

Утверждаю

Директор

МКОУ «Болоховский ЦО №2»

Л. И. Агеева

«27» мая 2025 г.

Примерное 10-дневное меню на 2025 год (лагерь дневного пребывания в период летних каникул)

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал

1 день

Завтрак

54-3г-2020	Макароны с сыром	170	9	8	33	235,00
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0	0	7	28,00
Пром.	Масло шоколадное	20	0	6	2	130,00
Пром.	Яблоко	200	0	0	17	80,00
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	95,00
Итого за завтрак		630	12	14	79	568,00

Обед

54-8з-2020	Салат капуста с морковью	100	2	10	10	100,00
155	Суп лапша с курицей	250	12	7	9	146,00
54-10г-2020	Картофель отварной с укропом	150	5	6	27	174,00
54-13р-2020	Котлета рыбная любительская	90	12	4	6	100,00
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	20	81,00
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0	12	59,00
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	71,00
Итого за обед		850	36	27	99	731,00

Полдник

Пром.	Апельсин	200	1	0	13	61,00
Пром.	Сок яблочный	200	1	0	20	87,00
Пром.	Вафля	30	1	1	27	106,00
Итого за полдник		430	3	1	60	254,00
Итого за день		1910	51	42	238	1553,00

2 день

Завтрак

54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	6	36	234,00
54-2м-2020	Котлета из курицы	90	15	15	4	209,00
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	5	4	13	100,00
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	95,00
Пром.	Зефир	50	0	0	40	162,00
Пром.	Масло сливочное (порционно)	20	0	15	0	132,00
Итого за завтрак		550	31	40	113	932,00

Обед

54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5	3	63,00
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	250/12	6	7	17	157,00
54-1г-2020	Макароны отварные	150	6	5	35	210,00
54-2м-2020	Гуляш из говядины	90	23	26	6	280,00
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0	0	15	65,00
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0	12	59,00
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	71,00
Итого за обед		862	40	43	103	905,00

Полдник

Пром.	Нектарин	200	1	0	9	88,00
Пром.	Сок	200	3	3	11	160,00
Пром.	Чокопай	35	4	16	71	430,00
Итого за полдник		435	8	19	91	678,00
Итого за день		1847	79	102	307	2515,00

3 день

Завтрак

93	Лапша молочная	250	7	7	24	181,00
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	4	3	11	86,00
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	95,00
Пром.	Груша	200	0	0	10	90,00
54-1з-2020	Сыр	30	7	9	0	108,00
Итого за завтрак		720	21	19	65	560,00

Обед

106	Огурец свежий	100	1	0	3	14,00
54-8с-2020	Суп гороховый	250	8	6	20	166,00

54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	240	24	23	21	382,00
54-4хн-2020	Компот из изюма	200	0	0	18	76,00
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0	12	59,00
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	71,00
Итого за обед		850	37	29	89	768,00

Полдник

Пром.	Банан	200	3	1	36	161,00
Пром.	Ацидолакт	200	1	0	20	87,00
Пром.	Тульский пряник	130	6	7	72	368,00
Итого за полдник		530	10	8	128	616,00
Итого за день		2100	68	56	282	1944,00

4 день**Завтрак**

54-4о-2020	Омлет с сыром	150	19	25	3	316,00
54-4гн-2020	Чай с молоком	200	2	1	9	51,00
54-6о-2020	Банан	200	7	6	0	84,00
Пром.	Джем	30	0	0	25	72,00
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	95,00
Итого за завтрак		620	31	32	57	618,00

Обед

106	Помидоры свежие(порционно)	100	1	0	4	24,00
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/12	6	7	13	138,00
54-6г-2020	Рис отварной	150	4	5	36	204,00
54-5м-2020	Бедро куриное	100	23	14	0	232,00
Пром.	Компот из яблок	200	1	0	20	87,00
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	2	12	59,00
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	71,00
Итого за обед		872	39	28	100	815,00

Полдник

Пром.	Яблоко	200	0	0	10	76,00
Пром.	Снежок	200	7	5	11	116,00
Пром.	Батончик шок.	50	8	23	61	490,00
Итого за полдник		450	9	28	82	682,00
Итого за день		1942	79	83	239	2115,00

5 день**Завтрак**

54-25.1к-2020	Каша жидкая молочная рисовая	200	5	5	29	184,00
54-45гн-2020	Чай с сахаром	200	0	0	5	21,00
54-6о-2020	Яйцо вареное	50	7	6	0	85,00
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	95,00
Пром.	Нектарин	200	1	0	9	88,00
Итого за завтрак		690	16	11	63	473

Обед

54-8з-2020	Салат капуста с морковью	100	2	10	10	100,00
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со	250/12	6	7	7	115,00

	сметаной					
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3	5	20	139,00
398	Печень по-строгановски	100	18	14	4	213,00
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0	16	67,00
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	2	12	59,00
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	71,00
Итого за обед		872	34	38	84	764

Полдник

Пром.	Груша	200	0	0	10	90,00
Пром.	Сок	200	1	0	20	87,00
Пром.	Чокопай	35	4	16	71	430,00
Итого за полдник		435	5	16	101	607

Итого за день **1997** **55** **65** **248** **1844**

6 день**Завтрак**

54-6г-2020	Рис отварной	150	4	5	36	204,00
54-5м-2020	Гуляш из курицы	90	17	4	12	152,00
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	4	3	11	86,00
Пром.	Груша	200	0	0	10	90,00
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	95,00
Пром.	Масло шоколадное	20	0	6	2	130,00
Итого за завтрак		700	28	18	91	757

Обед

54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5	3	63,00
54-24с-2020	Суп картофельный с гречневой крупой	250	6	3	19	126,00
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3	5	20	139,00
343	Рыба тушеная с овощами	100	9	5	4	101,00
54-32хн-2020	Сок	200	0	0	10	42,00
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	2	12	59,00
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	71,00
Итого за обед		810	23	20	83	601

Полдник

Пром.	Яблоко	200	0	0	10	76,00
Пром.	Сок	200	1	0	20	87,00
Пром.	Конфета	50	6	7	72	368,00
Итого за полдник		430	7	7	102	531

Итого за день **1940** **58** **45** **276** **1889**

7 день**Завтрак**

295	Макароны с сыром	200	12	10	34	275,00
-----	------------------	-----	----	----	----	--------

54-21гн-2020	Какао с молоком	200	5	4	13	100,00
Пром.	Груша	200	0	0	10	90,00
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	95,00
Пром.	Зефир	50	0	0	40	162,00
Пром.	Масло сливочное (порционно)	20	0	15	0	132,00
Итого за завтрак		710	20	29	117	854

Обед

94	Салат из капусты с морковью	100	2	4	6	643,00
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	250/12	6	7	17	157,00
54-12м-2020	Плов с говядиной	250	34	10	42	394,00
54-7хн-2020	Компот из смородины	200	0	0	8	36,00
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	2	12	59,00
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	71,00
Итого за обед		872	46	23	100	1360

Полдник

Пром.	Банан	200	3	1	36	161,00
Пром.	Сок	200	1	0	20	87,00
Пром.	Вафля	30	1	1	27	106,00
Итого за полдник		430	5	2	83	354
Итого за день		2012	71	54	300	2568

8 день

Завтрак

54-16к-2020	Каша манная молочная	220	6	7	26	186,00
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0	0	7	28,00
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	95,00
54-1з-2020	Сыр	30	7	9	0	108,00
Итого за завтрак		550	21	33	101	780

Обед

106	Огурец свежий	100	1	0	3	14,00
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250/12	6	7	7	115,00
54-6г-2020	Гречка отварная	150	4	5	36	204,00
412	Котлета куриная	90	15	11	9	186,00
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0	0	15	65,00
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	2	12	59,00
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	71,00
Итого за обед		862	30	25	97	714

Полдник

Пром.	Апельсин	200	1	0	13	61,00
Пром.	Снежок	200	3	3	11	160,00
Пром.	Батончик шок.	50	8	23	61	490,00
Итого за полдник		450	12	26	85	711

Итого за день	1862	63	84	283	2205
---------------	------	----	----	-----	------

9 день

Завтрак

54-1т-2020	Запеканка из творога	150	30	11	22	301,00
Пром.	Молоко сгущенное с сахаром	20	1	2	11	66,00
54-4гн-2020	Чай с молоком	200	2	1	9	51,00
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	95,00
54-1з-2020	Джем	30	0	0	25	72,00
Пром.	Яблоко	200	0	0	10	76,00
Итого за завтрак		640	36	14	97	661

Обед

106	Помидоры свежие(порционно)	100	1	0	4	24,00
54-25с-2020	Суп гороховый	250	8	4	19	139,00
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3	5	20	240,00
412	Бедро куриное	90	15	11	9	286,00
54-2хн-2020	Напиток из кураги	200	1	0	16	67,00
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	2	12	59,00
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	71,00
Итого за обед		850	32	22	95	700

Полдник

Пром.	Персик	200	1	0	13	61,00
Пром.	Ацидолакт	200	3	3	11	160,00
Пром.	Чокопай	35	4	16	71	430,00
Итого за полдник		450	8	19	95	651
Итого за день		1940	76	55	287	2012

10 день

Завтрак

54-9г-2020	Рагу овощное	150	3	8	14	133,00
54-21м-2020	Курица отварная	90	29	2	1	139,00
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	4	3	11	86,00

Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	95,00
Пром.	Нектарин	200	1	0	9	88,00
Пром.	Яйцо вареное	50	7	6	0	85,00
Итого за завтрак		730	47	19	55	626

Обед

54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5	3	63,00
54-2с-2020	Борщ со сметаной	250/12	6	7	13	138,00
54-11г-2020	Макароны отварные	150	3	5	20	240,00
54-2м-2020	Гуляш из говядины	90	15	15	4	208,00
54-2хн-2020	Напиток из сухофруктов	200	0	0	20	81,00
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	2	12	59,00
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	71,00
Итого за обед		862	29	34	87	860

Полдник

Пром.	Вафля	30	1	1	27	106,00
Пром.	Сок	200	1	0	20	87,00
Пром.	Яблоко	200	8	23	61	490,00
Итого за полдник		280	10	24	108	683
Итого за день		1872	86	77	250	2169