

УТВЕРЖДАЮ

Директор



МОУ «Кировская СОШ»

Шалаева А.Ю.

16.04.2026 г.

МЕНЮ

лагеря с дневным пребыванием детей

МОУ «Кировская СОШ»

Меню

лагеря с дневным пребыванием.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
Завтрак	Каша овсяная на молоке	200	13,1	6,2	65,7	371	№ 94 Стр31
	Сыр порциями	20	5,4	12	0,0	117	№ 2 Стр 14
	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75	№ 1 Стр 14
	Чай	200			15,3	62	№ 149 Стр 50
	Хлеб	60	3,2	1,2	26,7	130	
	Итого	490	21,8	27,6	107,8	755	
Обед	Салат из свежих помидор	100	1,4	0,4	5,0	25	№ 19 Стр 80 2004г
	Суп с изд. макарон на бульоне	250	6,7	6,7	22,2	160	№ 140 Стр 148 2004г
	Кура запеченная	100	56,4	23,9	15,7	300	№ 94 Стр 38
	Овощи тушеные	200	1,8	0,6	18,2	90	№ 539 Стр 409 2004г

	Кисель	200	0,2		3,4	13	№ 142 Стр 48
	Хлеб пшеничный	90	1.6	0,6	13,4	75	
	Яблоко	150	0,6	-	17	70	
	Итого	940	68,7	32,2	94,9	733	
День 2							
Завтра к	Оладьи с яблоками	150	7,7	10,1	49,4	313	№ 159 Стр 52
	Йогурт	125	6,2	1,9	4,4	59	
	Чай с лимоном	200	-	-	15,3	62	№ 686 Стр 478 2004г
	Итого	475	13,9	12	69,1	434	
Обед	Салат из капусты	100	1,8	-	5,4	28	№ 43 Стр 90 2004г
	Суп из овощей	250	0,2	-	21,4	81	№ 135 Стр 146 2004г
	Рыба запеченная	100	13,7	5,1	3,5	118	№ 377 Стр 303 2004г
	Рис отварной	200	12	1,5	115	495	№ 511 Стр 399 2004г
	Напиток из шиповника	200	0,5	-	7,6	35	№ 705

							Стр 485 2004г
	Хлеб пшеничный	90	1,6	0,6	13,4	75	
	Груша	150	6	-	16	66	
	Итого	1090	35,8	7,2	182,3	898	
День 3							
Завтрак	Каша манная	200	5,3	5,1	28,4	183	№ 65 Стр 31
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	
	Чай с сахаром	200	-	-	15,3	62	№ 149 Стр 50
	Хлеб пшеничный	90	3,2	1,2	26,7	130	
	Итого	530	13,6	10,9	70,7	438	
Обед	Салат из свежих огурцов	100	0,6	5,2	1,7	56	№ 11 Стр 17 2004г
	Борщ на мясном бульоне	250	6,8	9,1	15,1	166	№ 114 Стр 133 2004г
	Запеканка картофельная с мясом	225	9,2	11	22,5	224	№ 1 Стр 1
	Компот из сухофруктов	200	0,2	-	23,4	85	№ 639 Стр 451 2004г

	Хлеб пшеничный	90	1,6	0,6	13,4	75	
	Банан	150	2,2	-	33	141	
	Итого	1015	20,6	25,9	109,1	747	
День 4							
Завтра к	Суп молочный	200	6,6	7,2	19,2	172	№ 388 Стр 312 2004г
	Пряник шоколадный	100	8,2	18,4	51,5	101	
	Напиток кофейный на молоке	200	2,8	1,8	24,3	109	№ 693 Стр 481 2004г
	Хлеб	60	3,2	1,2	26,7	130	
	Итого	560	20,8	28,6	121,7	512	
Обед	Салат овощной	100	3	3,2	22,8	480	№ 15 Стр 79 2004г
	Рассольник	250	2,4	5,5	17,9	134	№ 130 Стр 143 2004г
	Бефстроганов из отварного мяса	100	50	26	11	400	№ 100 Стр 40
	Каша гречневая	200	7,4	10,3	44,4	267	№ 508 Стр 398 2004г
	Сок	200	1	-	28	110	
	Хлеб	90	1,6	0,6	13,4	75	

	пшеничный						
	Яблоко	150	0,6	-	17	70	
	Итого	1090	6,6	45,6	154,5	1536	
День 5							
Завтра к	Каша молочная рисовая	200	3,6	5,4	15,5	123	№ 64 Стр 31
	Чай с лимоном	200	-	-	15,3	62	№ 149 Стр 50
	Хлеб	60	3,2	1,2	26,7	130	
	Итого	460	6,8	6,6	57,5	315	
Обед	Салат из свежей капусты	100	1,3	9,4	9,2	86	№ 43 Стр 90 2004г
	Суп картофельный с фасолью	250	23,3	26,3	119	795	№ 115 Стр 133 2004г
	Котлета мясная	100	66	33	63,9	491	№ 109 Стр 42
	Макаронные изделия	200	4,5	7,5	35,1	204	№ 332 Стр 271 2004г
	Компот из кураги	200	0,5	-	25,3	150	№ 704 Стр 485 2004г
	Хлеб пшеничный	90	1,6	0,6	13,4	75	
	Банан	150	2,2	-	33	141	

	Итого	1090	99,4	76,8	298,9	1942	
День 6							
Завтрак	Каша гречневая молочная	200	4,5	6,8	18,9	121	№ 63 Стр 31
	Творожный сырок	50	10,5	11,5	11,2	142	
	Чай с сахаром	200	-	-	15,3	62	№ 149 Стр 50
	Хлеб	60	3,2	1,2	26,7	130	
	Итого	510	18,2	19,5	72,1	455	
Обед	Салат из отварной свеклы	100	5,4	14,2	7,2	178	№ 51 Стр 93 2004г
	Щи со сметаной	250	3,2	0,3	76,2	138	№ 123 Стр 139 2004г
	Котлета рыбная	100	10,6	10,4	12,6	192	№ 388 Стр 312 2004г
	Картофель отварной	200	3,2	6	21	142	№ 203 Стр 187 2004г
	Напиток из шиповника	200	0,5	-	9,6	35	№ 705 Стр 485 2004г
	Хлеб пшеничный	90	1,6	0,6	13,4	75	
	Груша	150	6		16	66	

	Итого	1090	30,5	31,5	156	832	
День 7							
Завтрак	Каша пшеничная	200	8,3	14,6	72,5	440	№ 94 Стр 31
	Сыр порциями	20	5,4	12	-	117	№ 2 Стр 14
	Масло сливочное	10	0,1	8,0	-	75	№ 1 Стр 14
	Какао с молоком	200	3,6	4,3	25,1	156	№ 151 Стр 50
	Хлеб пшеничный	60	3,2	1,2	26,7	130	
	Итого	490	19	39,5	111	863	
Обед	Суп из овощей	250	0,2	-	21,4	81	№ 135 Стр 146 2004г
	Котлеты, рубленые из курицы	100	18,2	18,4	0,7	241	№ 498 Стр 390 2004г
	Макаронные изделия	200	4,5	7,5	35	204	№ 332 Стр 271 2004г
	Компот из свежих фруктов	200	0,1	-	27,5	113	№ 631 Стр 447 2004г
	Печенье	100	1	0,6	15,2	70	
	Хлеб пшеничный	90	1,6	0,6	13,4	75	

	Апельсин	150	1,4	-	12,6	55	
	Итого	1090	27	27,1	125,8	839	
День 8							
Завтрак	Омлет натуральный	150	12,1	23,2	2,3	274	№ 187 Стр 174 2004г
	Йогурт	120	5	1,5	3,5	75	
	Чай с лимоном	200	-	-	15,3	62	№ 149 Стр 50
	Хлеб пшеничный	60	3,2	1,2	26,7	130	
	Итого	530	20,3	25,9	47,8	541	
Обед	Борщ	250	6,8	9,1	15,1	166	№ 114 Стр 133 2004г
	Рыба отварная	100	20	1,2	-	138	№ 377 Стр 303 2004г
	Пюре картофельное	200	3,9	7,2	25	171	№ 49 Стр 27 2004г
	Кисель	200	0,2	-	3,4	13	№ 648 Стр 456 2004г
	Хлеб пшеничный	90	1,6	0,6	13,4	75	
	Яблоко	150	0,6	-	18	70	
	Итого	990	33,1	18,1	74,9	633	

День 9							
Завтрак	Каша пшеничная	200	6,5	6	31,2	208	№ 63 Стр 31
	Какао с молоком	200	3,6	4,3	25,1	156	№ 151 Стр 50
	Сыр	20	5,4	12	0,0	117	№ 2 Стр 14
	Хлеб пшеничный	90	3,2	1,2	26,7	130	
	Итого	510	18,7	23,5	83	611	
Обед	Салат из свежих огурцов	100	0,6	5,1	1,7	36	№ 11 Стр 17 2004г
	Рассольник	250	2,4	5,5	17,9	134	№ 130 Стр 143 2004г
	Жаркое подомашнему	250	29,5	20,4	33,8	384	№ 345 Стр 345 2004г
	Сок	200	1,2	-	28,6	112	
	Хлеб пшеничный	90	1,6	0,6	13,4	75	
	Яблоко	150	0,6		17	70	
	Итого	1040	35,9	31,6	112,4	811	
День 10							
Завтра	Оладьи с повидлом	200	7,7	10,1	49,4	313	№ 735

К							Стр 501 2004г
	Йогурт	120	5,6	1,5	3,5	47	
	Кофейный напиток	200	2,8	1,8	24,4	109	№ 151 Стр 50
	Итого	520	16,1	13,4	77,3	469	
Обед	Салат из свежих помидор и огурцов	100	1,4	0,4	5,0	25	№ 19 Стр 80 2004г
	Суп рыбный	250	19,6	22	22,3	469	№ 181 Стр 172 2004г
	Фрикадельки мясные	100	5,2	4,8	116,8	480	№ 137 Стр 147 2004г
	Каша гречневая рассыпчатая	200	4,9	6,9	29,7	178	№ 508 Стр 398 2004г
	Компот из сухофруктов	200	0,2	-	23,7	85	№ 631 Стр 447 2004г
	Хлеб пшеничный	90	1,6	0,6	13,4	75	
	Банан	150	2,2	-	33	141	
	Итого	1090	35,1	34,7	243,9	1453	