Утверждаю:

Директор МБОУ Кочетовской СОШ

/Т.А.Петрищева/

« »

2025 г.

Примерное меню

в лагере дневного пребывания при Круглинском филиале имени Героя Советского Союза И.А.Хромова МБОУ Кочетовской СОШ Мичуринского муниципального округа летом 2025 года в соответствии с возрастом обучающихся 7-15 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые в-ва			Энергетич.ценность(ккал.)	№ рецепта
			Белки	Жиры	Углеводы		
02.06.25 г. завтрак	Каша манная	200	5,17	7,40	20,2	168,12	31
	чай	215	1	1	12	61	375
	Бутерброд с маслом и сыром	30	4,6	3	15,3	105	
	Конфеты	20	1	1	12	100	
обед	Салат из свежих огурцов и помидоров с раст маслом	40	0,6	1,6	1,4	23,6	15
	Щи из свежей капусты с курицей	210	2,4	3,6	18,1	108	96
	Макароны	210	17,48	18,7	115,86	336,51	203
	Подлива из куриных	50	18,1	13	3,8	244	243

	грудок						
	Сок	200	8	0,5	15,6	94	207
	Мармелад	20	1,04	0,5	11,04	100	
03.06.25 г.							
завтрак	Каша рисовая	200	5,3	8,2	18,0	165,0	
	Кисель	200	0,4	0	32,08	120,4	359
	Печенье	25	2,0	6,0	15,2	123,3	
	Фрукты	200	0,8	0,8	18,6	94	338
обед	Суп гороховый с тушенкой	200	4,1	4,6	16	120,3	102
	Картофельное пюре	180	2,1	5,1	28,3	164	312
	Рыба жареная	90	19,8	14,6	18,0	201	374
	Салат из свежих огурцов и помидоров с раст маслом	40	0,6	1,6	1,4	23,6	15
	Хлеб	40	2,8	0,4	86,0	86	902
	Чай	215	4,6	3	15,3	62	375
	Конфеты	20	1,04	0,5	11,04	100	
04.06.25г.							
завтрак	Каша пшеничная	200	5,3	8,2	18,0	165	33
	чай	215	4,6	3	15,3	62	375
	Бутерброд с маслом и сыром	30	4,6	3	15,3	105	
	Конфеты	20	1,04	0,5	11,04	100	
обед	Суп пшеничный с рыбными консервами	200	7,4	4,3	8,4	103	142

	Рис отварной	180	6,3	9,8	72	257	304
	Подлива из куриных грудок	50	18,1	13	3,8	244	243
	Салат из свежих огурцов и помидоров с раст маслом	40	0,6	1,6	1,4	23,6	15
	Компот	215	9,8	0	11,2	11,2	349
	Печенье	25	2,0	6,0	15,2	123,3	
05.06.25 г.							
завтрак	Каша манная	200	5,17	7,40	20,2	168,12	31
	Какао	200	4	4	38	145	382
	Бутерброд с маслом и сыром	30	4,6	3	15,3	105	
обед	Суп вермишелевый с курицей	200	5,3	6,3	30,1	131	111
	Каша гречневая отварная рассыпчатая	180	7	6,7	43	276	171
	Подлива из куриных грудок	50	18,1	13	3,8	244	243
	Овощная нарезка	40	0,6	1,6	1,4	23,6	15
	хлеб	40	2,8	0,4	86,0	86	902
	чай	215	4,6	3	15,3	62	375
	пирожок	50	2,65	3,41	27	120	

06.06.25 г.							
завтрак	Каша рисовая	200	5,3	8,2	18,0	165,0	
	Чай	215	4,6	3	15,3	62	375
	Печенье	25	2,0	6,0	15,2	123,3	
	Фрукты	200	1,2	0	19,1	94	902
обед							
	Суп пшенный с курицей	250	1,8	3,1	18,8	113	151
	Плов из куриной грудки	230	17,1	18,3	42	411,7	291
	Овощная нарезка	40	0,6	1,6	1,4	23,6	15
	Хлеб	40	2,8	0,4	86,0	86	902
	Сок	200	8	0,5	15,6	94	207
	Мармелад	20	1,04	0,5	11,04	100	
07.06.25г.							
завтрак	Каша манная	200	5,17	7,40	20,2	168,12	31
	чай	215	4,6	3	15,3	62	375
	Бутерброд с маслом и сыром	30	4,6	3	15,3	105	
	Фрукты	200	1,2	0	19,1	94	902
обед	Суп рисовый с курицей	200	1,8	3,08	19,1	113	151
	Макароны с сыром	220	10,81	10,88	17,57	239	271
	Овощная нарезка	40	0,6	1,6	1,4	23,6	15
	Хлеб	40	2,8	0,4	86,0	86	902
	Кисель	200	0,4	0	32,08	120,4	359
	Конфеты	20	1,04	0,5	11,04	100	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые в-ва			Энергетич.ценность(ккал.)	№ рецепта
			Белки	Жиры	Углеводы		
09.06.25 г. завтрак	Каша манная	200	5,17	7,40	20,2	168,12	31
	чай	215	1	1	12	61	375
	Бутерброд с маслом и сыром	30	4,6	3	15,3	105	
	Конфеты	20	1	1	12	100	
обед	Салат из свежих огурцов и помидоров с раст маслом	40	0,6	1,6	1,4	23,6	15
	Щи из свежей капусты с курицей	210	2,4	3,6	18,1	108	96
	Макароны	210	17,48	18,7	115,86	336,51	203
	Подлива из куриных грудок	50	18,1	13	3,8	244	243
	Сок	200	8	0,5	15,6	94	207
	Мармелад	20	1,04	0,5	11,04	100	
10.06.25 г. завтрак	Каша рисовая	200	5,3	8,2	18,0	165,0	
	Кисель	200	0,4	0	32,08	120,4	359
	Печенье	25	2,0	6,0	15,2	123,3	
	Фрукты	200	0,8	0,8	18,6	94	338
обед	Суп гороховый с тушенкой	200	4,1	4,6	16	120,3	102

	Картофельное пюре	180	2,1	5,1	28,3	164	312
	Рыба жареная	90	19,8	14,6	18,0	201	374
	Салат из свежих огурцов и помидоров с раст маслом	40	0,6	1,6	1,4	23,6	15
	Хлеб	40	2,8	0,4	86,0	86	902
	Чай	215	4,6	3	15,3	62	375
	Конфеты	20	1,04	0,5	11,04	100	
11.06.25 г. завтрак	Каша пшеничная	200	5,3	8,2	18,0	165	33
	чай	215	4,6	3	15,3	62	375
	Бутерброд с маслом и сыром	30	4,6	3	15,3	105	
	Конфеты	20	1,04	0,5	11,04	100	
обед	Суп пшеничный с рыбными консервами	200	7,4	4,3	8,4	103	142
	Рис отварной	180	6,3	9,8	72	257	304
	Подлива из куриных грудок	50	18,1	13	3,8	244	243
	Салат из свежих огурцов и помидоров с раст маслом	40	0,6	1,6	1,4	23,6	15
	Компот	215	9,8	0	11,2	11,2	349

	Печенье	25	2,0	6,0	15,2	123,3	
16.06.25 г.							
завтрак	Каша манная	200	5,17	7,40	20,2	168,12	31
	Какао	200	4	4	38	145	382
	Бутерброд с маслом и сыром	30	4,6	3	15,3	105	
обед	Суп вермишелевый с курицей	200	5,3	6,3	30,1	131	111
	Каша гречневая отварная рассыпчатая	180	7	6,7	43	276	171
	Подлива из куриных грудок	50	18,1	13	3,8	244	243
	Овощная нарезка	40	0,6	1,6	1,4	23,6	15
	хлеб	40	2,8	0,4	86,0	86	902
	чай	215	4,6	3	15,3	62	375
	пирожок	50	2,65	3,41	27	120	
17.06.25 г.							
завтрак	Каша рисовая	200	5,3	8,2	18,0	165,0	
	Чай	215	4,6	3	15,3	62	375
	Печенье	25	2,0	6,0	15,2	123,3	
	Фрукты	200	1,2	0	19,1	94	902
обед							
	Суп пшенный с курицей	250	1,8	3,1	18,8	113	151
	Плов из куриной грудки	230	17,1	18,3	42	411,7	291

	Овощная нарезка	40	0,6	1,6	1,4	23,6	15
	Хлеб	40	2,8	0,4	86,0	86	902
	Сок	200	8	0,5	15,6	94	207
	Мармелад	20	1,04	0,5	11,04	100	
18.06.25г.							
завтрак	Каша манная	200	5,17	7,40	20,2	168,12	31
	чай	215	4,6	3	15,3	62	375
	Бутерброд с маслом и сыром	30	4,6	3	15,3	105	
	Фрукты	200	1,2	0	19,1	94	902
обед	Суп рисовый с курицей	200	1,8	3,08	19,1	113	151
	Макароны с сыром	220	10,81	10,88	17,57	239	271
	Овощная нарезка	40	0,6	1,6	1,4	23,6	15
	Хлеб	40	2,8	0,4	86,0	86	902
	Кисель	200	0,4	0	32,08	120,4	359
	Конфеты	20	1,04	0,5	11,04	100	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые в-ва			Энергетич.ценность(ккал.)	№ рецепта
			Белки	Жиры	Углеводы		
			19.06.25 г. завтрак	Каша манная	200		
	чай	215	1	1	12	61	375
	Бутерброд с маслом и	30	4,6	3	15,3	105	

	сыром						
	Конфеты	20	1	1	12	100	
обед	Салат из свежих огурцов и помидоров с раст маслом	40	0,6	1,6	1,4	23,6	15
	Щи из свежей капусты с курицей	210	2,4	3,6	18,1	108	96
	Макароны	210	17,48	18,7	115,86	336,51	203
	Подлива из куриных грудок	50	18,1	13	3,8	244	243
	Сок	200	8	0,5	15,6	94	207
	Мармелад	20	1,04	0,5	11,04	100	
20.06.25 г.							
завтрак	Каша рисовая	200	5,3	8,2	18,0	165,0	
	Кисель	200	0,4	0	32,08	120,4	359
	Печенье	25	2,0	6,0	15,2	123,3	
	Фрукты	200	0,8	0,8	18,6	94	338
обед	Суп гороховый с тушенкой	200	4,1	4,6	16	120,3	102
	Картофельное пюре	180	2,1	5,1	28,3	164	312
	Рыба жареная	90	19,8	14,6	18,0	201	374
	Салат из свежих огурцов и помидоров с раст маслом	40	0,6	1,6	1,4	23,6	15

	Хлеб	40	2,8	0,4	86,0	86	902
	Чай	215	4,6	3	15,3	62	375
	Конфеты	20	1,04	0,5	11,04	100	
21.06.25 г.	Каша пшеничная	200	5,3	8,2	18,0	165	33
	чай	215	4,6	3	15,3	62	375
	Бутерброд с маслом и сыром	30	4,6	3	15,3	105	
	Конфеты	20	1,04	0,5	11,04	100	
обед	Суп пшеничный с рыбными консервами	200	7,4	4,3	8,4	103	142
	Рис отварной	180	6,3	9,8	72	257	304
	Подлива из куриных грудок	50	18,1	13	3,8	244	243
	Салат из свежих огурцов и помидоров с раст маслом	40	0,6	1,6	1,4	23,6	15
	Компот	215	9,8	0	11,2	11,2	349
	Печенье	25	2,0	6,0	15,2	123,3	
23.06.25 г.							
завтрак	Каша манная	200	5,17	7,40	20,2	168,12	31
	Какао	200	4	4	38	145	382
	Бутерброд с маслом и сыром	30	4,6	3	15,3	105	
обед	Суп	200	5,3	6,3	30,1	131	111

	вермишелевый с курицей						
	Каша гречневая отварная рассыпчатая	180	7	6,7	43	276	171
	Подлива из куриных грудок	50	18,1	13	3,8	244	243
	Овощная нарезка	40	0,6	1,6	1,4	23,6	15
	хлеб	40	2,8	0,4	86,0	86	902
	чай	215	4,6	3	15,3	62	375
	пирожок	50	2,65	3,41	27	120	
24.06.25 г.							
завтрак	Каша рисовая	200	5,3	8,2	18,0	165,0	
	Чай	215	4,6	3	15,3	62	375
	Печенье	25	2,0	6,0	15,2	123,3	
	Фрукты	200	1,2	0	19,1	94	902
обед							
	Суп пшенный с курицей	250	1,8	3,1	18,8	113	151
	Плов из куриной грудки	230	17,1	18,3	42	411,7	291
	Овощная нарезка	40	0,6	1,6	1,4	23,6	15
	Хлеб	40	2,8	0,4	86,0	86	902
	Сок	200	8	0,5	15,6	94	207
	Мармелад	20	1,04	0,5	11,04	100	
25.06.25г.							
завтрак	Каша манная	200	5,17	7,40	20,2	168,12	31
	чай	215	4,6	3	15,3	62	375

	Бутерброд с маслом и сыром	30	4,6	3	15,3	105	
	Фрукты	200	1,2	0	19,1	94	902
обед	Суп рисовый с курицей	200	1,8	3,08	19,1	113	151
	Макароны с сыром	220	10,81	10,88	17,57	239	271
	Овощная нарезка	40	0,6	1,6	1,4	23,6	15
	Хлеб	40	2,8	0,4	86,0	86	902
	Кисель	200	0,4	0	32,08	120,4	359
	Конфеты	20	1,04	0,5	11,04	100	

26.06.25 г. завтрак	Каша манная	200	5,17	7,40	20,2	168,12	31
	чай	215	1	1	12	61	375
	Бутерброд с маслом и сыром	30	4,6	3	15,3	105	
	Конфеты	20	1	1	12	100	
обед	Салат из свежих огурцов и помидоров с раст маслом	40	0,6	1,6	1,4	23,6	15
	Щи из свежей капусты с курицей	210	2,4	3,6	18,1	108	96
	Макароны	210	17,48	18,7	115,86	336,51	203
	Подлива из	50	18,1	13	3,8	244	243

	куриных грудок						
	Сок	200	8	0,5	15,6	94	207
	Мармелад	20	1,04	0,5	11,04	100	
27.06.25 г.							
завтрак	Каша рисовая	200	5,3	8,2	18,0	165,0	
	Кисель	200	0,4	0	32,08	120,4	359
	Печенье	25	2,0	6,0	15,2	123,3	
	Фрукты	200	0,8	0,8	18,6	94	338
обед	Суп гороховый с тушенкой	200	4,1	4,6	16	120,3	102
	Картофельное пюре	180	2,1	5,1	28,3	164	312
	Рыба жареная	90	19,8	14,6	18,0	201	374
	Салат из свежих огурцов и помидоров с раст маслом	40	0,6	1,6	1,4	23,6	15
	Хлеб	40	2,8	0,4	86,0	86	902
	Чай	215	4,6	3	15,3	62	375
	Конфеты	20	1,04	0,5	11,04	100	
28.06.25 г.							
завтрак	Каша пшеничная	200	5,3	8,2	18,0	165	33
	чай	215	4,6	3	15,3	62	375
	Бутерброд с маслом и сыром	30	4,6	3	15,3	105	
	Конфеты	20	1,04	0,5	11,04	100	
обед	Суп пшеничный с рыбными	200	7,4	4,3	8,4	103	142

	консервами						
	Рис отварной	180	6,3	9,8	72	257	304
	Подлива из куриных грудок	50	18,1	13	3,8	244	243
	Салат из свежих огурцов и помидоров с раст маслом	40	0,6	1,6	1,4	23,6	15