

Согласовано :

Директор МБОУ школа №  
"Дербовицкая Школа № 11."

« 14 » 05 2025 год

В.О. Вульфсберг  
Ф.А. Шашикова

Утверждаю:

Индивидуальный

предприниматель

« 13 » 05 2025 год

Г.А. Базиев



## 10 дневное меню для детского лагеря с дневным пребыванием детей

муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Первомайская общеобразовательная школа имени Н.Н.Дьячкова» Кировского района Республики Крым

Возрастная категория : 7-11 лет

10 дневное меню для детского лагеря с дневным пребыванием детей

|            |       | наименование                       | выход | белки | жиры | углеводы | Ккал |
|------------|-------|------------------------------------|-------|-------|------|----------|------|
| завтрак    | 204   | Макароны отварные с сыром          | 150   | 9,7   | 12,4 | 26,4     | 256  |
|            | 294   | Котлета рубленая из птицы          | 100   | 13,1  | 16   | 5,1      | 217  |
|            |       | Хлеб пшеничный                     | 30    | 1,8   | 0,3  | 16,5     | 76   |
|            | 380   | Кофейный напиток с молоком         | 200   | 1,6   | 1,8  | 14,8     | 81   |
| Пч<br>обед | 20    | Салат из свежих огурцов            | 100   | 1     | 10,1 | 3,2      | 108  |
|            | 96    | Рассольник "Ленинградский"         | 250   | 5,2   | 11,1 | 23       | 213  |
|            | 552   | Рагу из птицы                      | 240   | 23,2  | 20,4 | 18,6     | 351  |
|            | 229   | Компот из свежих плодов            | 200   | 0     | 0    | 0        | 40   |
|            |       | Хлеб ржаной                        | 20    | 2,4   | 0,3  | 16       | 76   |
|            |       | Хлеб пшеничный                     | 30    | 1,8   | 0,3  | 16,5     | 76   |
|            |       | Йогурт фруктовый                   | 1 шт  | 4,9   | 2,3  | 7,1      | 69   |
|            | ИТОГО |                                    |       | 64,7  | 75   | 147,2    | 1563 |
| завтрак    | 1     | Бутерброд с маслом                 | 10/30 | 1,8   | 8,6  | 16,6     | 151  |
|            | 209   | яйцо отварное                      | 40    | 5,1   | 4,6  | 0,3      | 63   |
|            | 120   | Суп молочный рисовый               | 250   | 6,3   | 5,7  | 23,1     | 169  |
|            | 376   | Чай с сахарным песком              | 200   | 0,1   | 0    | 15       | 61   |
| Вт<br>обед | 45    | Салат из свежей капусты            | 100   | 1,6   | 5,1  | 9,4      | 90   |
|            | 102   | Суп картофельный с бобовыми(горох) | 250   | 10,9  | 11,4 | 25,4     | 243  |
|            | 211   | Котлета куриная                    | 100   | 14,4  | 22,6 | 10,8     | 304  |
|            | 312   | Картофельное пюре с маслом         | 180   | 3,1   | 13,6 | 19,9     | 215  |
|            | 349   | Компот из сухофруктов              | 200   | 0,5   | 0,1  | 29,1     | 119  |
|            |       | Хлеб ржаной                        | 20    | 2,4   | 0,3  | 16       | 76   |
|            |       | Хлеб пшеничный                     | 30    | 1,8   | 0,3  | 16,5     | 76   |
|            | 338   | Фрукты по сезону                   | 100   | 0,4   | 0,4  | 9,8      | 44   |
| ИТОГО      |       |                                    |       | 48,4  | 72,7 | 191,9    | 1611 |

|         |         |                                    |        |       |      |       |       |
|---------|---------|------------------------------------|--------|-------|------|-------|-------|
| завтрак | 223     | Запеканка из творога               | 150    | 30,6  | 17,7 | 28,3  | 395   |
|         | 382     | Какао с молоком                    | 200    | 4,9   | 2,3  | 7,1   | 69    |
| CP      |         | печенье                            | 30     | 2,3   | 28   | 22,3  | 124   |
|         | 558     | Помидор свежий                     | 100    | 0,4   | 0    | 1,3   | 7     |
|         | 82      | Борщ с капустой и картофелем       | 250    | 4,7   | 10,8 | 17,2  | 185   |
|         | 171     | Каша гречневая рассыпчатая         | 180    | 9     | 8,3  | 42,8  | 276   |
| обед    | 278     | Тефтели мясные 1 вариант           | 100/30 | 9,7   | 10,2 | 13    | 183   |
|         | 350     | Сок фруктовый                      | 200    | 0,1   | 0    | 27,4  | 110   |
|         |         | Хлеб ржаной                        | 34     | 2,4   | 0,3  | 16    | 76    |
|         |         | Хлеб пшеничный                     | 30     | 1,8   | 0,3  | 16,5  | 76    |
|         | 338     | Фрукты по сезону                   | 100    | 1,5   | 0,1  | 21    | 91    |
|         |         | итого                              |        | 67,4  | 78   | 212,9 | 1592  |
| завтрак | 3       | Бутерброд с сыром                  | 30/20  | 5,3   | 8,8  | 16,5  | 166   |
|         | 181     | Каша манная молочная               | 200    | 10,8  | 13,6 | 74    | 461   |
| Чм      | 376     | Чай с сахарным песком              | 200    | 0,1   | 0    | 15    | 61    |
|         | 45      | Салат из свежей капусты            | 100    | 1,6   | 5,1  | 9,4   | 90    |
|         | 87      | Суп картофельный с рисом           | 250    | 3,6   | 8,2  | 6,7   | 115   |
|         | 227     | Тефтели "Новинка"                  | 90/30  | 8,9   | 3,5  | 1,4   | 72    |
|         | 312     | Картофельное пюре с маслом         | 180    | 3,1   | 13,6 | 19,9  | 215   |
| обед    | 229     | Компот из свежих плодов            | 200    | 0     | 0    | 0     | 40    |
|         |         | Хлеб ржаной                        | 20     | 2,4   | 0,3  | 16    | 76    |
|         |         | Хлеб пшеничный                     | 30     | 1,8   | 0,3  | 16,5  | 76    |
|         | 338     | Фрукты по сезону                   | 100    | 0,4   | 0,4  | 9,8   | 44    |
|         |         | итого                              |        | 38    | 53,8 | 185,2 | 1416  |
| Пм      | 171     | Каша гречневая рассыпчатая         | 180    | 9     | 8,3  | 42,8  | 276   |
|         | 290/330 | Бройлер-цыпленок туш.в соусе       | 100/30 | 18,57 | 14,7 | 5,62  | 220,8 |
| Зав.    |         | Икра кабачковая                    | 100    | 7     | 12   | 47,9  | 327   |
|         | 377     | Чай с сахаром                      | 200    | 0,1   | 0    | 15,1  | 61    |
| обед    | 103     | Суп картофельный с макарон. Издел. | 250    | 5,7   | 7,7  | 26,2  | 197   |
|         | 288     | Огурец свежий                      | 100    | 0,4   | 0    | 1,3   | 7     |
|         | 207     | Плов из птицы                      | 240    | 9,5   | 4,7  | 29,8  | 199   |

|     |                            |        |              |              |               |               |
|-----|----------------------------|--------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| 349 | Компот из сухофруктов      | 200    | 0,5          | 0,1          | 29,1          | 119           |
|     | Хлеб ржаной                | 20     | 2,4          | 0,3          | 16            | 76            |
|     | Хлеб пшеничный             | 30     | 1,8          | 0,3          | 16,5          | 76            |
|     | Йогурт фруктовый           | 1 шт   | 4,9          | 2,3          | 7,1           | 69            |
|     | <b>итого</b>               |        | <b>59,87</b> | <b>50,4</b>  | <b>237,42</b> | <b>1627,8</b> |
| 201 | Каша молочная рисовая      | 200    | 5,2          | 9,9          | 44,2          | 287           |
|     | Масло сливочное            | 10     | 0,08         | 7,25         | 0,13          | 66            |
| 380 | Кофейный напиток с молоком | 200    | 1,6          | 1,8          | 14,8          | 81            |
|     | Хлеб пшеничный             | 30     | 1,8          | 0,3          | 16,5          | 76            |
|     | печенье                    | 30     | 2,3          | 28           | 22,3          | 124           |
| 558 | Помидор свежий             | 100    | 0,4          | 0            | 1,3           | 7             |
| 192 | Суп картофельный с горохом | 250    | 1,6          | 5,2          | 9,4           | 91            |
| 198 | Макаронные отварные        | 180    | 3,6          | 3,3          | 21,6          | 131           |
| 294 | Котлета рубленая из птицы  | 100    | 13,1         | 16           | 5,1           | 217           |
| 350 | Сок фруктовый              | 200    | 0,1          | 0            | 27,4          | 110           |
|     | Хлеб ржаной                | 20     | 2,4          | 0,3          | 16            | 76            |
|     | Хлеб пшеничный             | 30     | 1,8          | 0,3          | 16,5          | 76            |
| 338 | Фрукты по сезону           | 100    | 1,5          | 0,1          | 21            | 91            |
|     | <b>итого</b>               |        | <b>35,48</b> | <b>72,45</b> | <b>216,23</b> | <b>1433</b>   |
| 224 | Оладьи с повидлом          | 150/30 | 15,3         | 8,7          | 13,8          | 195           |
|     | Йогурт фруктовый           | 1 шт   | 4,9          | 2,3          | 7,1           | 69            |
| 376 | Чай с сахарным песком      | 200    | 0,1          | 0            | 15            | 61            |
| 45  | Салат из свежей капусты    | 100    | 1,6          | 5,1          | 9,4           | 90            |
| 96  | Рассольник "Ленинградский" | 250    | 3,9          | 8,4          | 16,1          | 156           |
| 239 | Тефтели рыбные             | 100/30 | 7,2          | 2,5          | 9,9           | 91            |
| 312 | Картофельное пюре с маслом | 180    | 3,1          | 13,6         | 19,9          | 215           |
| 389 | Сок фруктовый              | 200    | 0,1          | 0            | 27,4          | 110           |
|     | Хлеб ржаной                | 20     | 2,4          | 0,3          | 16            | 76            |
|     | Хлеб пшеничный             | 30     | 1,8          | 0,3          | 16,5          | 76            |
|     | <b>итого</b>               |        | <b>40,4</b>  | <b>41,2</b>  | <b>151,1</b>  | <b>1139</b>   |
| 198 | Макаронные отварные        | 180    | 3,6          | 3,3          | 21,6          | 131           |

|         |     |                                   |     |      |      |       |      |
|---------|-----|-----------------------------------|-----|------|------|-------|------|
| завтрак | 294 | Котлета рубленая из птицы         | 100 | 13,1 | 16   | 5,1   | 217  |
|         |     | Хлеб пшеничный                    | 30  | 1,8  | 0,3  | 16,5  | 76   |
|         | 382 | Какао с молоком                   | 200 | 4,9  | 2,3  | 7,1   | 69   |
|         | 558 | Помидор свежий                    | 100 | 0,4  | 0    | 1,3   | 7    |
|         | 288 | Огурец свежий                     | 100 | 0,4  | 0    | 1,3   | 7    |
| Ср      | 82  | Борщ с капустой и картофелем      | 250 | 3,7  | 8,2  | 13    | 141  |
|         | 171 | Каша гречневая рассыпчатая        | 180 | 6    | 5,7  | 28,4  | 188  |
|         | 260 | Гуляш из говядины                 | 100 | 15,2 | 6,4  | 3,8   | 134  |
|         | 229 | Компот из свежих плодов           | 200 | 0    | 0    | 0     | 40   |
|         |     | Хлеб ржаной                       | 20  | 2,4  | 0,3  | 16    | 76   |
| всег    |     | Хлеб пшеничный                    | 30  | 1,8  | 0,3  | 16,5  | 76   |
|         | 338 | Фрукты по сезону                  | 100 | 0,4  | 0,4  | 9,8   | 44   |
|         |     | ИТОГО                             |     | 53,7 | 43,2 | 140,4 | 1206 |
|         | 223 | Запеканка из творога              | 150 | 15,3 | 8,7  | 13,8  | 195  |
|         |     | печенье                           | 30  | 2,3  | 28   | 22,3  | 124  |
| завтрак | 386 | Кефир                             | 200 | 5,8  | 5    | 8     | 100  |
|         | 558 | Помидор свежий                    | 100 | 0,4  | 0    | 1,3   | 7    |
|         | 197 | Суп картофельный с фасолью        | 250 | 9,7  | 11,4 | 25,4  | 243  |
|         | 207 | Плов из птицы                     | 240 | 9,5  | 4,7  | 29,8  | 199  |
|         | 229 | Компот из свежих плодов           | 200 | 0    | 0    | 0     | 40   |
| Чм      |     | Хлеб ржаной                       | 20  | 2,4  | 0,3  | 16    | 76   |
|         |     | Хлеб пшеничный                    | 30  | 1,8  | 0,3  | 16,5  | 76   |
|         | 338 | Фрукты по сезону                  | 100 | 0,4  | 0,4  | 9,8   | 44   |
|         |     | ИТОГО                             |     | 47,6 | 58,8 | 142,9 | 1104 |
|         | 288 | Огурец свежий                     | 100 | 0,4  | 0    | 1,3   | 7    |
| Пм      | 551 | Омлет с сыром                     | 150 | 6,6  | 12,4 | 1,2   | 142  |
|         |     | Хлеб пшеничный                    | 30  | 1,8  | 0,3  | 16,5  | 76   |
|         | 376 | Чай с сахарным песком             | 200 | 0,1  | 0    | 15    | 61   |
|         | 192 | Суп картофельный крупой гречневой | 250 | 1,6  | 5,2  | 9,4   | 91   |
|         | 558 | Помидор свежий                    | 100 | 0,4  | 0    | 1,3   | 7    |
| всег    | 234 | Котлета рыбная                    | 100 | 13   | 9,2  | 15,8  | 198  |

|       |     |                       |     |      |      |       |      |
|-------|-----|-----------------------|-----|------|------|-------|------|
| обед  | 171 | Картофель отварной    | 180 | 9,3  | 9,6  | 27,3  | 211  |
|       | 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,5  | 0,1  | 29,1  | 119  |
|       |     | Хлеб ржаной           | 20  | 2,4  | 0,3  | 16    | 76   |
|       |     | Хлеб пшеничный        | 30  | 1,8  | 0,3  | 16,5  | 76   |
|       | 338 | Фрукты по сезону      | 100 | 0,4  | 0,4  | 9,8   | 44   |
| Итого |     |                       |     | 38,3 | 37,8 | 159,2 | 1108 |

5