

					УТВЕРЖДАЮ						
					Директор МБОУ Кочетовской СОШ Т.А. Петрищева " " 2025г						
Примерное меню в лагере дневного пребывания при Красивском филиале имени кавалера ордена Мужества А.Г.Несирова МБОУ Кочетовской СОШ Мичуринского района летом 2025 года.В соответствии с возрастом обучающихся 7-15 лет.											
№ рецепта	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал					
			Белки	Жиры	Углеводы						
День 1	Завтрак:										
2	Бутерброд с маслом	100/20	7.12	17.2	50.1	389.6					
204	Вермишель отварная с тертым сыром	230	13.1	11.2	41.8	327					
375	Чай	200/15	0.2	0.51	15.12	58.71					
	Обед:										
49	овощная нарезка	150/15	2.2	4.1	9.8	82					
88	Щи из свежей капусты	300	7.4	25.1	22	412					
302	Гречка рассыпчатая	230	8.9	9.5	45.5	312					
266	Котлеты	120	36.8	34.3	42	633					
705	Отвар шиповника	200	0.8		10	44					
	Хлеб	120	6.6	1.2	38.5	228					
2	Бутерброд с повидлом	100/15	7.06	0.7	59.7	277					
	Итого:		90.18	103.81	334.52	2763.31					
День 2	Завтрак:										
8	Бутерброд с сыром	100/12	10.2	2.4	49.4	290					
265	Плов с отварным мясом	120/90	41.65	18.6	34.3	425.7					
375	Чай	200/15	0.2	0.51	15.12	58.71					
	Обед:										
102	Суп фасолевый на м.к.б	300	14.8	4.8	38.1	258					
71	Винегрет овощной	230	2.5	10.1	12.5	152					
103	Куры отварные	120	30.9	25.3	8.2	662					
	Какао с молоком	200/15	2.8	3.2	19.7	104.1					
	Хлеб	120	6.6	1.2	38.5	228					
	Яблоко	200	0.8		18.6	76					

2	Бутеброд с маслом	100/20	7.12	17.2	50.1	389.6			
	Итого:		117.57	83.31	284.52	2644.11			
День 3	Завтрак:								
	Хлеб пшеничный	200	14.2	1.8	98.7	452			
366	Творожно-манная запеканка	80	10.52	5.43	10.8	131.1			
375	Чай	200/15	0.2	0.51	15.12	58.71			
	Обед:								
158	Суп Рассольник на м.к.б	300	7.6	20.2	56.9	424			
312	Пюре картофельное	230	8.6	11.7	65.9	320			
105	Фрикадельки мясные	120	40.3	39.3	33.4	649			
349	Компот из сухофруктов	200/15	0.81		28	111.2			
	Печенье	40	3	4.72	29.7	166.8			
	Хлеб	120	6.6	1.2	38.5	228			
	Итого:		91.83	84.86	377.02	2540.81			
День 4	Завтрак:								
2	Бутеброд с маслом	100/20	7.12	17.2	50.1	389.6			
175	Каша пшенная молочная	230	6.63	8.9	31.85	230.2			
375	Чай	200/15	0.2	0.51	15.12	58.71			
	Обед:								
49	овощная нарезка	150	2.5	10.1	8.6	136			
142	Суп рыбный с картофелем	300	8.9	5.2	10.1	124			
304	Рис отварной	230	7	17.1	73	466			
389	Биточки рыбные	120	38.4	10.3	21.6	327			
359	Кисель	200				734			
	Хлеб	120	6.6	1.2	38.5	228			
	Зефир	20	0.16	0.56	16.08	59.8			
	Итого:		77.51	71.07	264.95	2753.31			
День 5	Завтрак:								
6	Бутерброд с сыром	100/20	9.56	5.3	49.9	292			
175	Каша рисовая молочная	240	5.3	8.2	34.3	226.9			
375	Чай	200/15	0.2	0.51	15.12	58.71			
	Обед:								
111	Суп Вермишелевый на м.к.б	300	6.3	9.9	40.1	278			
284	Запеканка картофельная с отварным	230	20.9	31.2	27.7	423.5			
49	овощная нарезка	150	2	9.9	12.3	145			
	Хлеб	120	6.6	1.2	38.5	228			
705	Отвар шиповника	200	0.8		10	44			

	Банан	200	3		42	182			
	Итого:		54.66	66.21	269.92	1878.11			
День 6	Завтрак:								
375	Чай	200/15	0.2	0.51	15.12	58.71			
340	Омлет	70	16.4	5.63	13.8	80.3			
2	Бутерброд с повидлом	100/15	7.06	0.7	59.7	277			
	Обед:								
82	Борщ на м.к.б	300	9.82	27.84	71.1	555			
111	Вермишель отварная с тертым сыром	230	13.1	11.2	41.8	327			
379	какао	200/15	2.8	3.2	19.7	104.1			
49	овощная нарезка	150	1	9	4.3	111			
	Хлеб	120	6.6	1.2	38.5	228			
8	Бутерброд с сыром	100/12	10.2	2.4	49.4	290			
	Итого:		67.18	61.68	313.42	2031.11			
День 7	Завтрак:								
2	Бутерброд с маслом	100/20	7.12	17.2	50.1	389.6			
175	Каша манная молочная	230	6.5	12.21	33.1	257.8			
375	Чай	200/15	0.2	0.51	15.12	58.71			
	Обед:								
99	Суп из сборных овощей со сметаной	300	8.5	25.1	26.7	434			
312	Пюре картофельное	230	8.6	11.7	65.9	320			
172	Бефстроганов из отварного мяса	120	34.7	30	14.7	263			
	Хлеб	120	6.6	1.2	38.5	228			
705	Отвар шиповника	200	0.8		10	44			
	Груша	200	0.8		19	104			
	Итого:		73.82	97.92	273.12	2099.11			
день 8	Завтрак:								
8	Бутерброд с сыром	100/12	10.2	2.4	49.4	290			
366	Творожно-манная запеканка	80	10.52	5.43	10.8	131.1			
375	Чай	200/15	0.2	0.51	15.12	58.71			
	Обед:								
49	овощная нарезка	150	2	9.9	12.3	145			
82	Борщ на м.к.б	300	9.82	27.84	71.1	555			
265	Плов с отварным мясом	230	38.2	35.4	79.9	778			
707	Сок яблочный	200	0.5		10.6	47			
	Хлеб	120	6.6	1.2	38.5	228			
	Яблоко	200	0.8		18.6	76			

	Итого:		78.84	82.68	306.32	2308.81			
День 9	Завтрак:								
2	Бутерброд с маслом	100/20	7.12	17.2	50.1	389.6			
204	Вермишель отварная с тертым сыром	230	13.1	11.2	41.8	327			
375	Чай	200/15	0.2	0.51	15.12	58.71			
	Обед:								
151	Суп рисовый на м.к.б	300	2.2	3.7	22.5	136			
49	овощная нарезка	150	1	9	4.3	111			
312	Пюре картофельное	230	8.6	11.7	65.9	320			
390	Котлета рыбная жареная	120	38.4	10.3	21.6	327			
	Хлеб	120	6.6	1.2	38.5	228			
705	Отвар шиповника	200	0.8		10	44			
	Банан	200	3		42	182			
	Итого:		68	53.61	270.02	1796.31			
день 10	Завтрак:								
6	Бутерброд с сыром	100/20	9.56	5.3	49.9	292			
302	Каша гречневая	89	5.03	5	30.05	170			
375	Чай	200/15	0.2	0.51	15.12	58.71			
	Обед:								
102	Суп фасолевый на м.к.б	300	14.8	4.8	38.1	258			
553	Сложный гарнир	230	3.8	9.3	20.4	179			
103	Куры отварные	120	21.2	22.4		365			
	Хлеб	120	6.6	1.2	38.5	228			
382	Какао с молоком	200/15	2.8	3.2	19.7	104.1			
	Зефир	20	0.16	0.56	16.08	59.8			
	Итого:		64.15	52.27	227.85	1714.61			
День 11	Завтрак:								
8	Бутерброд с сыром	100/12	10.2	2.4	49.4	290			
175	Каша пшенная молочная	230	6.63	8.9	31.85	230.2			
375	Чай	200/15	0.2	0.51	15.12	58.71			
	Обед:								
88	Щи из свежей капусты	300	9.82	27.84	71.1	555			
243	Фрикадельки мясные	50	6.1	12.6		144			
312	Пюре картофельное	230	8.6	11.7	65.9	320			
	Соленый огурец	100	2.8		0.6	19			
	Хлеб	120	6.6	1.2	38.5	228			
707	Сок яблочный	200	0.5		10.6	47			

	Печенье	40	3	4.72	29.7	166.8			
	Итого:		54.45	69.87	312.77	2058.71			
День 12	Завтрак:								
2	Бутерброд с маслом	100/20	7.12	17.2	50.1	389.6			
340	Омлет	70	16.4	5.63	13.8	80.3			
375	Чай	200/15	0.2	0.51	15.12	58.71			
	Обед:								
49	овощная нарезка	150	2.5	10.1	8.6	136			
142	Суп рыбный с картофелем	300	8.9	5.2	10.1	124			
304	Рис отварной	230	7	17.1	73	466			
382	Биточки рыбные	120	38.4	10.3	21.6	327			
359	Кисель	200				734			
	Хлеб	120	6.6	1.2	38.5	228			
	Зефир	20	0.16	0.56	16.08	59.8			
	Итого:		87.28	67.8	246.9	2603.41			
День 13	Завтрак:								
2	Бутерброд с маслом	100/20	7.12	17.2	50.1	389.6			
204	Вермишель отварная с тертым сыром	230	13.1	11.2	41.8	327			
375	Чай	200/15	0.2	0.51	15.12	58.71			
	Обед:								
49	овощная нарезка	150/15	2.2	4.1	9.8	82			
88	Щи из свежей капусты	300	7.4	25.1	22	412			
302	Гречка рассыпчатая	230	8.9	9.5	45.5	312			
266	Котлеты	120	36.8	34.3	42	633			
705	Отвар шиповника	200	0.8		10	44			
	Хлеб	120	6.6	1.2	38.5	228			
2	Бутерброд с повидлом	100/15	7.06	0.7	59.7	277			
	Итого:		90.18	103.81	334.52	2763.31			
День 14	Завтрак:								
8	Бутерброд с сыром	100/12	10.2	2.4	49.4	290			
265	Плов с отварным мясом	120/90	41.65	18.6	34.3	425.7			
375	Чай	200/15	0.2	0.51	15.12	58.71			
	Обед:								
102	Суп фасолевый на м.к.б	300	14.8	4.8	38.1	258			
71	Винегрет овощной	230	2.5	10.1	12.5	152			
103	Куры отварные	120	30.9	25.3	8.2	662			
	Какао с молоком	200/15	2.8	3.2	19.7	104.1			

	Хлеб	120	6.6	1.2	38.5	228			
	Яблоко	200	0.8		18.6	76			
2	Бутерброд с маслом	100/20	7.12	17.2	50.1	389.6			
	Итого:		117.57	83.31	284.52	2644.11			
День 15	Завтрак:								
	Хлеб пшеничный	200	14.2	1.8	98.7	452			
366	Творожно-манная запеканка	80	10.52	5.43	10.8	131.1			
375	Чай	200/15	0.2	0.51	15.12	58.71			
	Обед:								
158	Суп Рассольник на м.к.б	300	7.6	20.2	56.9	424			
312	Пюре картофельное	230	8.6	11.7	65.9	320			
105	Фрикадельки мясные	120	40.3	39.3	33.4	649			
349	Компот из сухофруктов	200/15	0.81		28	111.2			
	Печенье	40	3	4.72	29.7	166.8			
	Хлеб	120	6.6	1.2	38.5	228			
	Итого:		91.83	84.86	377.02	2540.81			
День 16	Завтрак:								
2	Бутерброд с маслом	100/20	7.12	17.2	50.1	389.6			
175	Каша пшеничная молочная	230	6.63	8.9	31.85	230.2			
375	Чай	200/15	0.2	0.51	15.12	58.71			
	Обед:								
49	овощная нарезка	150	2.5	10.1	8.6	136			
142	Суп рыбный с картофелем	300	8.9	5.2	10.1	124			
304	Рис отварной	230	7	17.1	73	466			
389	Биточки рыбные	120	38.4	10.3	21.6	327			
359	Кисель	200				734			
	Хлеб	120	6.6	1.2	38.5	228			
	Зефир	20	0.16	0.56	16.08	59.8			
	Итого:		77.51	71.07	264.95	2753.31			
День 17	Завтрак:								
6	Бутерброд с сыром	100/20	9.56	5.3	49.9	292			
175	Каша рисовая молочная	240	5.3	8.2	34.3	226.9			
375	Чай	200/15	0.2	0.51	15.12	58.71			
	Обед:								
111	Суп Вермишелевый на м.к.б	300	6.3	9.9	40.1	278			
284	Запеканка картофельная с отварным	230	20.9	31.2	27.7	423.5			
49	овощная нарезка	150	2	9.9	12.3	145			

	Хлеб	120	6.6	1.2	38.5	228			
705	Отвар шиповника	200	0.8		10	44			
	Банан	200	3		42	182			
	Итого:		54.66	66.21	269.92	1878.11			
День 18	Завтрак:								
375	Чай	200/15	0.2	0.51	15.12	58.71			
340	Омлет	70	16.4	5.63	13.8	80.3			
2	Бутерброд с повидлом	100/15	7.06	0.7	59.7	277			
	Обед:								
82	Борщ на м.к.б	300	9.82	27.84	71.1	555			
111	Вермишель отварная с тертым сыром	230	13.1	11.2	41.8	327			
379	какао	200/15	2.8	3.2	19.7	104.1			
49	овощная нарезка	150	1	9	4.3	111			
	Хлеб	120	6.6	1.2	38.5	228			
8	Бутерброд с сыром	100/12	10.2	2.4	49.4	290			
	Итого:		67.18	61.68	313.42	2031.11			
День 19	Завтрак:								
2	Бутерброд с маслом	100/20	7.12	17.2	50.1	389.6			
175	Каша манная молочная	230	6.5	12.21	33.1	257.8			
375	Чай	200/15	0.2	0.51	15.12	58.71			
	Обед:								
99	Суп из сборных овощей со сметаной	300	8.5	25.1	26.7	434			
312	Пюре картофельное	230	8.6	11.7	65.9	320			
172	Бефстроганов из отварного мяса	120	34.7	30	14.7	263			
	Хлеб	120	6.6	1.2	38.5	228			
705	Отвар шиповника	200	0.8		10	44			
	Груша	200	0.8		19	104			
	Итого:		73.82	97.92	273.12	2099.11			
День 20	Завтрак:								
8	Бутерброд с сыром	100/12	10.2	2.4	49.4	290			
366	Творожно-манная запеканка	80	10.52	5.43	10.8	131.1			
375	Чай	200/15	0.2	0.51	15.12	58.71			
	Обед:								
49	овощная нарезка	150	2	9.9	12.3	145			
82	Борщ на м.к.б	300	9.82	27.84	71.1	555			
265	Плов с отварным мясом	230	38.2	35.4	79.9	778			
707	Сок яблочный	200	0.5		10.6	47			

	Хлеб	120	6.6	1.2	38.5	228			
	Яблоко	200	0.8		18.6	76			
	Итого:		78.84	82.68	306.32	2308.81			
День 21	Завтрак:								
2	Бутерброд с маслом	100/20	7.12	17.2	50.1	389.6			
204	Вермишель отварная с тертым сыром	230	13.1	11.2	41.8	327			
375	Чай	200/15	0.2	0.51	15.12	58.71			
	Обед:								
151	Суп рисовый на м.к.б	300	2.2	3.7	22.5	136			
49	овощная нарезка	150	1	9	4.3	111			
312	Пюре картофельное	230	8.6	11.7	65.9	320			
390	Котлета рыбная жареная	120	38.4	10.3	21.6	327			
	Хлеб	120	6.6	1.2	38.5	228			
705	Отвар шиповника	200	0.8		10	44			
	Банан	200	3		42	182			
	Итого:		68	53.61	270.02	1796.31			

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах" - под редакцией В.Т. Лапшиной, 2004 г.
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников, под редакцией Могильного М.П., 2007 г.