



УТВЕРЖДАЮ

Г.З.Иликаева

директор МАОУ «Гимназия №1»

Приказ № 278 от 28 мая 2025 г.

**Примерное меню для организации питания детей с 7-11 лет
лагеря дневного пребывания «Страна детства»
на базе МАОУ «Гимназия №1»
с 02.06.2025 г. по 24.06.2025 г.**

№ рецептуры	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность
		Масса	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	
ПОНЕДЕЛЬНИК, 1 НЕДЕЛЯ						
	ЗАВТРАК					
54-13к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	11,7	37,5	188,0
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	5	0	4,1	0	37,4
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8
Пром.	Батон	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	1,5	0	22,4	143,4
	Итого за прием пищи:	550	15,5	20,6	78,3	508
	ОБЕД					
54-2з-2020	Помидор в нарезке	80	0,9	0,2	3	17,1
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200	5,9	6,2	13,6	129,4
54-23г- 2020	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8
54-4м-2020	Котлета из говядины	90	16,4	16,3	14,5	271,4
54-2хн- 2020	Компот из сухофруктов	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого за прием пищи:	780	42,7	24,8	104,3	807,0
ВТОРНИК, 1 НЕДЕЛЯ						
	ЗАВТРАК					
54-21к-2020	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,2	6,5	28,4	193,7
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	5	0	4,1	0	37,4
54-2хн-2020	Кисель из ягод	200	0,1	0,1	14,8	60,7
Пром.	Батон	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Плоды или ягоды свежие (апельсин)	100	1,5	0	22,4	95,6
	Итого за прием пищи:	550	12,3	15,5	77,5	499,8
54-2з-2020	Огурец в нарезке	80	0,6	0,1	2	11,3
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	6,1	10,1	114,3
54-9г-2020	Рагу из овощей	150	2,9	7,6	13,6	134,2

54-23м-2020	Биточек из курицы	90	17,3	3,9	12,1	252,5
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого за прием пищи:	780	29,7	18,4	68,1	656,5
СРЕДА, 1 НЕДЕЛЯ						
	ЗАВТРАК					
54-13к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,2	10,8	38,5	283,5
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	5	0	4,1	0	37,4
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	4,3	12,4	107,2
Пром.	Батон	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Плоды или ягоды свежие (мандарин)	100	0,7	0,1	7,8	35
	Итого за прием пищи:	550	19,1	24,1	70,6	575,5
	ОБЕД					
54-21з-2020	Кукуруза сахарная	40	0,8	0,1	4,1	20,9
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронами	200	6,7	4,6	16,3	133,1
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	90	12,3	6,7	5,6	132,4
54-2хн-2020	Кисель из ягод	200	0,1	0,1	14,8	60,7
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого за прием пищи:	740	23,9	17,6	101,0	673,2
ЧЕТВЕРГ, 1 НЕДЕЛЯ						
	ЗАВТРАК					
№302	Каша вязкая молочная манная	200	4,8	8,2	30,4	220,0
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	5	0	4,1	0	37,4
54-2хн-2020	Кисель из ягод	200	0,1	0,1	14,8	60,7
Пром.	Батон	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Плоды или ягоды свежие (груша)	100	1,5	0	22,4	95,6
	Итого за прием пищи:	550	11,9	17,2	79,5	526,1
	ОБЕД					
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	200	6,7	4,6	16,3	133,1
54-3м-2020	Голубцы ленивые	100	8,4	7,9	6,4	130,7
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	6,0	19,7	145,8
Пром.	Сок фруктовый осветленный	200	1	0,2	20,2	86,6

Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого за прием пищи:	710	23,2	19,4	86,4	613,6
ПЯТНИЦА, 1 НЕДЕЛЯ						
	ЗАВТРАК					
54-16к-2020	Каша «Дружба»	200	5,0	6,9	23,9	178,0
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	5	0	4,1	0	37,4
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	4,3	12,4	107,2
Пром.	Батон	50	5	0,6	19,8	97,8
	Итого за прием пищи:	450	18,23	20,3	56,1	474,1
	ОБЕД					
54-2з-2020	Помидор в нарезке	80	0,9	0,2	3	17,1
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200	5,9	6,2	13,6	129,4
54-23г-2020	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8
54-6м-2020	Биточек из говядины	90	16,4	16,3	14,6	271,2
54-2хн-2020	Компот из сухофруктов	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого за прием пищи:	780	42,7	24,8	104,4	806,8
ПОНЕДЕЛЬНИК, 2 НЕДЕЛЯ						
	ЗАВТРАК					
№302	Каша вязкая молочная манная	200	4,8	8,2	30,4	220,0
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	5	0	4,1	0	37,4
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	4,3	12,4	107,2
Пром.	Батон	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	0,4	4,4	9,8	44,44
	Итого за прием пищи:	550	15,4	25,8	64,5	521,44
	ОБЕД					
54-20з-2020	Горошек зеленый	40	1,2	0,1	1,4	14,8
54-5с-2020	Суп овощной с фрикадельками мясными	200	8,6	4,3	13,9	129
54-1г-2020	Макароны отварные	150	14,5	1,3	33,8	204,8
54-16м-2020	Тефтели из говядины с рисом	90	13,0	13,2	7,3	200,3
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого за прием пищи:	740	41,5	19,6	86,7	693,1
ВТОРНИК, 2 НЕДЕЛЯ						
	ЗАВТРАК					
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,5	5,58	17,72	243,02
54-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	5	0	4,1	0	37,4
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8
Пром.	Батон	60	3	0,8	23,8	117,4
Пром.	Плоды или ягоды свежие (банан)	100	1,5	0	22,4	95,6
	Итого за прием пищи:	565	10,2	10,48	70,42	520,22
	ОБЕД					
54-3з-2020	Помидор в нарезке	80	0,9	0,2	3,0	17,1

54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200	4,74	6,24	13,6	123,38
54-12м-2020	Плов с курицей	200	27,3	8,1	33,2	314,6
54-2хн-2020	Кисель из ягод	200	0,1	0,1	14,8	60,7
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого за прием пищи:	740	34,07	52,38	88,4	633,18
СРЕДА, 2 НЕДЕЛЯ						
	ЗАВТРАК					
54-9к-2020	Каша молочная овсяная	200	8,6	12,8	34,2	285,8
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	5	0	4,1	0	37,4
Пром.	Батон	60	3	0,8	23,8	117,4
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8
	Итого за прием пищи:	480	15,3	22,1	64,5	521,1
	ОБЕД					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	80	0,6	0,1	2	11,3
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	6,1	10,1	114,3
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	6,0	19,7	145,8
54-6м-2020	Биточек из говядины	90	16,4	16,3	14,6	271,2
54-2хн-2020	Компот из сухофруктов	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого за прием пищи:	780	29,8	29,3	85,8	726,9
ЧЕТВЕРГ, 2 НЕДЕЛЯ						
	ЗАВТРАК					
54-13к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,2	10,8	38,5	283,5
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	5	0	4,1	0	37,4
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	4,3	12,4	107,2
Пром.	Батон	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Плоды или ягоды свежие (мандарин)	100	0,7	0,1	7,8	35
	Итого за прием пищи:	550	19,1	24,1	70,6	575,5
	ОБЕД					
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	80	1,1	3,6	6,1	60,9
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	200	6,68	4,6	16,28	133,14
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	138,9
54-18м-2020	Печень говяжья по-строгановски	80	13,4	14,0	5,3	200,5
Пром.	Сок фруктовый осветленный	200	1	0,2	20,2	86,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого за прием пищи:	770	34,38	30,0	107,58	737,34
ПЯТНИЦА, 2 НЕДЕЛЯ						
	ЗАВТРАК					
54-18к-2020	Суп молочный с рисом	200	4,9	5,54	18,24	242,28
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	5	0	4,1	0	37,4
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8
Пром.	Батон	60	3	0,8	23,8	117,4

	Итого за прием пищи:	480	11,6	14,84	48,54	477,58
	ОБЕД					
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	80	0,9	7,2	5,3	89,5
54-1с-2020	Щи со свежей капустой со сметаной	200	4,62	6,06	5,7	96,06
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,8	202
54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	90	12,6	5,6	3,9	118,17
54-2хн-2020	Компот из сухофруктов	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого за прием пищи:	780	28,42	25,16	87,1	690,03

Составил технолог- калькулятор _____ Клименко В.П.