

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник дневного
лагеря «Солнышко»
при МБОУ СОШ №2 г. Петровска

_____ /Ивлиева М.А./

«___» _____ 2025 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ СОШ № 2 г. Петровска
_____ /Смольников Н.А./

«___» _____ 2025г.

**Примерное 12-дневное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд
в детском оздоровительном лагере с дневным пребыванием детей
при МБОУ СОШ № 2 г. Петровска**

№ реп	Приём пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
День 1						
завтрак						
160	Каша молочная геркулесовая	200	8,6	11,3	34,3	272,9
2	Батон с маслом и сыром	50/10/20	6,67	12,67	21,03	242,7
285	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,3	-	6,7	27,9
Обед						
246	Помидор свежий нарезка	60	0,7	0,1	2,3	12,8
53	Щи из свеж. капусты с картоф. с мясом	250/15	5,77	7,02	7,15	115,25
113	Плов из мяса птицы	200/40	27,3	8,1	33,2	314,6
	Хлеб пшеничный в\с	50	3,07	1,07	20,93	122,8
	Хлеб ржаной в\с	50	3,6	0,6	26,6	140,3
294	Компот из смеси сухофруктов с вит.С	200	0,5	-	19,8	81
	Банан	250	11,1	0,3	20,2	89
Итого за день:			66,98	41,16	192,21	1419,25
День 2						
завтрак						
311	Каша молочная манная	200	6,24	6,1	19,7	158,64
1	Батон с маслом сливочным	50/10/20	3,17	8,27	21,03	188,9
139	Отварное яйцо	40	4,8	4	0,3	56,6
288	Кофейный напиток со сгущ.молоком	200	3,8	2,9	11,3	86
обед						
246	Огурец свежий	60	0,5	0,1	1,5	8,5

59	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом	250/15	2,16	2	15,04	88,8
125	Отварное мясо курица	120	25,7	1,9	0,9	123,8
138	Пюре гороховое	180/5	14,5	1,3	33,8	204,8
	Хлеб пшеничный в\с	50	3,07	1,07	20,93	122,8
	Хлеб ржаной в\с	50	3,6	0,6	26,6	140,3
306	Кисель плодово-ягодный с витам. С	200	0,1	0,1	14,9	60,7
	Апельсин	250	0,9	0,2	8,1	47
	Итого за день:		53,87	28,54	174,1	1286,84
День 3						
	завтрак					
311	Каша молочная пшеничная с маслом	200	8,3	10,2	37,6	274,9
2	Батон с маслом и сыром	50/10/20	6,57	5,47	20,93	176,6
290	Какао с молоком сгущ.	200	4,6	3,6	12,6	100,4
	обед					
246	Помидор свежий нарезка	60	0,7	0,1	2,3	12,8
50	Суп рисовый рыбный	250/15	9,87	4,8	15,55	144,57
98/2	Котлета мясная из говядины с соусом томатным	90/50	15,35	14,3	16,85	256,7
212	Макаронны отварный	180/5	5,4	4,9	32,8	196,8
	Хлеб пшеничный в\с	50	3,07	1,07	20,93	122,8
	Хлеб ржаной в\с	50	3,6	0,6	26,6	140,3
293	Сок фруктовый	200	2,0	0,2	5,8	36
	Пряник	60	3	3,2	4,7	59,6
	Итого за день:		62,46	48,44	196,66	1521,47
День 4						
	завтрак					
191	Каша молоч. «Дружба»	200	5	5,8	24,1	168,9
1	Батон с маслом сливочным	50/10/20	3,17	8,27	21,03	188,9
285	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,3	-	6,7	27,9
	обед					
246	Огурец свежий	60	0,5	0,1	1,5	8,5
118	Суп картофельный горох. с мясом	250/15	8,35	5,75	20,35	164,42
80	Рыба (минтай)тушенная в томате с овощами	100/50	9,6	5,2	4,4	103
224	Рис отварной	180/5	8,3	6,3	36	233,7
	Хлеб пшеничный в\с	50	3,07	1,07	20,93	122,8
	Хлеб ржаной в\с	50	3,6	0,6	26,6	140,3
294	Компот из смеси сухофруктов с вит.С	200	0,5	-	19,8	81

	Йогурт фруктовый	95	2,5	1,2	16	85
	ИТОГО за день:		44,89	34,29	197,41	1324,42
День 5						
	завтрак					
224	Запеканка творожная со сгущенкой	150/20	29,7	10,7	21,7	301,2
1	Батон с маслом сливочным	50/10/20	3,17	8,27	21,03	188,9
288	Кофейный напиток со сгущ.молоком	200	3,8	2,9	11,3	86
	обед					
246	Помидор свежий нарезка	60	0,7	0,1	2,3	12,8
138	Суп картоф.рис.с мясом	250/15	6,17	7,22	14,07	146,1
96	Гуляш из отв. говядины	60/50	13,5	13,1	3,2	185,6
173	Каша гречневая	180/5	8,3	6,3	36	233,7
	Хлеб пшеничный в\с	50	3,07	1,07	20,93	122,8
	Хлеб ржаной в\с	50	3,6	0,6	26,6	140,3
306	Кисель плодово-ягодный с витам. С	200	0,1	0,1	14,9	60,7
	Зефир бело-розовый	40	1	0	80	320
	Итого за день:		73,11	50,36	252,03	1798,1
День 6						
	Завтрак					
177	Каша молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	185,5
2	Батон с маслом и сыром	50/10/20	6,67	12,67	21,03	242,7
290	Какао с молоком сгущ.	200	4,6	3,6	12,6	100,4
	Обед					
246	Огурец свежий	60	0,5	0,1	1,5	8,5
48	Суп картофельный с мясом	250/15	2,4	2,5	18,1	107
106	Тефтеля из говядины с соусом томатным	80/50	9,85	8,3	9,45	152,5
212	Макаронны отв. с маслом сливочным	180/5	5,4	4,9	32,8	196,8
	Хлеб пшеничный в\с	50	3,07	1,07	20,93	122,8
	Хлеб ржаной в\с	50	3,6	0,6	26,6	140,3
293	Сок фруктовый	200	2,0	0,2	5,8	36
	Печенье	60	3,75	5,9	25,4	125,1
	Итого за день:		47,14	45,24	202,91	1417,6
День 7						
	завтрак					
311	Каша молочная манная	200	6,24	6,1	19,7	158,64
2	Батон с маслом и сыром	50/10/20	6,67	12,67	21,03	242,7
285	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,3	-	6,7	27,9
	Обед					

246	Помидор свежий нарезка	60	0,7	0,1	2,3	12,8
53	Щи из свеж. капусты с картоф. с мясом	250/15	5,77	7,02	7,15	115,25
132	Плов из отв. птицы	200	27,3	8,1	33,2	314,6
	Хлеб пшеничный в\с	50	3,07	1,07	20,93	122,8
	Хлеб ржаной в\с	50	3,6	0,6	26,6	140,3
294	Компот из смеси сухофруктов с вит.С	200	0,5	-	19,8	81
	Банан	250	1,1	0,3	20,2	89
	Итого за день:		55,25	35,96	177,61	1304,99
День 8						
	Завтрак					
191	Каша молоч. «Дружба»	200	5	5,8	24,1	168,9
1	Батон с маслом сливочным	50/10/20	3,17	8,27	21,03	188,9
139	Отварное яйцо	40	4,8	4	0,3	56,6
288	Кофейный напиток со сгущ.молоком	200	3,8	2,9	11,3	86
	обед					
246	Огурец свежий	60	0,5	0,1	1,5	8,5
118	Суп картофельный горох. с мясом	250/15	8,35	5,75	20,35	164,42
106	Тефтеля из говядины с соусом томатным	80/50	9,85	8,3	9,45	152,5
138	Гороховое пюре	180/5	14,5	1,3	33,8	204,8
	Хлеб пшеничный в\с	50	3,07	1,07	20,93	122,8
	Хлеб ржаной в\с	50	3,6	0,6	26,6	140,3
293	Сок фруктовый	200	2,0	0,2	5,8	36
	Пряник	60	3	3,2	4,7	59,6
	Итого за день:		61,64	41,49	179,86	1389,32
День 9						
	завтрак					
311	Каша молочная пшеничная с маслом	200	8,3	10,2	37,6	274,9
2	Батон с маслом и сыром	50/10/20	6,57	5,47	20,93	176,6
290	Какао с молоком сгущ.	200	4,6	3,6	12,6	100,4
	обед					
246	Помидор свежий нарезка	60	0,7	0,1	2,3	12,8
48	Суп картофельный с мясом	250/15	2,4	2,5	18,1	107
125	Отварное мясо курица	120	25,7	1,9	0,9	123,8
212	Макароны отв. с маслом сливочным	180/5	5,4	4,9	32,8	196,8
	Хлеб пшеничный в\с	50	3,07	1,07	20,93	122,8
	Хлеб ржаной в\с	50	3,6	0,6	26,6	140,3
306	Кисель плодово-ягодный с витам. С	200	0,1	0,1	14,9	60,7
	Апельсин	250	0,9	0,2	8,1	47

	Итого за день:		61,34	30,64	185,76	1363,1
День 10						
	завтрак					
224	Запеканка творожная со сгущенкой	150/20	29,7	10,7	21,7	301,2
2	Батон с маслом и сыром	50/10/20	3,17	8,27	21,03	188,9
288	Кофейный напиток со сгущ.молоком	200	3,8	2,9	11,3	86
	обед					
246	Огурец свежий	60	0,5	0,1	1,5	8,5
59	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом	250/15	6,45	3,47	23,12	149,5
83	Котлета рыбная с соусом томатным	100/50	15,85	3,8	13,05	149,6
138	Рис отварной	180/5	8,3	6,3	36	233,7
	Хлеб пшеничный в\с	50	3,07	1,07	20,93	122,8
	Хлеб ржаной в\с	50	3,6	0,6	26,6	140,3
294	Компот из смеси сухофруктов с вит.С	200	0,5	-	19,8	81
	Йогурт фруктовый	95	2,5	1,2	16	85
	Итого за день:		77,44	38,03	211,03	1546,5
День 11						
	завтрак					
160	Каша молочная геркулесовая	200	8,6	11,3	34,3	272,9
2	Батон с маслом и сыром	50/10/20	6,67	12,67	21,03	242,7
285	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,3	-	6,7	27,9
	обед					
246	Помидор свежий нарезка	60	0,7	0,1	2,3	12,8
50	Суп рисовый рыбный	250/15	9,87	4,8	15,55	144,57
98/2	Котлета мясная из говядины с соусом томатным	90/50	15,35	14,3	16,85	256,7
173	Каша гречневая	180/5	8,3	6,3	36	233,7
	Хлеб пшеничный в\с	50	3,07	1,07	20,93	122,8
	Хлеб ржаной в\с	50	3,6	0,6	26,6	140,3
306	Кисель плодово-ягодный с витам. С	200	0,1	0,1	14,9	60,7
	Зефир бело-розовый	40	1	0	80	320
	Итого за день:		57,56	51,24	275,16	1835,07
День 12						
	завтрак					
177	Каша молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	185,5
2	Батон с маслом и сыром	50/10/20	6,67	12,67	21,03	242,7
290	Какао с молоком сгущ.	200	4,6	3,6	12,6	100,4
	обед					

246	Огурец свежий	60	0,5	0,1	1,5	8,5
53	Щи из свеж. капусты с картоф. с мясом	250/15	5,77	7,02	7,15	115,25
96	Гуляш из отв. говядины	60/50	13,5	13,1	3,2	185,6
224	Рис отварной	180/5	8,3	6,3	36	233,7
	Хлеб пшеничный в\с	50	3,07	1,07	20,93	122,8
	Хлеб ржаной в\с	50	3,6	0,6	26,6	140,3
294	Компот из смеси сухофруктов с вит.С	200	0,5	-	19,8	81
	Печенье	60	3,75	5,9	25,4	125,1
	Итого за день:		55,56	55,76	202,91	1440,85