УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «Весьегонская СОШ»
_____ Ю.А.Ковалец

Начальники лагеря: Копыльцова В.В., Борботунова Л.Е., Лютова И.В.

Примерное меню на 14 дней в лагере с дневным пребыванием детей на базе МБОУ «Весьегонская СОШ» в июне, июле, августе 2025 года. Разработано на основании сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под общей редакцией В.Т.Лапшиной 2004 год.

Летний период

возрастная категория: 7- 11 лет

Прием пищи	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. цен. Ккал	Сб. рец., № рец
			Б	Ж	У		
Неделя 1 день 1							
завтрак	Каша вязкая (пшенная) с маслом	200	5,8	9,2	31,8	240	302
	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	152	692
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,9	67,8	
итого за завтрак			**10,58**	**13,07**	**75,4**	**459,8**	
обед							
	Салат из свежих помидоров	100	0,9	7,1	3,9	85	19
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,0	5,2	13,1	106	110
	Рис отварной	200	5	8,2	51,4	304	511
	Гуляш	100	13,9	6,5	4,0	132,0	437
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,0	35,8	142	631
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,16	0,42	13,2	65,7	
итого за обед			**24,16**	**27,51**	**121,4**	**834,7**	
полдник	Булочка домашняя	75	5,625	9,9	45,675	295,5	769
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15	58	685
итого за полдник			**5,825**	**9,9**	**60,675**	**353,5**	
итого за день			**40,565**	**50,48**	**257,475**	**1648**	

завтрак	Котлета мясная	90	14,3	13,0	14,4	235,0	451
	Каша рассыпчатая (гречневая)	200	11,6	10,4	56,8	372	508
	Соус томатный	50	1,3	2,4	4,2	44	587
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,16	0,42	13,2	65,7	
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15	58	685
итого за завтрак			**29,56**	**26,22**	**103,6**	**774,7**	
обед	Салат из белокочанной капусты	100	1,4	5,1	8,9	88	43
	Рассольник	250	2,1	4,5	13,6	104	130
	Рыба жареная (минтай)	90	17,6	7,7	0,0	144	377
	Пюре картофельное	200	4,2	9,0	29,2	218	520
	Кисель из повидла	200	0,0	0,0	38,4	150	647
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,16	0,42	13,2	65,7	
итого за обед			**27,46**	**26,72**	**103,3**	**769,7**	
полдник	Булочка с маком	75	6,075	23,25	39,45	206,25	772
	Напиток из варенья	200	0,1	0,0	26,2	101	№ 702
итого за полдник			**6,175**	**23,25**	**65,65**	**307,25**	
итого за день			**63,195**	**76,19**	**272,55**	**1851,65**	
Неделя 1 день 3							
завтрак	Каша вязкая (рисовая) с маслом	200	3	7,8	30,6	218	302
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	337
	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	693
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,9	67,8	
итого за завтрак			**15,28**	**17,67**	**78,3**	**539**	
обед	Салат из свежих огурцов	100	0,6	7,1	3,0	79	16
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,0	4,3	10,0	88	124
	Биточки мясные	90	14,3	13,0	18,3	235,0	451
	Макароны отварные	200	7	18,2	47	386,4	516
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15	58	685
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,16	0,42	13,2	65,7	
итого за обед			**26,26**	**43,02**	**106,5**	**912,1**	
полдник	Булочка молочная	75	7,05	1,65	42,75	222	779
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15	58	685
итого за полдник			**7,25**	**1,65**	**57,75**	**280**	
итого за день			**48,79**	**62,34**	**242,55**	**1731,1**	

Неделя 1 день 4							
завтрак	Тефтели мясные	90	9,3	11,1	11,2	184	461
	Рагу из овощей	200	4,0	16,6	23,0	250	224
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,16	0,42	13,2	65,7	
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58	685
итого за завтрак			**15,66**	**28,12**	**62,4**	**557,7**	
обед	Салат из моркови	100	1,5	4,0	11,0	86,0	49
	Суп с макаронными изделиями	250	2,9	2,5	21,0	120,0	140
	Оладьи с повидлом	200/30	14,6	14,0	92,2	556,0	732
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,0	35,8	142,0	631
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,16	0,42	13,2	65,7	
итого за обед			**21,36**	**20,92**	**173,2**	**969,7**	
полдник	Булочка домашняя с повидлом	75	5,625	9,9	45,675	295,5	769
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15	58	685
итого за полдник			**5,825**	**9,9**	**60,675**	**353,5**	
итого за день			**42,845**	**58,94**	**296,275**	**1880,9**	
Неделя 1 день 5							
завтрак	Макароны с сыром	200/30	14,66	24,05	56,78	488,8	333
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15	58	685
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,16	0,42	13,2	65,7	
итого за завтрак			**17,02**	**24,47**	**84,98**	**612,5**	
обед	Салат из свежих помидоров	100	0,9	7,1	3,9	85	19
	Суп картофельный	250	2,8	3,0	20,5	121,0	133
	Капуста тушеная с мясом	200	5,0	9,2	21,4	188	214
	Кисель из повидла	200	0,0	0,0	38,4	150	647
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,16	0,42	13,2	65,7	
итого за обед			**10,86**	**19,72**	**97,4**	**609,7**	
полдник	Булочка с маком	75	6,075	23,25	39,45	206,25	772
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15	58	685
итого за полдник			**6,275**	**23,25**	**54,45**	**264,25**	
итого за день			**34,156**	**67,44**	**236,83**	**1486,45**	

Неделя 2 день 1							
завтрак	Каша вязкая (гречневая) с маслом	200	6,0	9,4	31,0	240,0	302
	Бутерброд с сыром	30\15	5,22	4,64	14,49	117,5	№ 3
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15	58	685
итого за завтрак			**11,42**	**14,04**	**60,49**	**415,5**	
обед	Салат из свежих помидоров	100	0,9	7,1	3,9	85	19
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,0	4,3	10,0	88	124
	Котлета рыбная (минтай)	90	11,7	7,92	13,68	176,4	388
	Пюре картофельное	200	4,2	9,0	29,2	218	520
	Напиток из варенья	200	0,1	0,0	26,2	101	№ 702
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,16	0,42	13,2	65,7	
итого за обед			**21,06**	**28,74**	**96,18**	**734,1**	
полдник	Булочка молочная	75	7,05	1,65	42,75	222	779
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15	58	685
итого за полдник			**7,25**	**1,65**	**57,75**	**280**	
итого за день			**39,73**	**44,43**	**214,42**	**1429,6**	
Неделя 2 день 2							
завтрак	Плов	200	21,6	11,8	37,8	350	443
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,16	0,42	13,2	65,7	
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15	58	685
итого за завтрак			**23,96**	**12,22**	**66**	**473,7**	
обед	Салат из белокочанной капусты	100	1,4	5,1	8,9	88	43
	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	2,5	3,0	18,3	126	138
	Гуляш	100	13,9	6,5	4,0	132,0	437
	Макароны отварные	200	7	18,2	47	386,4	516
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,0	35,8	142	631
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,16	0,42	13,2	65,7	
итого за обед			**27,16**	**33,22**	**127,2**	**940,1**	
полдник	Булочка домашняя	75	5,625	9,9	45,675	295,5	769
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15	58	685
			5,825	**9,9**	**60,675**	**353,5**	
итого за полдник							
итого за день			**56,945**	**55,34**	**253,875**	**1767,3**	

Неделя 2 день 3							
завтрак	Каша вязкая (пшенная) с маслом	200	5,8	9,2	31,8	240	302
	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	152	692
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,9	67,8	
итого за завтрак			**10,58**	**13,07**	**75,4**	**459,8**	
обед	Салат из свежих помидоров	100	0,9	7,1	3,9	85	19
	Суп картофельный с бобовыми	250	6,2	5,6	22,3	167	139
	Тефтели мясные	90	9,3	11,1	11,2	184	461
	Рагу из овощей	200	4,0	16,6	23,0	250	224
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15	58	685
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,16	0,42	13,2	65,7	
итого за обед			**22,76**	**40,82**	**88,6**	**809,7**	
полдник	Булочка с маком	75	6,075	23,25	39,45	206,25	772
	Напиток из варенья	200	0,1	0,0	26,2	101	№ 702
итого за полдник			**6,175**	**23,25**	**65,65**	**307,25**	
итого за день			**39,515**	**77,14**	**229,65**	**1576,75**	
Неделя 2 день 4							
завтрак	Котлета мясная	90	14,3	13,0	14,4	235,0	451
	Каша рассыпчатая (гречневая)	200	11,6	10,4	56,8	372	
	Соус томатный	50	1,3	2,4	4,2	44	587
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15	58	685
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,16	0,42	13,2	65,7	
итого за завтрак			**29,56**	**26,22**	**103,6**	**774,7**	
обед	Салат из моркови	100	1,5	4,0	11,0	86	49
	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7	7,9	24,7	141	160
	Оладьи с повидлом	200/30	14,6	14,0	92,2	556,0	732
	Напиток из варенья	200	0,1	0,0	26,2	101	№ 702
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,16	0,42	13,2	65,7	
итого за обед			**25,36**	**26,32**	**167,3**	**949,7**	
полдник	Булочка молочная	75	7,05	1,65	42,75	222	779
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15	58	685
итого за полдник			**7,25**	**1,65**	**57,75**	**280**	
итого за день			**62,17**	**54,19**	**328,65**	**2004,4**	

Неделя 2 день 5							
завтрак	Каша вязкая (гречневая) с маслом	200	6,0	9,4	31,0	240,0	302
	Бутерброд с сыром	30\15	5,22	4,64	14,49	117,5	№ 3
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15	58	685
итого за завтрак			**11,42**	**14,04**	**60,49**	**415,5**	
обед	Щи из свежей капусты	250	2,0	4,3	6,9	73	124
	Картофель тушеный	200	4,2	12,8	37,0	242,0	216
	Кисель из повидла	200	0,0	0,0	38,4	150	647
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,16	0,42	13,2	65,7	
итого за обед			**13,76**	**31,72**	**102,7**	**708,7**	
полдник	Булочка домашняя с повидлом	75	5,625	9,9	45,675	295,5	769
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15	58	685
итого за полдник			**5,825**	**9,9**	**60,675**	**353,5**	
итого за день							
Неделя 3 день 1							
завтрак	Каша вязкая («Геркулес») с маслом	200	5,6	10,4	26,4	230	302
	Запеканка из творога	75	11,25	10,0	10,3	192,75	366
	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	152	692
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,9	67,8	
			21,63	**24,27**	**80,3**	**642,55**	
обед	Салат из свежих помидоров	100	0,9	7,1	3,9	85	19
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,0	5,2	13,1	106	110
	Плов	200	21,6	11,8	37,8	350	443
	Напиток из варенья	200	0,1	0,0	26,2	101	№ 702
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,16	0,42	13,2	65,7	
итого за обед			**26,76**	**24,52**	**94,2**	**707,7**	
полдник	Булочка с маком	75	6,075	23,25	39,45	206,25	772
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15	58	685
итого за полдник			**6,275**	**23,25**	**54,45**	**264,25**	
итого за день			**54,665**	**72,04**	**228,95**	**1614,5**	

Неделя 3 день 2							
завтрак	Котлета мясная	90	14,3	13,0	14,4	235,0	451
	Каша рассыпчатая (гречневая)	200	11,6	10,4	56,8	372	508
	Соус томатный	50	1,3	2,4	4,2	44	587
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,16	0,42	13,2	65,7	
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15	58	685
итого за завтрак			**29,56**	**26,22**	**103,6**	**774,7**	
обед	Салат из белокочанной капусты	100	1,4	5,1	8,9	88	43
	Рассольник	250	2,1	4,5	13,6	104	130
	Котлета рыбная (минтай)	90	11,7	7,92	13,68	176,4	388
	Пюре картофельное	200	4,2	9,0	29,2	218	520
	Кисель из повидла	200	0,0	0,0	38,4	150	647
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,16	0,42	13,2	65,7	
итого за обед			**21,56**	**26,94**	**116,98**	**802,1**	
полдник	Булочка молочная	75	7,05	1,65	42,75	222	779
	Напиток из варенья	200	0,1	0,0	26,2	101	№ 702
итого за полдник			**7,15**	**1,65**	**68,95**	**323**	
итого за день			**58,27**	**54,81**	**289,53**	**1899,8**	
Неделя 3 день 3							
завтрак	Каша вязкая (рисовая) с маслом	200	3	7,8	30,6	218	302
	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	693
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,9	67,8	
итого за завтрак			**10,18**	**13,07**	**78**	**475,8**	
обед							
	Салат из свежих огурцов	100	0,6	7,1	3,0	79	16
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,0	4,3	10,0	88	124
	Биточки мясные	90	14,3	13,0	18,3	235,0	451
	Макароны отварные	200	7	18,2	47	386,4	516
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15	58	685
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,16	0,42	13,2	65,7	
итого за обед			**26,26**	**43,02**	**106,5**	**912,1**	
полдник	Булочка домашняя	75	5,625	9,9	45,675	295,5	769
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15	58	685
итого за полдник			**5,825**	**9,9**	**60,675**	**353,5**	
итого за день			**42,265**	**65,99**	**245,175**	**1741,4**	

Неделя 3 день 4							
завтрак	Картофель тушеный	200	4,2	12,8	37,0	242,0	216
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15	58	685
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,16	0,42	13,2	65,7	
итого за завтрак			**6,56**	**13,22**	**65,2**	**365,7**	
обед							
	Салат из свежих помидоров	100	0,9	7,1	3,9	85	19
	Суп картофельный с бобовыми	250	6,2	5,6	22,3	167	139
	Капуста тушеная	200	5,0	9,2	21,4	188	214
	Сосиска отварная	80	8,88	19,12	1,28	212,8	413
	Напиток из варенья	200	0,1	0,0	26,2	101	№ 702
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,16	0,42	13,2	65,7	
итого за обед			**23,24**	**41,44**	**88,28**	**819,5**	
полдник	Булочка с маком	75	6,075	23,25	39,45	206,25	772
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15	58	685
итого за полдник			**6,275**	**23,25**	**54,45**	**264,25**	
итого за день			**36,075**	**77,91**	**207,93**	**1449,45**	