

СОГЛАСОВАНО:



МБОУ Крымская ООШ

И. В. Кожухарева _

2025

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Лазаренко А. А.

А. А. Лазаренко

2025



Меню завтраков и обедов для лагеря дневного пребывания «Солнышко»

возрастная группа 7-11 лет

Меню на понедельник

№ рецептуры	Наименование	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Цена
1 день							
Завтрак							
94- М	Суп молочный рисовый	200	4,82	1,02	16,83	95,78	35,00
469 – 3	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/15	27,84	18	32,4	402,96	47,7
33 – М	Кофейный напиток на молоке	200	1,4	2	22,4	113,2	23,00
847 -3	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	20,00
Обед							
170 - 3	Борщ с капустой и картофелем	250	1,45	3,93	10,2	82	20,00
608 - 3	Котлета	100	15,55	11,55	15,7	228,95	56,0
694 - 3	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,24	20,00
б/н- Л	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,36	16,84	82,76	3,00
54-3	Огурец свежий	60	0,54	0,12	1,62	9	18,00
868 - 3	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	99,2	10,00
156-3	Пряник	40	2,5	2	22,1	116,4	10,00
	Итого	1565	60,64	44,18	193,10	1411,89	262,71

Меню на вторник

№ рецептуры	Наименование	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Цена
2 день							
Завтрак							
275-3	Яйцо отварное	40	5,1	4,7	0,4	66	20,00
332-3	Макароны с сыром	182/32	10,16	10,42	26,45	240,11	25,00
142 - Л	Кофейный напиток	200	3,9	0	17,28	84,72	5,00
847 -3	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	36	27,00
б/н- Л	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	16,84	82,76	3,00
	Йогурт	100	5	3,2	8,5	85	45,00
Обед							
138 - Л	Суп рисовый	250	10,6	3,59	20,83	159,47	20,00
436 - Л	Жаркое по-домашнему	240	34,41	9,34	27,44	331,5	76,71
б/н- Л	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,36	16,84	82,76	3,00
631-3	Сок яблочный	200	0	0	11,2	45	20,00
54-3	Помидор свежий	60	0,7	0,1	2,3	12,9	18,00
	Итого	1504	76,85	32,27	156,18	1226,22	262,71

Меню на среду

№ рецептуры	Наименование	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Цена
3 день							
Завтрак							
161-Л	Суп молочный манный	200	6,6	7,8	21,5	182	30,00
358-Л	Бутерброд с маслом и сыром	75	7,7	10,36	16,89	191,52	25,00
685- Л	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	12,19	49,09	10,00
847 -3	Фрукты свежие (банан)	150	1	0,3	27	88	21,00
	Йогурт	120	5	3,2	8,5	85	45,00
Обед							
139-Л	Суп фасолевый	200	6,8	6,6	23,3	177	20,00
451-Л	Котлета говяжья	100	15,9	14,4	16,0	261	75,71
679-3	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,46	5,61	35,84	223,69	10,00
б/н - Л	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,36	16,84	82,76	3,00
б/н	Апельсиновый напиток	200	0,1	0	17,9	71	5,00
54-3	Огурец свежий	60	0,54	0,12	1,62	9	18,00
	Итого	1505	54,2	48,76	197,58	1420,06	262,71

Меню на четверг

№ рецептуры	Наименование	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Цена
4 день							
Завтрак							
214-Л	Капуста тушеная	125	1,2	5,9	7	87	15,00
637-3	Птица отварная	90	18,99	12,24	0	186,12	35,00
б/н- Л	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,36	16,84	82,76	3,00
686 - Л	Какао	200	4,7	5	31,8	187	25,00
847 -3	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	36	27,00
Обед							
54-8с	Суп гороховый	250	8,35	5,75	40,35	246,55	20,00
437 - Л	Гуляш	90	17,02	18,74	2,41	246,38	86,71
694 - 3	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,24	20,00
б/н- Л	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,36	16,84	82,76	3,00
54-3	Помидор свежий	60	0,7	0,1	2,3	12,9	18,00
868 - 3	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	99,2	10,00
	Итого	1365	61,04	53,45	170,85	1403,91	262,71

Меню на пятницу

№ рецептуры	Наименование	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Цена
5 день							
Завтрак							
286 – М	Тефтели	90	11,78	12,91	14,90	222,91	58,00
518 - 3	Картофель отварной	150	3,2	6,75	21,9	218	15,00
943- 3	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,80	5,00
б/н- Л	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,36	16,84	82,76	3,00
	Йогурт	120	5	3,2	8,5	85	45,00
Обед							
187 – 3	Щи со свежей капусты и картофелем	200	1,75	4,89	8,49	84,97	20,00
461-Л	Плов из птицы	240	19,85	18,14	34,13	379,18	65,71
б/н- Л	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,36	16,84	82,76	3,00
631 - Л	Компот из свежих фруктов	200	0,3	0	21,9	88,8	10,00
54-3	Огурец свежий	60	0,54	0,12	1,62	9	18,00
847 -3	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	20,00
	Итого	1510	49,10	47,13	168,92	1354,58	262,71

Меню на понедельник

№ рецептуры	Наименование	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Цена
6 день							
Завтрак							
4-Л	Каша молочная «Дружба»	200	7,56	8,14	32,25	232,5	35,00
733 - Л	Оладьи со сметаной	150/40	7,79	11,45	39,44	296	30,00
33 – М	Кофейный напиток на молоке	200	1,4	2	22,4	113,2	23,00
	Йогурт	120	5	3,2	8,5	85	45,00
Обед							
20-Л	Суп картофельный с вермишелью	250	10,8	3,69	21,09	160,77	20,00
679- 3	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,46	5,61	35,84	223,69	10,00
431-Л	Печень по-строгановски	90	13,6	13,6	3,9	195	50,71
6/п- Л	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,36	16,84	82,76	3,00
869- 3	Кисель из свежих плодов	200	0,14	0,04	27,5	110,92	10,00
78-Л	Икра свекольная	100	1,2	3,8	6,5	66	15,00
847 -3	Фрукты свежие (банан)	150	1	0,3	27	88	21,00
	Итого	1700	58,99	52,19	241,26	1653,84	262,71

Меню на вторник

№ рецептуры	Наименование	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Цена
7 день							
Завтрак							
№340	Омлет натуральный с зелёным горошком	150	16,5	2,82	34,2	381,5	33,71
358-Л	Бутерброд с маслом и сыром	75	7,7	10,36	16,89	191,52	25,00
685- Л	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	12,19	49,09	10,00
	Йогурт	120	5	3,2	8,5	85	45,00
Обед							
170 - 3	Борщ с капустой и картофелем	250	1,45	3,93	10,2	82	20,00
286 – М	Тефтели	100	11,78	12,91	14,9	222,91	58,00
694 - 3	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,24	20,00

б/н- Л	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,36	16,84	82,76	3,00
54-3	Помидор свежий	60	0,7	0,1	2,3	12,9	18,00
868 - 3	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	99,2	10,00
847 -3	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	20,00
	Итого	1462	49,73	38,89	171,03	1388,52	262,71

Меню на среду

№ рецептуры	Наименование	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Цена
8 день							
Завтрак							
94- М	Суп молочный рисовый	200	4,82	1,02	16,83	95,78	35,00
467 - 3	Пудинг из творога со сгущённым молоком	180/20	22,24	15,36	32,16	355,84	47,00
693-Л	Какао	200	4,7	5	31,8	187	25,00
847 -3	Фрукты свежие (банан)	150	1	0,3	27	88	21,00
Обед							
20-Л	Суп картофельный с крупой	250	10,8	3,69	21,09	160,77	20,00
461-Л	Плов из птицы	240	19,85	18,14	34,13	379,18	65,71
б/н- Л	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,36	16,84	82,76	3,00
71-Л	Винегрет овощной	100	1,4	10,1	6,8	124	18,00
698-Л	Кефир	200	5,4	6,4	8,2	118	18,00
	Печенье	30	2,08	1,04	8,04	75	10,00
	Итого	1620	75,33	61,41	202,89	1666,33	262,71

Меню на четверг

№ рецептуры	Наименование	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Цена
9 день							
Завтрак							
4-Л	Каша молочная «Дружба»	200	7,56	8,14	32,25	232,5	38,00
943- 3	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8	5,00
847 -3	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	36	27,00
156-3	Пряник	40	2,5	2	22,1	116,4	10,00

	Йогурт	120	5	3,2	8,5	85	45,00
Обед							
197-3	Рассольник Петербургский	200	1,68	4,09	13,27	96,61	20,00
436-Л	Жаркое по- домашнему	240	27,53	7,47	21,95	265,19	76,71
б/н-Л	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,36	16,84	82,76	3,00
54-3	Огурец свежий	60	0,54	0,12	1,62	9	18,00
	Сок яблочный	200	0	0	5,55	40	20,00
	Итого	1410	48,95	25,58	144,18	1119,40	262,71

Меню на пятницу

№ рецептуры	Наименование	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Цена
10 день							
Завтрак							
161-Л	Суп молочный манный	200	6,6	7,8	21,5	182	30,00
358-Л	Бутерброд с маслом и сыром	75	7,7	10,36	16,89	191,52	25,00
685-Л	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	12,19	49,09	10,00
	Йогурт	120	5	3,2	8,5	85	45,00
	Вафли	50	1,6	1,4	40	171	15,00
Обед							
54-8с	Суп гороховый	250	8,35	5,75	40,35	246,55	20,00
216-3	Картофель тушёный	150	2,1	6,4	18,5	121	25,00
378-3	Рыба, тушённая в томате с овощами	100	10,6	5,1	5,6	130	41,71
54-3	Помидор свежий	60	0,7	0,1	2,3	12,9	18,00
б/н-Л	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,36	16,84	82,76	3,00
847-3	Фрукты свежие (груша)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	20,00
868-3	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,0	24,76	99,2	10,00
	Итого	1562	46,19	40,88	217,23	1415,42	262,71