,200	0,051	15,010	58,010	7042
4	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	25,050	115,5	01
5	Фрукты	100					
	Итого за завтрак:	605	23,572	17,371	122,855	716,27	
	Обед						
1	Суп гороховый	250	6,319	0,797	27,576	135,855	39
2	Рис отварной	200	4,76	7,85	23	224,6	304
3	Рыба тушеная	90	6,82	0,75	10,45	125,95	2010
4	Соус томатный	30	0,515	1,475	3,824	30,070	759
5	Сок	200					
6	Хлеб пшеничный	70	3,8	0,45	25,050	115,5	01
	Итого за 8-й день:	840	67,600	48,100	281,100	2160,000	
	9-й день						
	Завтрак						
1	Каша вязкая молочная «Дружба»	200/5	6,21	7,73	27,71	201	84
2	Бутерброд с сыром	40/15	11,63	24,74	26,76	381,16	2
3	Какао на молоке	200	3,284	3,550	25,218	141,400	7001
4	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	25,050	115,5	01
5	Кондитерское изделие	30					
	Итого за завтрак:	540	16,198	21,123	137,142	806,6	
	Обед						
1	Суп из овощей	200/10	4,816	8,119	13,275	142,040	3321
2	Окорочек отварной	90	8,69	22,84	1,80	247,15	243

3	Гречка отварная	200	4,41	6,96	46,32	245,1	931
4	Соус томатный	30	0,515	1,475	3,824	30,070	759
5	Компот из сухофруктов	200	1,450		53,460	191,300	7016
6	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	25,050	115,5	01
7	Овощи порционные	60	0,68	3,71	2,83	47,46	14
	Итого за 9-й день:	840	40,602	51,792	227,63	1521,22	
	10-й день						
	Завтрак						
1	Каша рисовая с маслом	200/5	4,5	6,844	22,72	1871,128	290
2	Бутерброд с маслом	40/10	3,318	7,587	19,77	160,1	1
3	Чай сладкий	200	0,200	0,051	15,010	58,260	7042
4	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	25,050	115,5	01
5	Йогурт	95					
	Итого за завтрак:	600	30,094	27,787	153,206	937,672	
	Обед						
1	Рассольник по ленинградский	200/10	3,761	7,92	25,036	186,646	297
2	Котлета куриная	90	13,338	15,148	13,461	242,490	2098
3	Макароны отварные	200	7,14	5,74	45,6	209,90	940
4	Соус томатный	30	0,515	1,475	3,824	30,070	759
5	Хлеб пшеничный	70	3,80	0,45	25,050	115,5	01
6	Сок	200	0,6	0,2	15,1	65,4	705
	Итого за обед:	800	54,45	47,611	175,776	1268,065	
	Итого за 10-й день:		84,544	75,398	403,406	2205,737	
	11-й день						
	Завтрак						
1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,85	5,198	22,603	161,6	363
2	Бутерброд с сыром	40/15	11,63	24,74	26,76	381,16	2
3	Какао с молоком	200	3,204	2,84	29,252	141,408	382
4	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	25,050	115,5	01
5	Кондитерское изделие	30					
	Итого за завтрак:	535	26,859	21,413	159,542	910,885	
	Обед						
1	Суп картофельный с крупой со сметаной	200/10	3,336	3,192	25,773	145,35	316
2	Гуляш из мяса птицы	90	13,3	9,2	6,0	244,0	632
3	Картофельное пюре	200	5,9	7	40,7	249,5	54
4	Соус томатный	30	0,515	1,475	3,824	30,07	759
5	Сок	200					
6	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	25,050	115,5	01
7	Овощи порционные	60	0,68	3,71	2,83	47,46	14
	Итого за обед:	840	54,45	47,611	175,776	1268,065	
	Итого за 11-й день:		59,56	55,799	329,16	1780,445	
	12-й день						

	Завтрак						
1	Каша манная с маслом	200/5	7,559	8,092	49,352	296,757	81
2	Бутерброд с маслом	40/10	3,318	7,587	19,77	160,1	1
3	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	377
4	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	25,050	115,5	01
5	Фрукт	100					
	Итого за завтрак:	605	17,755	24,509	132,72	760,352	
	Обед						
1	Суп гороховый	200	8,244	96	25,773	145,35	316
2	Тефтели куриные	90	8,663	151,190	12,561	221,051	619
3	Гречка отварная	200	4,41	6,96	46,32	245,1	931
4	Соус томатный	30	0,515	1,475	3,824	30,070	759
5	Компот из сухофруктов	200	1,450		53,460	191,300	349
6	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	25,050	115,5	01
7	Овощи порционные	60	0,68	3,71	2,83	47,46	14
	Итого за обед:	830	24,28	24,156	105,486	766,07	
	Итого за 12-й день		42,035	48,665	238,206	1526,422	
	13-й день						
	Завтрак						
1	Каша пшеничная жидкая на молоке	200/5	6,774	9,442	36,792	248,640	3045
2	Бутерброд с сыром	40/15	11,63	24,74	26,76	381,16	2
3	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	25,050	115,5	01
4	Какао	200	1,08	1,2	18,996	87,180	2
5	Кондитерское изделие	30					
	Итого за завтрак:	540	28,00	22,677	167,274	958,05	
	Обед						
1	Борщ из свежей капусты	250/10	6,073	5,843	14,556	126,140	1125
2	Плов рисовый с курицей	250	23,248	26,548	45,475	503,550	2268
3	Хлеб пшеничный	70	3,8	0,45	25,050	115,5	01
4	Кисели из концентрата	200	0,032	0	32,196	202,754	1131
5	Овощи порционные	60	0,68	3,71	2,83	47,46	14
	Итого за обед:	840	35,449	21,665	170,296	993,1	
	Итого за 13-й день:		63,449	44,342	337,57	1951,15	
	14-й день						
	Завтрак						
1	Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	9,33	14,52	40,26	319,70	12
2	Бутерброд с повидлом	40/10	3,318	7,587	19,77	160,1	1
3	Чай сладкий	200	0,200	0,051	15,010	58,260	7042
4	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	25,050	115,5	01
5	Фрукты	100					
	Итого за завтрак:	605	15,738	16,949	99,87	605,848	
	Обед						
1	Суп картофельный с рыбными консервами	250	2,9	3,0	6,4	66,1	204

2	Картофельное пюре	200	4,336	6,723	32,633	201,270	3322
3	Окарошка запеченные в сметанном соусе	90	8,69	22,84	1,80	247,15	243
4	Соус томатный	30	0,515	1,475	3,824	30,070	759
5	Сок	200					
6	Хлеб пшеничный	70	3,8	0,45	25,050	115,5	01
	Итого за обед:	840	28,692	35,31	110,536	869,841	
	Итого за 14-й день:		44,43	48,43	246,621	1776	
	15-й день						
	Завтрак						
1	Каша манная с маслом	200/5	3,26	0,48	0,48	132,78	317
2	Бутерброд с сыром	40/15	11,63	24,74	26,76	381,16	2
3	Какао с молоком	200	3,204	2,84	29,252	141,408	382
4	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	25,050	115,5	01
5	Йогурт	95					
	Итого за завтрак:	605	25,579	28,193	117,232	769,135	
	Обед						
1	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	4,620	8,591	9,870	129,010	292
2	Гуляш купинный	90	11,43	15,75	2,51	197,0	261
3	Макаронные изделия отварные	200	11,375	16,349	74,800	396,352	940
4	Компот из сухофруктов	200	1,450		53,460	191,300	7016
5	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	25,050	115,5	01
6	Овощи порционные	60	0,68	3,71	2,83	47,46	14
	Итого за обед:	810	29,543	28,759	165,315	794,43	
	Итого за 15 день:		55,122	56,952	282,547	1563,565	
	16-й день						
	Завтрак						
1	Каша вязкая молочная Дружба	200/5	6,21	7,73	27,71	201	84
2	Бутерброд с маслом	40/10	3,318	7,587	19,77	160,1	1
3	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	25,050	115,5	01
4	Чай сладкий	200	0,200	0,051	15,010	58,260	7042
5	Фрукт	100					
	Итого за завтрак:	605	16,394	15,868	97,753	585,52	
	Обед						
1	Суп вермишелевый	250	2,005	1,818	15,996	84,369	66
2	Гречка отварная	200	4,41	6,96	46,32	245,1	931
3	Котлета куриная	90	15,3	3,4	10,7	134,9	841
4	Соус томатный	30	0,515	1,475	3,824	30,070	759
5	Компот из сухофруктов	200	1,450		53,460	191,300	7016
6	Хлеб пшеничный	70	3,8	0,45	25,050	58,260	01
	Итого за обед:	840	31,103	44,127	148,972	1013,326	
	Итого за 16-й день:		47,497	59,995	246,725	1598,846	

17-й день							
Завтрак							
1	Каша манная с маслом	200/5	11,845	16,349	74,800	396,352	940
2	Бутерброд с сыром	40/15	11,63	24,74	26,76	381,16	2
3	Чай сладкий	200	0,200	0,051	15,010	58,260	7042
4	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	25,050	58,260	01
5	Кондитерское изделие	30					
	Итого за завтрак:	540	27,694	25,95	145,906	883,74	
Обед							
1	Суп гороховый	250	8,917	5,993	22,891	172,640	1072
2	Рагу из мяса птицы	250	14,938	10,95	41,712	370,267	642
3	Сок	200					
4	Хлеб пшеничный	70	3,8	0,45	25,050	58,260	01
5	Овощи порционные	60	0,68	3,71	2,83	47,46	14
	Итого за обед:	830	31,472	26,296	154,172	934,16	
	Итого за 17-й день:		59,166	52,246	300,078	1817,9	
18-й день							
Завтрак							
1	Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	9,33	14,52	40,26	319,70	12
2	Бутерброд с маслом	40/10	3,318	7,587	19,77	160,1	1
3	Чай сладкий	200	0,200	0,051	15,010	58,260	7042
4	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	25,050	58,260	001
5	Фрукт	100					
	Итого за завтрак:	605	23,083	26,454	151,95	831,072	
Обед							
1	Суп из овощей	200/10	4,816	8,119	13,275	142,040	3321
2	Котлета куриная	90	13,338	15,148	13,461	242,490	2098
3	Картофельное пюре	200	4,76	7,85	23	224,6	304
4	Соус томатный	30	0,515	1,475	3,824	30,07	759
5	Компот из сухофруктов	200	1,450		53,460	191,300	7016
6	Хлеб пшеничный	70	3,8	0,45	25,050	115,5	01
	Итого за обед:	800	21,838	32,978	58,461	854,029	
	Итого за 18-й день:		44,921	59,432	210,411	1685,362	
19-й день							
Завтрак							
1	Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	9,33	14,52	40,26	319,70	12
2	Бутерброд с сыром	40/15	11,63	24,74	26,76	371,16	2
3	Чай сладкий	200	0,200	0,051	15,010	58,260	7042
4	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	25,050	115,5	01
5	Кондитерское изделие	30					
	Итого за завтрак:	540	27,8	22,626	162,244	1060,35	
Обед							

1	Свекольник со сметаной	200/10	3,336	3,192	25,773	145,35	3001
2	Куры отварные	90	20,856	20,980	1,586	277,740	2125
3	Макароны отварные	200	7,14	5,74	45,6	209,90	940
4	Соус томатный	30	0,515	1,475	3,824	30,07	759
5	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	25,050	115,5	01
6	Сок	200	0,6	0,2	15,1	65,4	705
7	Овощи порционные	60	0,68	3,71	2,83	47,46	14
	Итого за обед:	840	38,457	37,604	69,855	821,55	
	Итого за 19-й день:		66,257	60,23	232,099	1881,9	
	20-й день						
	Завтрак						
1	Суп молочный с вермишелью	200	4,472	4,101	17,695	122,320	3198
2	Бутерброд с маслом	40/10	3,318	7,587	19,77	160,1	1
3	Чай сладкий	200	3,284	3,550	25,218	141,400	7001
4	Хлеб пшеничный	50	5,320	0,630	35,070	161,700	02
5	Йогурт	95					
	Итого за завтрак:	595	16,394	15,868	97,753	585,52	
	Обед						
1	Рассольник по-ленинградски со сметаной	250/10	3,761	7,92	25,036	186,646	297
2	Окорочка тушеные	90	13,338	15,148	13,461	242,490	2098
3	Гречка отварная	200	4,336	6,723	32,633		3322
4	Соус томатный	30	0,515	1,475	3,824	30,070	759
5	Компот из сухофруктов	200					
6	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	25,050	115,5	01
	Итого за обед:	830	28,741	21,855	161,312	967,3	
	Итого за 20-й день:		45,135	37,723	259,065	1552,82	
	21-й день						
	Завтрак						
1	Каша пшеничная жидкая на молоке	200/5	6,774	9,442	36,792	248,640	3045
2	Бутерброд с сыром	40/15	11,63	24,74	26,76	381,16	2
3	Чай сладкий	200	0,200	0,051	15,010	58,260	7042
4	Хлеб порционный	50	5,320	0,630	35,070	161,700	02
5	Фрукты	100			0,300	0,34	
	Итого за завтрак:	610	31,245	29,67	185,29	1011,002	
	Обед						
1	Борщ из свежей капусты	250/10	6,073	5,843	14,556	126,140	1125
2	Плов рисовый с курицей	250	23,248	26,548	45,475	503,550	2268
3	Хлеб пшеничный	70	3,8	0,45	25,050	115,5	01
4	Овощи порционные	60	0,68	3,71	2,83	47,46	14
5	Сок	200					
	Итого за обед:	840	26,372	29,396	98,998	741,82	

	Итого за 21-й день:		57,617	59,066	284,288	1752,822	
	Итого за период:		1139,77	1115,355	5747,733	37720,647	
	Средняя за период:		54,27	53,112	273,702	1796,221	