

Согласовано
Директор муниципального бюджетного
образовательного учреждения
«Капитановская СОШ»
И.И. Цыганки

Утверждаю
Индивидуальный предприниматель
Е.В. Позднякова.
«02» 03 2025 г.

Примерное двухнедельное меню для пришкольного лагеря

Возрастная категория: с 7 до 12 лет

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1 день						
	Завтрак					
182	Каша молочная	250	4,97	10,46	32,62	245,02
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,40
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/5/15	6,30	9,17	19,40	185,33
379	Кофейный напиток с молоком	180	3,16	2,70	16,00	100,60
	ИТОГО за завтрак:	520	17,47	22,69	87,90	621,35
	Обед					
45	Овощи по - сезону	60	0,78	1,94	3,87	36,24
87	Суп с рыбными консервами	250	8,59	8,4	14,33	167,25
278	Тефтели мясные I вариант	60/50	8,13	9,64	12,66	185,50
203	Макаронные изделия отварные	150	3,20	9,46	18,58	178,61
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,40
	Хлеб ржаной	30	1,08	0,27	9,36	79,20
389	Сок овощной, фруктовый, ягодный	180	0,80	0,60	22,00	91,00
	ИТОГО за обед:	860	25,62	30,67	100,68	828,20
	Итого за весь день:	1380	43,09	53,36	188,58	1 449,55
2 день						
	Завтрак					
225	Оладьи из творога со сгущенным молоком	150/20	20,97	14,56	33,63	349,50
386	Кисломолочный продукт	180	6,00	2,00	8,00	80,00
338	Фрукты свежие	150	2,25	0,75	31,50	144,00
	ИТОГО за завтрак:	500	29,22	17,31	73,13	573,50
	Обед					
20	Овощи по - сезону	60	0,45	3,60	1,40	39,96
84	Борщ с фасолью и картофелем	250	3,55	5,11	14,16	127,75
229	Рыба тушеная с овощами	60/50	11,90	6,43	4,94	136,50
304	Каша рассыпчатая	150	3,65	5,37	36,68	209,70
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,40
	Хлеб ржаной	30	1,08	0,27	9,36	79,20
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0,66	0,09	32,01	132,80
	ИТОГО за обед:	840	24,33	21,23	118,43	816,31
	Итого за весь день:	1340	53,55	38,54	191,56	1 389,81
3 день						
	Завтрак					
182	Каша молочная	250	7,33	11,44	36,16	278,21
382	Какао с молоком	180	4,07	3,54	17,57	118,60
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/5/15	6,30	9,17	19,40	185,33
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,40
	ИТОГО за завтрак:	520	34,57	21,10	47,52	524,50
	Обед					
108	Суп картофельный с клецками	250	3,55	4,59	18,79	144,25
294	Котлеты рубленые из птицы	90	13,47	12,95	12,58	221,00
139	Капуста тушеная	150	3,06	5,52	11,84	115,50
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,40
	Хлеб ржаной	30	1,08	0,27	9,36	79,20
342	Компот из свежих плодов	180	1,00	0,20	20,20	92,00
	ИТОГО за обед:	740	25,20	23,89	92,65	742,35
	Итого за весь день:	1260	59,77	44,99	140,17	1 266,85

4 день						
Завтрак						
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	26,31	18,08	25,73	370,50
386	Кисломолочный продукт	180	8,20	3,00	11,80	114,00
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00
	ИТОГО за завтрак:	530	20,74	24,51	93,01	672,54
Обед						
71	Овощи натуральные свежие	60	0,43	0,08	1,14	7,20
78	Суп картофельный вегетарианский	250	1,65	5,6	9,15	93,50
259	Жаркое по - домашнему	50/150	21,30	22,80	21,80	387,70
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,40
	Хлеб ржаной	30	1,08	0,27	9,36	79,20
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0,16	0,16	27,88	114,60
	ИТОГО за обед:	790	27,66	29,27	89,21	772,60
	Итого за весь день:	1320	48,40	53,78	182,22	1 445,14
5 день						
Завтрак						
182	Каша молочная	250	7,63	12,52	33,45	278,21
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,40
379	Кофейный ванилок с молоком	180	3,16	2,70	16,00	100,60
	Кондитерское изделие	50	1,60	4,20	17,12	112,75
	ИТОГО за завтрак:	520	15,43	19,78	86,45	581,96
Обед						
24	Овощи по - сезону	60	0,57	3,63	1,82	42,36
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	2,19	2,78	15,39	106,00
290	Птица тушенная в соусе	100	11,09	11,26	3,51	166,00
312	Картофельное пюре	150	5,63	5,97	31,47	202,23
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,40
	Хлеб ржаной	30	1,08	0,27	9,36	79,20
342	Компот из свежих плодов	180	1,00	0,20	20,20	92,00
	ИТОГО за обед:	810	24,60	24,47	101,63	778,19
	Итого за весь день:	1330	40,03	44,25	188,08	1 360,15
6 день						
Завтрак						
219	Сырники из творога со сметаной	150/20	26,27	14,40	30,15	336,00
386	Кисломолочный продукт	180	8,00	3,00	28,60	180,00
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00
	ИТОГО за завтрак:	530	34,33	17,42	68,74	556,00
Обед						
23	Овощи по - сезону	60	0,57	3,63	1,82	42,36
83	Борщ с картофелем	250	2,19	2,78	15,39	106,00
291	Плов из птицы	150	17,90	12,03	31,30	351,10
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,40
	Хлеб ржаной	30	1,08	0,27	9,36	79,20
389	Сок овощной, фруктовый, ягодный	180	1,00	0,00	25,40	110,00
	ИТОГО за обед:	710	25,78	19,07	103,15	779,06
	Итого за весь день:	1240	60,11	36,49	171,89	1 335,06

7 день						
Завтрак						
204	Макаронные изделия отварные с сыром	150/15/5	5,96	10,46	31,60	245,02
382	Какао с молоком	180	4,07	3,54	17,57	118,60
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	14,91	67,80
338	Фрукты свежие	150	0,80	0,70	20,30	85,50
	ИТОГО за завтрак:	540	13,11	14,97	84,38	516,92
Обед						
102	Суп с бобовыми	250	5,49	5,27	16,50	148,30
298	Голубцы ленивые	170	10,61	6,81	15,04	164,00
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,40
	Хлеб ржаной	40	1,44	0,36	12,48	59,40
389	Сок овощной, фруктовый, ягодный	200	1,00	0,00	25,40	110,00
	ИТОГО за обед:	700	21,58	12,80	89,30	572,10
	Итого за весь день:	1240	34,69	27,77	173,68	1 089,02
8 день						
Завтрак						
182	Каша молочная	250	11,50	13,53	28,99	284,00
379	Кофейный напиток с молоком	180	3,16	2,70	16,00	100,60
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	14,91	67,80
	Кондитерское изделие	50	1,60	4,20	17,12	112,75
	ИТОГО за завтрак:	520	18,54	20,70	77,02	565,15
Обед						
23	Овощи свежие	60	0,65	3,65	2,06	43,68
82	Борш с капустой и картофелем	250	1,98	2,75	12,12	85,75
128	Картофельное пюре	150	3,20	9,46	18,58	178,61
234	Котлеты или биточки рыбные	90	6,88	10,15	11,62	184,72
349	Соус томатный с овощами	50	0,43	2,12	3,77	35,97
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,40
	Хлеб ржаной	30	1,08	0,27	9,36	79,20
342	Компот из свежих плодов	180	0,16	0,16	27,88	114,60
	ИТОГО за обед:	850	17,42	28,92	105,27	812,93
	Итого за весь день:	1370	35,96	49,62	182,29	1 378,08
9 день						
Завтрак						
23	Овощи свежие	60	14,82	20,23	9,10	276,00
210	Омлет натуральный	150	3,04	0,36	19,88	90,40
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,40
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,20	0,02	16,00	65,00
2	Бутерброд с джемом или повидлом	30/5/20	1,35	0,30	12,15	64,50
	ИТОГО за завтрак:	505	22,45	21,27	77,01	586,30
Обед						
23	Овощи свежие	60	0,65	3,65	2,06	43,68
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,55	4,59	18,79	144,25
246	Гуляш из отварной говядины	100	21,30	22,80	21,80	387,70
302	Каша рассыпчатая	150	3,04	0,36	19,88	90,40
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,40
	Хлеб ржаной	30	1,08	0,27	9,36	79,20
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0,66	0,09	32,01	132,80
	ИТОГО за обед:	810	33,32	32,12	123,78	968,43
	Итого за весь день:	1315	55,77	53,39	200,79	1 554,73

10 день						
Завтрак						
403	Оладьи с яблоками со сгущенным молоком	150/20	12,03	12,23	68,73	433,00
377	Чай с сахаром и лимоном	180	0,20	0,02	16,00	65,00
338	Фрукты свежие	200	2,25	0,75	31,50	144,00
	ИТОГО за завтрак:	550	14,48	13,00	116,23	642,00
Обед						
24	Овощи свежие	60	0,57	3,63	1,82	42,36
83	Борщ с картофелем	250	2,19	2,78	15,39	106,00
291	Плов из птицы	200	17,90	12,03	31,30	351,10
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,40
	Хлеб ржаной	30	1,08	0,27	9,36	79,20
342	Компот из свежих плодов	180	0,16	0,16	27,88	114,60
	Кондитерское изделие	30	1,60	4,20	17,12	112,75
	ИТОГО за обед :	790	26,54	23,43	122,75	896,41
	Итого за весь день:	1340	41,02	36,43	238,98	1 538,41
11 день						
Завтрак						
182	Каша молочная	250	4,97	10,46	32,62	245,02
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,40
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/5/15	6,30	9,17	19,40	185,33
379	Кофейный напиток с молоком	180	3,16	2,70	16,00	100,60
	ИТОГО за завтрак:	520	17,47	22,69	87,90	621,35
Обед						
45	Овощи свежие	60	0,78	1,94	3,87	36,24
87	Суп с рыбными консервами	250	8,59	8,4	14,33	167,25
278	Тефтели мясные I вариант	100/50	8,13	9,64	12,66	185,50
128	Картофельное пюре	150	3,20	9,46	18,58	178,61
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,40
	Хлеб ржаной	30	1,08	0,27	9,36	79,20
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0,80	0,60	22,00	91,00
	ИТОГО за обед:	860	25,62	30,67	100,68	828,20
	Итого за весь день:	1380	43,09	53,36	188,58	1 449,55
12 день						
Завтрак						
225	Оладьи из творога со сгущенным молоком	150/20	20,97	14,56	33,63	349,50
386	Кисломолочный продукт	200	6,00	2,00	8,00	80,00
338	Фрукты свежие	150	2,25	0,75	31,50	144,00
	ИТОГО за завтрак:	520	29,22	17,31	73,13	573,50
Обед						
20	Овощи свежие	60	0,45	3,60	1,40	39,96
84	Борщ с фасолью и картофелем	250	3,55	5,11	14,16	127,75
229	Рыба тушенная с овощами	80/50	11,90	6,43	4,94	136,50
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,40
	Хлеб ржаной	30	1,08	0,27	9,36	79,20
389	Сок овощной, фруктовый, ягодный	200	1,00	0,00	25,40	110,00
	ИТОГО за обед:	860	24,67	21,14	111,82	793,51
	Итого за весь день:	1380	53,89	38,45	184,95	1 367,01

13 день						
Завтрак						
182	Каша молочная	250	7,33	11,44	36,16	278,21
382	Какао с молоком	180	4,07	3,54	17,57	118,60
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/5/15	6,30	9,17	19,40	185,33
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,40
	ИТОГО за завтрак:	520	38,11	21,08	53,53	566,50
Обед						
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,55	4,59	18,79	144,25
290	Птица, тушенная в соусе	100	13,47	12,95	12,58	221,00
310	Картофель отварной	150	3,06	5,52	11,84	115,50
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,40
	Хлеб ржаной	30	1,08	0,27	9,36	79,20
389	Сок овощной, фруктовый, ягодный	200	1,00	0,20	20,20	92,00
	ИТОГО за обед:	770	25,20	23,89	92,65	742,35
	Итого за весь день:	1290	63,31	44,97	146,18	1 308,85
14 день						
Завтрак						
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	26,31	18,08	25,73	370,50
386	Кисломолочный продукт	200	8,20	3,00	11,80	114,00
338	Фрукты свежие	200	3,60	0,00	16,00	82,00
	ИТОГО за завтрак:	570	20,74	24,51	93,01	672,54
Обед						
24	Овощи свежие	60	0,43	0,08	1,14	7,20
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	1,65	5,6	9,15	93,50
246	Гуляш из отварной говядины	100	21,30	22,80	21,80	387,70
302	Каша рассыпчатая	150	3,04	0,36	19,88	90,40
	Хлеб пшеничный	40	1,44	0,36	12,48	59,40
	Хлеб ржаной	30	1,08	0,27	9,36	79,20
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0,66	0,09	32,01	132,80
	ИТОГО за обед:	810	29,60	29,56	105,82	850,20
	Итого за весь день:	1380	50,34	54,07	198,83	1 522,74
15 день						
Завтрак						
182	Каша молочная	250	7,63	12,52	33,45	278,21
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,40
379	Кофейный напиток с молоком	180	3,16	2,70	16,00	100,60
	Кондитерское изделие	30	1,60	4,20	17,12	112,75
	ИТОГО за завтрак:	500	15,43	19,78	86,45	581,96
Обед						
108	Суп картофельный с клецками	250	0,57	3,63	1,82	42,36
139	Капуста тушенная	150	2,19	2,78	15,39	106,00
294	Котлеты рубленные из птицы	100	13,36	14,08	3,27	164,00
	Хлеб пшеничный	40	5,63	5,97	31,47	202,23
	Хлеб ржаной	30	1,08	0,27	9,36	79,20
342	Компот из свежих плодов	200	1,44	0,36	12,48	59,40
	ИТОГО за обед:	770	24,27	27,09	73,79	653,19
	Итого за весь день:	1270	39,70	46,87	160,24	1 235,15

16 день						
	Завтрак					
181	Каша молочная	250	26,27	14,40	30,15	336,00
382	Какао с молоком	180	4,07	3,54	17,57	118,60
	Хлеб пшеничный	40	8,00	3,00	28,60	180,00
	Кондитерское изделие	30	1,65	0,60	15,90	78,00
	ИТОГО за завтрак:	500	39,99	21,54	92,22	712,60
	Обед					
102	Суп с бобовыми	250	0,57	3,63	1,82	42,36
298	Голубцы ленивые	170	2,19	2,78	15,39	106,00
	Хлеб пшеничный	40	17,90	12,03	31,30	351,10
	Хлеб ржаной	30	1,08	0,27	9,36	79,20
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,44	0,36	12,48	59,40
	ИТОГО за обед:	690	23,18	19,07	70,35	638,06
	Итого за весь день:	1190	63,17	40,61	162,57	1 350,66
17 день						
	Завтрак					
219	Сырники из творога со сметаной	150/20	5,96	10,46	31,60	245,02
386	Кисломолочный продукт	200	4,07	3,54	17,57	118,60
338	Фрукты свежие	150	2,28	0,27	14,91	67,80
	ИТОГО за завтрак:	520	12,31	14,27	64,08	431,42
	Обед					
24	Овощи свежие	60	5,49	5,27	16,50	148,30
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	10,61	6,81	15,04	164,00
291	Плов из птицы	80/150	3,04	0,36	19,88	90,40
	Хлеб пшеничный	40	1,44	0,36	12,48	59,40
	Хлеб ржаной	30	1,08	0,27	9,36	79,20
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60
	ИТОГО за обед:	580	21,82	13,23	101,14	655,90
	Итого за весь день:	1100	34,13	27,50	165,22	1 087,32
18 день						
	Завтрак					
204	Макаронные изделия отварные с сыром	150/15/5	11,50	13,53	28,99	284,00
379	Кофейный напиток с молоком	180	3,16	2,70	16,00	100,60
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,80
338	Фрукты свежие	200	0,80	0,60	20,60	92,00
	ИТОГО за завтрак:	580	17,74	17,10	80,50	544,40
	Обед					
23	Овощи свежие	60	0,65	3,65	2,06	43,68
85	Борщ зеленый	250	1,98	2,75	12,12	85,75
128	Картофельное пюре	150	3,20	9,46	18,58	178,61
234	Котлеты или биточки рыбные	100	6,88	10,15	11,62	184,72
349	Соус томатный с овощами	30	0,43	2,12	3,77	35,97
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,40
	Хлеб ржаной	30	1,08	0,27	9,36	79,20
389	Сок овощной, фруктовый, ягодный	200	1,00	0,20	20,20	92,00
	ИТОГО за обед:	860	18,26	28,96	97,59	790,33
	Итого за весь день:	1440	36,00	46,06	178,09	1 334,73

19 день						
Завтрак						
23	Овощи свежие	60	14,82	20,23	9,10	276,00
216	Омлет "Драчена"	150	3,04	0,36	19,88	90,40
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,40
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,20	0,02	16,00	65,00
2	Бутерброд с джемом или повидлом	30/5/20	1,35	0,30	12,15	64,50
	ИТОГО за завтрак:	505	22,45	21,27	77,01	586,30
Обед						
101	Суп картофельный с крупой	250	2,68	2,83	17,45	118,25
143	Рагу овощное	150	2,53	16,22	12,69	209,61
288	Птица отварная	100	5,55	16,00	0,37	164,00
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,40
	Хлеб ржаной	30	1,08	0,27	9,36	79,20
389	Сок овощной, фруктовый, ягодный	200	0,66	0,09	32,01	132,80
	ИТОГО за обед:	770	15,54	35,77	91,76	794,26
	Итого за весь день:	1275	37,99	57,04	168,77	1 380,56
20 день						
Завтрак						
Завтрак						
182	Каша молочная	250	7,33	11,44	36,16	278,21
382	Какао с молоком	180	4,07	3,54	17,57	118,60
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/5/15	6,30	9,17	19,40	185,33
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,40
	ИТОГО за завтрак:	520	12,03	12,23	68,73	433,00
Обед						
71	Овощи натуральные свежие	60	3,55	4,59	18,79	144,25
78	Суп картофельный вегетарианский	250	13,47	12,95	12,58	221,00
259	Жаркое по - домашнему	50/180	21,30	22,80	21,80	387,70
	Хлеб пшеничный	40	3,06	5,52	11,84	115,50
	Хлеб ржаной	30	1,08	0,27	9,36	79,20
342	Компот из свежих плодов	180	1,44	0,36	12,48	59,40
	ИТОГО за обед:	790	43,90	46,49	86,85	1 007,05
	Итого за весь день:	1310	55,93	58,72	155,58	1 440,05
21 день						
Завтрак						
403	Оладьи с яблоками со стуженным молоком	150/20	12,03	12,23	68,73	433,00
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,20	0,02	16,00	65,00
338	Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50
	ИТОГО за завтрак:	520	12,83	12,85	99,43	568,50
Обед						
24	Овощи свежие	60	0,57	3,63	1,82	42,36
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,92	10,94	103,75
235	Шницель рыбный с соусом	130	8,29	6,53	7,36	121,50
171	Каша рассыпчатая	150	8,57	9,25	38,42	271,25
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,40
	Хлеб ржаной	30	1,08	0,27	9,36	79,20
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60
	ИТОГО за обед :	860	23,52	25,12	115,66	823,06
	Итого за весь день:	1380	36,35	37,97	215,09	1 391,56