

Утверждено:
Директор МКОУ «Архангельская СОШ»
_____/П.Н. Елецкий/

Приказ №21 от 14.04.2025 г.

ПРИМЕРНОЕ
10 – ДНЕВНОЕ МЕНЮ
лагеря дневного пребывания

на базе МКОУ «Архангельская СОШ»
(301096, Тульская область, Чернский район,
с. Архангельское, ул. Л.Н. Толстого, д. 21)

2025 год

№ рецеп.	Наименование блюд	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)
		Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	День 1					
	Завтрак					
215	Сырники из творога со сгущенным молоком	200/20	34,44	21,56	50,88	538,88
377	Чай с лимоном	200	9,02	2,28	15,42	114,66
42	Сыр (порционно)	15	3.48	4.43	0.00	54.00
	Батон нарезной	50	2.31	0.9	15.03	78.6
	Итого:		49,25	29,17	81,33	786, 14
	Обед					
54-1с- 2020	Щи из свежей капусты со сметаной (на говяжьём бульоне)	250/50	5,78	7,05	7,15	115,2
54- 2з- 2020	Огурцы свежие	100	0.8	0.1	2.5	14
302	Гречка отварная рассыпчатая	200	0,76	128,32	124,	581,38
290	Куры тушеные в сметанном соусе	100	12,75	22, 45	1,4	258,34
331	Соус сметанный с томатом	50	0.63	3.52	2.8	44.65
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0.04	0.0	24,76	94,2
	Хлеб ржаной	40	3.5	0.6	21	82.4
	Батон нарезной	50	3.85	1.5	25.05	131
	Итого:		39,62	60.09	136.62	1185.53
	Полдник					
	Йогурт питьевой	200	5.6	4.8	29.5	184.76
	Банан	200	3.0	1.0	42	192
	Печенье	20	1.14	0.66	9	42.9
	Итого:		9.74	6.66	72.6	393.4
	Всего за день:		90,74	99,03	259.54	2354.96

№ рецеп.	Наименование блюد	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)
		Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	День 2					
	Завтрак					
390	Каша манная жидкая	200	6,24	6,1	19,7	158,64
1	Бутерброд со сливочным маслом	40/10	4	16.7	23.8	264
33	Какао на молоке	200	5.72	5.76	38.42	219
261	Яйцо вареное	40	12.7	11.5	0.7	157
	Итого:		29,78	41,96	114.46	792
	Обед					
775	Суп картофельный с макаронными изделиями (на курином бульоне)	250/50	9,5	4,45	15,6	160,05
54-33- 2020 54-23- 2020	Огурец свежий, св. помидоры	60 60	1,14	0,18	3,78	21,3
304	Рис отварной	200	4,9	7,16	48,9	279,6
591	Гуляш из отварной говядины	100/75	23,8	19,52	5,74	203
859	Компот из свежих фруктов (груши и яблоки)	200	0.2	0.2	22,3	110
	Хлеб ржаной	40	3.5	0.6	21	82.4
	Батон нарезной	50	3.85	1.5	25.05	131
	Итого:		42.59	33.69	184.26	1201.93
	Полдник					
	Сок фруктовый яблочный	200	1,2	0	28.6	112
	Груша	200	0.8	0.6	21.4	84
	Зефир	20	0.16	0.02	15.96	65.2
	Вафли	20	7,5	9,8	74,4	91,7
	Итого:		9,66	10,42	140,36	352,9
	Всего за день:		82,03	86,07	403, 16	2457,63

№ рецеп.	Наименование блюد	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)
		Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	День 3					
	Завтрак					
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4	2.96	24.26	133.64
36	Кофейный напиток на молоке	200	2.4	6,66	20,54	110.7
42	Сыр (порционно)	15	3.48	4.43	0.00	54.00
	Батон нарезной	50	2.31	0.9	15.03	78.6
261	Яйцо вареное	40	12.7	11.5	0.7	157
	Итого:		37.18	33.26	90.48	779.86
	Обед					
54-6с-2020	Суп картофельный с клецками (на курином бульоне)	250/50	5,79	4.1	14,25	117
312	Картофельное пюре	200	4.68	33.42	7.58	348.04
483	Рыба тушеная с овощами в томатном соусе	100/50	15,72	8,9	7,4	170
54-3з-2020	Свежие помидоры	100	1,32	0.24	4,56	25,6
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0.04	0.0	24,76	94,2
	Хлеб ржаной	40	3.5	0.6	21	82.4
	Батон нарезной	50	3.85	1.5	25.05	131
	Итого:		32.99	44.54	124.16	1181.72
	Полдник					
	Напиток кисло-молочный сладкий (Снежок)	200	5.6	4.8	29.5	184.76
	Киви	200	1.8	0.2	20.8	90
	Пряники	20	1.74	7.17	30.00	244
	Итого:		9.14	12.17	80.30	518.76
	Всего за день:		79.31	89.97	296.94	2480.34

№ рецеп.	Наименование блюد	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)
		Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	День 4					
	Завтрак					
390	Каша манная жидкая	200	6,24	6,1	19,7	158,64
377	Чай с лимоном	200	9,02	2,28	15,42	114,66
1	Бутерброд со сливочным маслом	40/10	4	16.7	23.8	264
	Итого:		31.35	21.92	110.26	746.25
	Обед					
54- 25с- 2020	Суп гороховый (на говяжьем бульоне)	250/50	8.16	3.48	18.65	138.6
54-3з- 2020	Свежие помидоры	100	1,32	0.24	4,56	25,6
646	Плов из птицы	200/100	32,66	38,63	54,52	569,25
291	Кисель из концентратов	200	0	0	20,0	76,0
	Хлеб ржаной	40	3.5	0.6	21	82.4
	Батон нарезной	50	3.85	1.5	25.05	131
	Итого:		57.69	47.88	193.56	1147.16
	Полдник					
	Сок фруктовый абрикосовый	200	1,2	0	28.6	112
	Мандарин	200	1.2	1.2	30.8	144
	Вафли	20	2.28	1.14	22.04	198.36
	Итого:		4.68	2.34	81.44	454.38
	Всего за день:		93.73	72.14	385.26	2347.79

№ рецеп.	Наименование блюд	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)
		Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	День 5					
	Завтрак					
442	Омлет натуральный	200	18,99	28,32	3,51	345,9
33	Какао на молоке	200	5.72	5.76	38.42	219
42	Сыр (порционно)	15	3.48	4.43	0.00	54.00
	Батон нарезной	50	2.31	0.9	15.03	78.6
	Итого:		43	46.88	54.66	790.61
	Обед					
54-2с- 2020	Борщ из свежей капусты со сметаной (на курином бульоне)	250/50	5,9	7,08	12,68	138,0
54-3з- 2020 54-2з- 2020	Огурец свежий, св. помидоры	60 60	1,14	0,18	3,78	21,3
309	Макароны отварные	200	17,54	18,7	115,86	673,02
54- 23м- 2020	Биточек из курицы	100	17.18	3.88	12.04	151.8
859	Компот из свежих фруктов (груши и яблоки)	200	0.2	0.2	22,3	110
	Хлеб ржаной	40	3.5	0.6	21	82.4
	Батон нарезной	50	3.85	1.5	25.05	131
	Итого:		44.58	36.21	222.67	1148.25
	Полдник					
	Йогурт питьевой	200	5.6	4.8	29.5	184.76
	Печенье	20	1.14	7.42	33.57	145
	Апельсин	200	0.7	0	17.0	76
	Итого:		7,44	12.22	80,07	405,76
	Всего за день:		95,02	95.31	357,4	2344,62

№ рецеп.	Наименование блюد	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)
		Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	День 6					
	Завтрак					
54-1г -2020	Запеканка из творога со сгущенным молоком	180/30	36,66	26,44	46,78	574,44
36	Кофейный напиток на молоке	200	2.4	6,66	20,54	110.7
261	Яйцо вареное	40	12.7	11.5	0.7	157
1	Бутерброд со сливочным маслом	40/10	4	16.7	23.8	264
	Итого:		26.94	38.75	84.05	781.3
	Обед					
96	Рассольник Ленинградский с рисом (на курином бульоне)	250/50	0,85	1,6	4,88	29,1
54-3з- 2020	Свежие помидоры	100	1,32	0.24	4,56	25,6
302	Гречка отварная рассыпчатая	200	0,76	128,32	124,	581,38
608	Котлета из говядины	100	15,55	11,55	15,70	228,75
331	Соус сметанный с томатом	50	0.63	3.52	2.8	44.65
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0.04	0.0	24,76	94,2
	Хлеб ржаной	40	3.5	0.6	21	82.4
	Батон нарезной	50	3.85	1.5	25.05	131
	Итого:		34.07	50.25	123.44	1161.97
	Полдник					
	Сок фруктовый виноградный	200	1,2	0	28.6	112
	Яблоко	200	1,0	0	25,2	96
	Зефир	20	4.8	3.36	31.08	179.4
	Вафли	20	7,5	9,8	74,4	91,7
	Итого:		14,5	13,16	159,28	479,1
	Всего за день:		75,51	102,16	366,77	2422,37

№ рецеп.	Наименование блюد	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)
		Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	День 7					
	Завтрак					
218	Каша молочная геркулесовая	200	29.36	19.1	78.54	600
377	Чай с лимоном	200	9,02	2,28	15,42	114,66
42	Сыр (порционно)	15	3.48	4.43	0.00	54.00
	Батон нарезной	50	2.31	0.9	15.03	78.6
	Итого:		35.32	24.43	107.17	767.60
	Обед					
54-6с-2020	Суп картофельный с клецками (на курином бульоне)	250/50	5,79	4.1	14,25	117
54- 2з-2020	Огурцы свежие	100	0.8	0.1	2.5	14
312	Картофельное пюре	200	4.68	33.42	7.58	348.04
591	Гуляш из отварной говядины	100/75	23,8	19,52	5,74	203
291	Кисель из концентратов	200	0	0	20,0	76,0
	Хлеб ржаной	40	3.5	0.6	21	82.4
	Батон нарезной	50	3.85	1.5	25.05	131
	Итого:		45.88	60.42	99.5	1184.29
	Полдник					
	Напиток кисло-молочный сладкий (Снежок)	200	5.6	4.8	29.5	184.76
	Печенье	20	1.74	7.17	30.00	244
	Нектарин	200	1.8	0.2	20.8	90
	Итого:		8.94	12.34	72.4	492.5
	Всего за день:		90.14	90.91	279.07	2444.39

№ рецеп.	Наименование блюد	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)
		Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	День 8					
	Завтрак					
173	Каша рисовая молочная вязкая	200	7,76	10	43,52	266,4
33	Какао на молоке	200	5.72	5.76	38.42	219
1	Бутерброд со сливочным маслом	40/10	4	16.7	23.8	264
	Итого:		13,42	28,24	81,89	624,64
	Обед					
54-1с- 2020	Щи из свежей капусты со сметаной (на говяжьём бульоне)	250/50	5,78	7,05	7,15	115,2
309	Макаронь отварные	200	17,54	18,7	115,86	673,02
608	Биточки из говядины	100	15,55	11.55	15,7	228,75
331	Соус сметанный с томатом	50	0.63	3.52	2.8	44.65
54-3з- 2020 54-2з- 2020	Огурец свежий, св. помидоры	60 60	1,14	0,18	3,78	21,3
859	Компот из свежих фруктов (груши и яблоки)	200	0.2	0.2	22,3	110
	Хлеб ржаной	40	3.5	0.6	21	82.4
	Батон нарезной	50	3.85	1.5	25.05	131
	Итого:		45.06	40,64	179,98	1237.71
	Полдник					
	Сок фруктовый яблочный	200	1,2	0	28.6	112
	Банан	200	1,5	0.4	15	76
	Вафли	20	7,5	9,8	74,4	91,7
	Итого:		10.2	10,2	118	279,7
	Всего за день:		68,68	79,08	379,87	2142,05

№ рецеп.	Наименование блюد	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)
		Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	День 9					
	Завтрак					
183	Каша молочная жидкая из гречневой крупы	200	3.7	5.78	19.67	140.64
36	Кофейный напиток на молоке	200	2.4	6,66	20,54	110.7
261	Яйцо вареное	40	12.7	11.5	0.7	157
42	Сыр (порционно)	15	3.48	4.43	0.00	54.00
	Батон нарезной	50	2.31	0.9	15.03	78.6
	Итого:		36.84	36.08	85.89	786.86
	Обед					
775	Суп картофельный с макаронными изделиями (на курином бульоне)	250/50	9,5	4,45	15,6	160,05
304	Рис отварной	200	4,9	7,16	48,9	279,6
483	Рыба тушеная с овощами в томатном соусе	100/50	15,72	8,9	7,4	170
54- 23- 2020	Огурцы свежие	100	0.8	0.1	2.5	14
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0.04	0.0	24,76	94,2
	Хлеб ржаной	40	3.5	0.6	21	82.4
	Батон нарезной	50	3.85	1.5	25.05	131
	Итого:		35.63	34,16	158.1	1078.69
	Полдник					
	Йогурт питьевой	200	5.6	4.8	29.5	184.76
	Яблоко	200	2.2	0.8	21.2	104
	Зефир	20	0.16	0.02	15.96	65.2
	Печенье	20	1.74	7.17	30.00	244
	Итого:		9,7	12,79	96,66	597,96
	Всего за день:		82,22	83,03	340,65	2463,51

№ рецеп.	Наименование блюد	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)
		Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	День 10					
	Завтрак					
185	Каша пшениная молочная жидкая с маслом	200	7.44	8.8	35.2	249.6
377	Чай с лимоном	200	9.02	2.28	15.42	114.66
1	Бутерброд со сливочным маслом	40/10	4	16.7	23.8	264
	Батон нарезной	50	2.31	0.9	15.03	78.6
	Итого:		42.67	27.47	85.37	759.79
	Обед					
775	Суп гороховый (на курином бульоне)	250/50	17.08	6.95	16.11	212.41
54-3з- 2020 54-2з- 2020	Огурец свежий, св. помидоры	60 60	1,14	0,18	3,78	21,3
312	Картофельное пюре	200	4.68	33.42	7.58	348.04
54-5м -2020	Котлета из курицы	100	17.18	3.88	12.04	151.8
331	Соус сметанный с томатом	50	0.63	3.52	2.8	44.65
291	Кисель из концентратов	200	0	0	20,0	76,0
	Хлеб ржаной	40	3.5	0.6	21	82.4
	Батон нарезной	50	3.85	1.5	25.05	131
	Итого;		32.82	54.2	100.84	1171.82
	Полдник					
	Пряники	20	2.28	1.14	22.04	198.36
	Сок фруктовый персиковый	200	1.2	0	28.6	112
	Апельсин	200	0.8	0.8	19.6	94
	Итого:		4.28	1.94	70.24	360.4
	Всего за день:		79.77	83.57	256.45	2335.97
	Итого за 10 дней:		838.12	1053.78	3209.55	23814.79
	Итого за смену:		1500.93	1791	5686.17	46676.24
	Итого за смену соотношение:		83.39 1	99.5 1.2	315.90 3.8	2593.12

Примерное меню составлено на основе:

- **«Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников» под ред. Могильного М.П. 2007г.**
- **Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004г.**
- **Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004г. под ред. В. Т. Лапшиной**