

Согласовано:

Начальник 1 смены школьного лагеря
«Непоседы»

Е.А. Линникова

Начальник 2 смены школьного лагеря
«Непоседы»

С.В. Шпет

« 20 » 05 2025 г.

Утверждаю:

Директор школы

Н.А. Старостина

Приказ № 58-о

от «10» 03.2025 г.



**Примерное
12-дневное цикличное меню
для организации питания детей
в школьном лагере с дневным пребыванием «Непоседы»
в период летних каникул в МОУ Бирючевская ОШ
на лето 2025 года**

Меню

Понедельник Неделя 1

№ Рецепт	Наименование Блюда	Масса порции Грамм	Белки Грам м	Жиры Грамм	Углеводы Грамм	Калорий- ность Ккал
ЗАВТРАК						
28.01	Фрукт порционно/Яблоко	150	0.6	0.6	15	64.05
74,14	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	8.68	12.51	31.2	251.95
693.08	Какао с молоком	200	4.68	5.15	22.58	151.5
0.09	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	111.0
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			17.76	18.66	93.38	578.5
ОБЕД						
10	Салат из свежих овощей "Ассорти"	60	0.6	3.1	2.2	38.6
102.19	Суп картофельный с горохом и пшеничными гренками	200/50	4.8	3.1	19.85	129.2
401/273	Паста "Школьная" (говядина, макароны)	200	15.34	24.23	41.15	409.11
519.01	Компот из фруктово/ ягодной смеси	200	0.06	0.02	20.73	78.2
5.10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1.85	0.36	23.94	126.7
ИТОГО ЗА ОБЕД			22.8	35.31	125.27	892.81
ИТОГО за два приема пищи			40.56	53.97	218.65	1471.31

Меню

Вторник Неделя 1

№ Рецепт	Наименование Блюда	Масса порции Грамм	Белки Грамм	Жиры Грамм	Углеводы Грамм	Калорий- ность Ккал
ЗАВТРАК						
28.02	Фрукты порционно/ банан	220-250	3.75	1.25	52.5	240
71.14	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200	9.02	11.12	41.2	392.1
375.01	Чай черный с лимоном	200	0.24	0.06	15.22	58.6
0.09	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	111.0
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			16.81	12.83	133.52	801.7
ОБЕД						
38.26	Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом растительным	60	0.34	2.05	1.74	28.09
124.26	Щи из свежей капусты на бульоне со сметаной	200/10	1.4	3.96	16.3	171.8
239.43	Тефтели из рыбы тушеные в соусе овощном	50	11.73	15.06	19.57	182.94
520.08	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3.25	9.25	22.02	138.76
407	Сок фруктовый	200	0.2	0.26	22.2	86.4
66037.03	Кондитерские изделия шоколад молочный Лёвушка детям	19	0.95	6.84	10.45	106.4
5.10	Хлеб ржано- пшеничный	70	1.85	0.36	23.94	126.7
ИТОГО ЗА ОБЕД			19.72	37.78	116.22	841.09
ИТОГО за два приема пищи			36.53	50.61	249.74	1642.79

Меню

Среда Неделя 1

№ рецепт	Наименование Блюда	Масса порции Грамм	Белки Грамм	Жиры Грамм	Углеводы Грамм	Калорий- ность Ккал
ЗАВТРАК						
340.12	Овощи порционно/огурец свежий	30	0.24	0.03	0.75	4.04
331.39	Крокеты «Детские» запеченные под соусом сметанным	50	8.07	12.75	2.69	107.43
171.05	Гречка отварная с маслом сливочным	150	7,58	7,25	37.28	223.44
430.06	Чай с сахаром (витаминизированный)	200	0.2	0.05	15.01	58
0.09	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	111.0
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			19.89	20.48	80.33	503.91
ОБЕД						
53.25	Салат из свежей капусты с огурцом «Зайчик»	60	0.77	3.04	2.26	30.97
140.10	Суп картофельный с клецками	200	5.1	4.16	19.1	156.30
288.38	Птица порционная	90	13.89	12.37	1.38	168.97
332.02	Макароны отварные с маслом сливочным	150	5.70	3.43	36.45	270.31
349.10	Компот из смеси сухофруктов С- витаминизированный	200	0.22	0	19.44	76.75
66037.03	Кондитерские изделия/ вафли «Боярушка»	38	4.56	0.76	9.42	80.94
5.10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1.85	0.36	23.94	126.7
ИТОГО ЗА ОБЕД			32.09	24.12	111.99	910.94
ИТОГО за два приема пищи			51.98	44.6	192.32	1414.85

Меню

Четверг Неделя 1

№ Рецепт	Наименование Блюда	Масса порции Грамм	Белки Грамм	Жиры Грамм	Углеводы Грамм	Калорий- ность Ккал
ЗАВТРАК						
28.01	Фрукт порционно/Яблоко	150	0.6	0.6	15.0	64.05
223.23	Запеканка творожная с сОусом молочным(сладким)	170	19.3	30.65	61.4	431.0
375.01	Чай черный с лимоном	200	0.24	0.06	15.22	58.6
0. 09	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	133.2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			24.7	31.79	121.14	686.85
ОБЕД						
10	Салат из свежих овощей «Ассорти»	60	0.6	3.1	2.2	38.6
106.0	Суп картофельный с рыбными консервами	200	12.0	12.1	41.2	287.7
291.33	Плов с птицей	230	16.15	17.02	48.46	407.63
351.01	Кисель фруктовый	200	0.03	0.02	18.62	73.23
66037.03	Кондитерские изделия молочный шоколад Лёвушка с ваф.	27	1.22	0.89	11.61	121.23
5.10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1.85	0.36	23.9	126.7
ИТОГО ЗА ОБЕД			31.85	33.49	145.99	1055.09
ИТОГО за два приема пищи			56.55	65.28	267.13	1741.94

Меню

Пятница Неделя 1

№ Рецепт	Наименование Блюда	Масса порции Грамм	Белк и Грам м	Жиры Грамм	Углеводы Грамм	Кало- рий- ность Ккал
ЗАВТРАК						
3.03	Сыр порционно	15	3.48	4.43	0.00	54.6
786.04	Мучное кулинарное изделие/булочка творожная	60	6.69	5.77	29	194.89
2.35	Каша молочная манная с маслом сливочным	200	7.12	11.68	31.06	257.63
303.16	Кофейный напиток с молоком	200	5.0	3.20	24.66	141.28
0.09	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	111.0
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			26.0 9	25.48	109.32	759.4
ОБЕД						
71	Овощи порционно помидор свежий	30	1.32	0.03	1.32	10.5
124.26	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	1.4	3.96	16.3	171.8
267.89	Котлета куриная запеченая с овощами	90	16.5 5	16.03	40.92	341.39
330.01	Гороховое пюре с маслом сливочным	150	17.2 6	2.85	38.12	250.46
519.01	Компот из фруктово- ягодной смеси	200	0.06	0.02	20.73	78.2
66037.03	Кондитерские изделия / шоколад молочный Лёвушка детям	19	0.95	6.84	10.45	106.4
5.10	Хлеб ржано- пшеничный	70	1.85	0.36	23.9	126.7
ИТОГО ЗА ОБЕД			38.0 8	31.93	160.93	1300.73
ИТОГО за два приема пищи			65.4 8	55.57	261.06	1844.85

Меню

Суббота Неделя 1

№ Рецепт	Наименование Блюда	Масса порции Грамм	Белки Грамм	Жиры Грамм	Углеводы Грамм	Калорий- ность Ккал
ЗАВТРАК						
28.02	Фрукт порционно/ апельсин	250	2.25	0.5	20.25	100.0
345.24	Каша «Дружба» молочная с маслом сливочным	200/5	6.5	7.8	38.5	249.8
430	Чай черный с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	58
0.09	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	133.2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			13.51	8.83	103.28	541
ОБЕД						
340.12	Овощи порционно/Огурец свежий	30	0.24	0.03	0.75	4.04
151.25	Суп-лапша с картофелем с курицей	200/10	4.82	3.3	21.1	135.2
489.07	Рагу из птицы по- домашнему с овощами	250	15.73	14.66	28.92	236.0
407	Сок фруктовый (пакет)	200	0.2	0.3	22.2	86.4
5.10	Хлеб ржано- пшеничный	70	1.85	0.36	23.94	126.7
ИТОГО ЗА ОБЕД			22.84	18.65	96.91	588.34
ИТОГО за два приема пищи			36.35	27.48	200.19	1129.34

Меню

Понедельник Неделя 2

№ Рецепт	Наименование Блюда	Масса порции Грамм	Белки Грамм	Жиры Грамм	Углеводы Грамм	Калорий- ность Ккал
ЗАВТРАК						
28.01	Фрукт порционно/Яблоко	150	0.6	0.6	15	64.05
2.35	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	7.12	11.68	31.06	257.63
693.08	Какао с молоком	200	4.68	5.15	22.58	151.5
0.09	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	133.2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			16.96	17.91	98.16	606.38
ОБЕД						
53.25	Салат «Зайчик»(белокачанная капуста, свежий огурец)	60	0.77	3.04	2.26	30.97
138	Суп картофельный с рисом с курицей	200/10	6.4	5.6	14.3	132.2
401/273	Паста “Школьная” (говядина, макароны)	200	15.34	24.23	41.15	409.11
407	Сок фруктовый	200	0.2	0.26	22.2	86.4
66037.03	Кондитерские изделия / десерт Шокобраун	30	0.15	4.5	17.4	111.0
5.10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1.85	0.36	23.94	126.7
ИТОГО ЗА ОБЕД			24.71	37.99	121.25	896.38
ИТОГО за два приема пищи			41.67	55.9	219.41	1502.76

Меню

Вторник Неделя 2

№ Рецепт	Наименование Блюда	Масса порции Грамм	Белки Грамм	Жиры Грамм	Углеводы Грамм	Кало- рий- ность Ккал
ЗАВТРАК						
28.02	Фрукт порционно/Апельсин	250	2.25	0.5	20.25	100.0
340.19	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	11.38	8.30	2.89	140.3
430	Чай черный с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	58
0.09	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	133.2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			18.39	9.33	67.67	431.5
ОБЕД						
72.22	Винегрет овощной зап.м/р	60	0.95	3.1	5.17	52.68
392.32	Суп-лапша домашняя с фрикадельками	200	12.93	11.41	29.29	264
288	Филе куриное тушеное в сметанном соусе	50/50	17.3	8.6	4.2	164.1
171.05	Гречка отварная с маслом сливочным	150	7.58	7.25	37.28	223.44
349.10	Компот из смеси сухофруктов С- витаминизированный	200	0.22	0	19.44	76.75
66037.0 3	Кондитерские изделия/ шоколад молочный «Лёвушка с вафлями»	27	1.22	0.89	11.61	121.23
5.10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1.85	0.36	23.94	126.7
ИТОГО ЗА ОБЕД			42.05	31.61	130.93	1028.9
ИТОГО за два приема пищи			60.44	40.94	198.6	1460.4

Меню

Среда Неделя 2

№ Рецепт	Наименование Блюда	Масса порции Грамм	Белки Грамм	Жиры Грамм	Углеводы Грамм	Кало- рий- ность Ккал
ЗАВТРАК						
3.01	Сыр порционно	10	2.3	3.0	0.00	36.4
2.47	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	200	7.43	8.65	46.9	258.0
693	Какао с молоком	200	4.7	5.15	22.58	151
0.09	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	133.2
66037.03	Кондитерские изделия вафли Боярушка	38	4.56	0.76	9.42	80.94
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			23.55	18.04	108.42	659.54
ОБЕД						
71	Овощи порционно/ помидоры свежие	30	1.32	0.03	1.32	10.5
124.26	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	1.4	3.96	6.3	71.8
33.10	Бифштекс «Детский» под овощным соусом	90	13.79	15.01	14.92	250.85
330.01	Гороховое пюре с маслом сливочным	150	17.26	2.85	38.12	250.46
407	Сок фруктовый	200	0.2	0.3	22.2	86.4
5.10	Хлеб ржано- пшеничный	70	1.85	0.36	23.94	126.7
ИТОГО ЗА ОБЕД			35.82	22.51	106.80	796.71
ИТОГО В ДЕНЬ			59.37	40.55	215.22	1456.25

Меню

Четверг Неделя 2

№ Рецепт	Наименование Блюда	Масса порции Грамм	Белки Грамм	Жиры Грамм	Углеводы Грамм	Калорий- ность Ккал
ЗАВТРАК						
28.01	Фрукт порционно/ Яблоко	150	0.6	0.6	15	64.05
223.2 3	Запеканка творожная с соусом молочным(сладким)	170	19.3	30.65	61.4	431.0
375.0 1	Чай черный с лимоном	200	0.24	0.06	15.22	58.6
0.09	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	133.2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			24.7	31.8	121.2	686.85
ОБЕД						
10.11	Салат из свежих овощей «Ассорти»	60	0.6	3.1	2.2	38.6
140.1 0	Суп картофельный с клецками	200	5.1	4.16	19.1	156.3
436.9 8	Жаркое по- домашнему	230	11.74	13.60	31.79	304.60
351.0 1	Кисель фруктовый	200	0.03	0.02	18.62	73.23
66037.0 3	Кондитерские изделия / шоколад.батончик помад-сливоч	50	2.5	12.0	28.5	230.0
510	Хлеб ржано- пшеничный	70	1.85	0.36	23.9	126.7
ИТОГО ЗА ОБЕД			21.82	33.24	124.11	929.43
ИТОГО за два приема пищи			46.52	65.04	245.31	1661.28

Меню

Пятница Неделя 2

№ Рецепт	Наименование Блюда	Масса порции Грамм	Белки Грамм	Жиры Грамм	Углеводы Грамм	Кало- рий- ность Ккал
ЗАВТРАК						
3.03	Сыр порционный	15	3.48	4.43	0.00	54.6
786.04	Булочка Творожная	60	6.69	5.77	29	194.89
345.24	Каша молочная «Дружба» с маслом сливочным	200	6.5	7.8	38.5	249.8
303.16	Кофейный напиток на молоке	200	5.00	3.20	24.66	141.28
0.09	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	111.0
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			25.47	21.6	116.76	751.57
ОБЕД						
38.26	Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом растительным	60	0.34	2.05	1.74	28.09
99.54	Суп овощной «Летний»	200	4.98	7.69	9.46	124.6
267.66	Крокеты с кабачком	50	13.87	10.23	4.94	194.11
520.08	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3.25	9.25	22.02	138.76
519.01	Компот из фруктово- ягодной смеси	200	0.06	0.02	20.73	78.2
5.10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1.85	0.36	23.94	126.7
66037.03	Кондитерское изделие/ шоколад молочный «Лёвушка» с вафлями	27	1.22	0.89	11.61	121.23
ИТОГО ЗА ОБЕД			25.57	30.49	94.44	811.69
ИТОГО за два приема пищи			51.04	52.09	211.20	1563.26

Меню

Суббота Неделя 2

№ Рецепт	Наименование Блюда	Масса порции Грамм	Белки Грамм	Жиры Грамм	Углеводы Грамм	Кало- рий- ность Ккал
ЗАВТРАК						
28.02	Фрукт порционно/ Банан	200-250	3.75	1.25	52.5	240
3.03 332.02	Макароны отварные с сыром и маслом сливочным	15/150	8.02	6.38	36.45	226.71
375,01	Чай черный с лимоном	200	0.24	0.06	15.22	58.58
0.09	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	133.2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			16.57	8.17	133.69	658.49
ОБЕД						
53.25	Салат «Зайчик» (капуста свежая с огурцом свежим)	60	0.77	3.04	2.26	30.97
106.0	Суп картофельный с рыбными консервами	200	12.0	12.1	41.2	287.7
291.33	Плов с птицей	230	16.15	17.02	48.46	407.63
407	Сок фруктовый (пакет)	200	0.2	0.26	22.2	86.4
5.10	Хлеб ржано- пшеничный	70	1.85	0.36	23.94	126.7
ИТОГО ЗА ОБЕД			30.97	32.78	138.06	939.4
ИТОГО за два приема пищи			47.54	40.95	271.75	1597.89