



СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ
Крымская ООШ
 И.В. Кожухарева

Утверждаю:
ИП Лазаренко А.А.
 А.А. Лазаренко
«12» 01 2026

**Перспективное меню завтраков и обедов
для организации горячего питания
лагеря дневного пребывания
МБОУ Крымская ООШ
«Солнышко»**

п.Крымский

Перспективное меню завтраков и обедов для лагеря дневного пребывания

Возрастная категория 7 – 11 лет

1 день							
№ рецептуры	Наименование	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Цена
Завтрак							
161-Л	Суп молочный манный	250	6,6	7,8	21,5	182	40,00
358-Л	Бутерброд с маслом и сыром	65	7,7	10,36	16,89	191,52	29,00
685-Л	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	12,19	49,09	15,00
	Йогурт	100	5	3,2	8,5	85	50,00
	Вафли	50	1,6	1,4	40	171	20,00
Обед							
54-8с	Суп гороховый	250	8,35	5,75	40,35	246,55	25,00
216-3	Картофель тушёный	150	2,1	6,4	18,5	121	27,10
378-3	Рыба, тушённая в томате с овощами	80/20	10,6	5,1	5,6	130	45,00
54-3	Помидор свежий	60	0,7	0,1	2,3	12,9	24,00
б/н- Л	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,72	33,68	165,52	10,00
847 -3	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	25,00
868 - 3	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,0	24,76	99,2	15,00
	Итого	1605	49,23	41,24	234,07	1580,94	325,10

2 день							
№ рецептуры	Наименование	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Цена
Завтрак							
286 – М	Тефтели из мяса птицы	90	11,78	12,91	14,90	222,91	65,00
518 - 3	Картофель отварной	150	3,2	6,75	21,9	218	17,10
943- 3	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,80	10,00
б/н- Л	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	16,84	82,76	5,00
	Йогурт	100	5	3,2	8,5	85	50,00
Обед							
187 – 3	Щи со свежей капустой и картофелем	200	1,75	4,89	8,49	84,97	25,00
461-Л	Плов из птицы	200	19,85	18,14	34,13	379,18	79,00
б/н- Л	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,72	33,68	165,52	10,00
631 - Л	Компот из свежих фруктов	200	0,3	0	21,9	88,8	15,00
54-3	Огурец свежий	60	0,54	0,12	1,62	9	24,00
847 -3	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	25,00
	Итого	1420	52,14	47,49	185,76	1437,34	325,10

3 день							
№ рецептуры	Наименование	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Цена
Завтрак							
4-Л	Каша молочная «Дружба»	200	7,56	8,14	32,25	232,5	45,00
943- 3	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8	10,00
847 -3	Фрукты свежие	100	0,9	0,2	8,1	36	30,00

	(апельсин)						
156-3	Пряник	40	2,5	2	22,1	116,4	10,00
	Йогурт	100	5	3,2	8,5	85	50,00
Обед							
197 - 3	Рассольник Петербургский	200	1,68	4,09	13,27	96,61	25,00
436 – Л	Жаркое по-домашнему	160	27,53	7,47	21,95	265,19	91,10
б/н- Л	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,72	33,68	165,52	10,00
54-3	Помидор свежий	60	0,7	0,1	2,3	12,9	24,00
	Сок яблочный	200	0	0	5,55	40	30,00
	Итого	1340	47,15	25,92	161,70	1106,92	325,10

4 день							
№ рецептуры	Наименование	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Цена
Завтрак							
№340	Омлет натуральный с зелёным горошком	150	16,5	2,82	34,2	381,5	47,10
358-Л	Бутерброд с маслом и сыром	65	7,7	10,36	16,89	191,52	29,00
142 - Л	Кофейный напиток	200	3,9	0	17,28	84,72	10,00
	Йогурт	100	5	3,2	8,5	85	50,00
Обед							
170 - 3	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	10,2	82	25,00
286 – М	Тефтели из мяса птицы	90	11,78	12,91	14,9	222,91	65,00
694 - 3	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,24	25,00
б/н- Л	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,72	33,68	165,52	10,00
54-3	Огурец свежий	60	0,54	0,12	1,62	9	24,00
631 - Л	Компот из свежих фруктов	200	0,3	0	21,9	88,8	15,00
847 -3	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	25,00
	Итого	1395	56,71	39,26	189,42	1492,61	325,10

5 день							
№ рецептуры	Наименование	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Цена
Завтрак							
94- М	Суп молочный рисовый	200	4,82	1,02	16,83	95,78	45,00
469 – 3	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/20	27,84	18	32,4	402,96	50,00
33 – М	Кофейный напиток на молоке	200	1,4	2	22,4	113,2	30,00
847 -3	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	25,00
Обед							
170 - 3	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	10,2	82	25,00
608 - 3	Котлета куриная	100	15,55	11,55	15,7	228,95	66,10
694 - 3	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,24	25,00
б/н- Л	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,72	33,68	165,52	10,00
54-3	Огурец свежий	60	0,54	0,12	1,62	9	24,00
868 - 3	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	99,2	15,00
156-3	Пряник	40	2,5	2	22,1	116,4	10,00
	Итого	1450	63,68	44,54	209,94	1494,65	325,10

6 день							
№ рецептуры	Наименование	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Цена
Завтрак							
4-Л	Каша молочная «Дружба»	200	7,56	8,14	32,25	232,5	45,00
733 - Л	Оладьи со сметаной	100/15	7,79	11,45	39,44	296	30,00
33 – М	Кофейный напиток на молоке	200	1,4	2	22,4	113,2	30,00
	Йогурт	100	5	3,2	8,5	85	50,00
Обед							
20-Л	Суп картофельный с вермишелью	200	10,8	3,69	21,09	160,77	25,00
679- 3	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,46	5,61	35,84	223,69	15,00
431-Л	Печень по-строгановски	90	13,6	13,6	3,9	195	50,10
б/н- Л	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,72	33,68	165,52	10,00
869- 3	Кисель из свежих плодов	200	0,14	0,04	27,5	110,92	23,00
78-Л	Икра свекольная	100	1,2	3,8	6,5	66	20,00
847 -3	Фрукты свежие (банан)	100	1	0,3	27	88	27,00
	Итого	1535	62,03	52,55	258,10	1736,60	325,10

7 день							
№ рецептуры	Наименование	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Цена
Завтрак							
214-Л	Капуста тушеная	125	1,2	5,9	7	87	20,00
637-3	Птица отварная	90	18,99	12,24	0	186,12	40,00
б/н- Л	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	16,84	82,76	5,00
686 - Л	Какао	200	4,7	5	31,8	187	36,10
847 -3	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	36	30,00
Обед							
54-8с	Суп гороховый	250	8,35	5,75	40,35	246,55	25,00
437 - Л	Гуляш	90	17,02	18,74	2,41	246,38	95,00
694 - 3	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,24	25,00
б/н- Л	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,72	33,68	165,52	10,00
54-3	Помидор свежий	60	0,7	0,1	2,3	12,9	24,00
631 - Л	Компот из свежих фруктов	200	0,3	0	21,9	88,8	15,00
	Итого	1385	64,34	53,81	184,83	1476,27	325,10

8 день							
№ рецептуры	Наименование	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Цена
Завтрак							
94- М	Суп молочный рисовый	200	4,82	1,02	16,83	95,78	45,00
467 - 3	Пудинг из творога со сгущённым молоком	100/20	22,24	15,36	32,16	355,84	64,10
685-Л	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	12,19	49,09	15,00
847 -3	Фрукты свежие (банан)	100	1	0,3	27	88	27,00
Обед							
20-Л	Суп картофельный с	200	10,8	3,69	21,09	160,77	25,00

	крупой						
461-Л	Плов из птицы	200	19,85	18,14	34,13	379,18	79,00
б/н- Л	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,72	33,68	165,52	10,00
71-Л	Винегрет овощной	100	1,4	10,1	6,8	124	25,00
868 - 3	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	99,2	15,00
	Вафли	60	1,6	1,4	40	171	20,00
	Итого	1460	67,89	50,74	248,64	1688,38	325,10

9 день							
№ рецептуры	Наименование	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Цена
Завтрак							
275-3	Яйцо отварное	40	5,1	4,7	0,4	66	20,00
332-3	Макароны с сыром	150/20	10,16	10,42	26,45	240,11	31,00
685-Л	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	12,19	49,09	15,00
847 - 3	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	36	30,00
б/н- Л	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	16,84	82,76	5,00
	Йогурт	100	5	3,2	8,5	85	50,00
Обед							
138 – Л	Суп рисовый	200	10,6	3,59	20,83	159,47	25,00
436 – Л	Жаркое по-домашнему	200	34,41	9,34	27,44	331,5	85,10
б/н- Л	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,72	33,68	165,52	10,00
631-3	Сок яблочный	200	0	0	11,2	45	30,00
54-3	Помидор свежий	60	0,7	0,1	2,3	12,9	24,00
	Итого	1390	76,05	32,64	167,93	1273,35	325,10

10 день							
№ рецептуры	Наименование	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Цена
Завтрак							
161-Л	Суп молочный манный	200	6,6	7,8	21,5	182	40,00
358-Л	Бутерброд с маслом и сыром	65	7,7	10,36	16,89	191,52	29,00
685- Л	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	12,19	49,09	15,00
847 - 3	Фрукты свежие (банан)	100	1	0,3	27	88	27,00
	Йогурт	100	5	3,2	8,5	85	50,00
Обед							
139-Л	Суп фасолевый	200	6,8	6,6	23,3	177	25,00
451-Л	Котлета куриная	100	15,9	14,4	16,0	261	80,10
679-3	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,46	5,61	35,84	223,69	15,00
б/н - Л	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,72	33,68	165,52	10,00
943- 3	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,80	10,00
54-3	Помидор свежий	60	0,7	0,1	2,3	12,9	24,00
	Итого	1455	57,50	49,10	211,20	1492,52	325,10