

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «КШП Виктория»


Шерстнева В.П.
« 20 25 г.

«СОГЛАСОВАНО»

/Директор МБОУ «Школы № 167»
г.о. Самары


Шерстнева В.П.
« 20 25 г.

Примерное 10-дневное меню

в лагерях с дневным пребыванием при муниципальных бюджетных
общеобразовательных учреждениях городского округа Самара в период
проведения летней оздоровительной компании

2025 г.

СОГЛАСОВАНО

ООО "КШП Виктория"

МБОУ "Школа №167" г.о.Самара

Директор

Шерстнева В.П.

Начальник лагеря

Киримова К.Р.



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
2-х недельное**

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория: Пришкольный лагерь 7-11л

День 1

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Сосиски отварные	60	5,87	10,61	0,44	121	243
Каша молочная манная с маслом	200/5	4,69	6,19	21,70	161	168ТАБЛ №2стр174
Чай с сахаром	200	0,12	0,03	14,99	61	376
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	3
Фрукт	120	1,69	0,53	22,93	103	ТБЛ
Всего в Завтрак	635	15,71	17,84	81,17	548	
Обед						
Салат из свежих помидоров и зелень	60	0,61	6,11	2,17	66	24
Суп гороховый	250	4,51	9,12	20,20	181	319
Гуляш из кур с соусом	50/40	20,61	15,30	2,08	169	277
Макаронные изделия отварные	150	5,01	3,69	32,39	183	309
Компот из кураги	200	0,73	0,04	20,58	86	348
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	3
Всего в Обед	800	34,81	34,74	98,53	787	
Полдник						
Плюшка Московская	100	6,90	7,14	53,18	305	МРТУ 18/130-66
Напиток из шиповника	200	0,48	0,18	20,22	84	388
Всего в Полдник	300	7,38	7,32	73,40	389	
Всего в день		57,90	59,90	253,10	1 724	

День 2

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Бутерброд с сыром	10/50	5,52	3,08	21,11	134	ТКК
Плов из кур	40/150	14,76	19,55	34,41	373	449/94
Чай с сахаром лимоном	200/7	0,17	0,04	15,14	62	377
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	3
Всего в Завтрак	507	23,79	23,15	91,77	671	
Обед						
Огурцы свежие	60	0,45	0,05	1,37	8	112
Борщ из свежей капусты	200	1,33	3,64	10,81	81	110/94
Рыба, тушенная с овощами	45/45	14,33	21,74	3,74	280	247
Картофельное пюре	150	2,60	6,02	20,33	146	312
Компот из сухофруктов	200	0,78	0,05	22,62	94	588
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	3
Всего в Обед	750	22,83	31,98	79,98	711	
Полдник						
Рогалик 'Тольяттинский'	100	9,47	7,25	53,68	318	ОКС 05.11.91г
Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	87	389
Всего в Полдник	300	10,47	7,45	73,88	405	
Всего в день		57,09	62,58	245,63	1 787	

День 3

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Запеканка творожная с повидлом	130/20	23,00	10,60	30,33	309	223
Чай с сахаром	200	0,12	0,03	14,99	61	376
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	3
Фрукт	100	0,48	0,48	11,76	54	ТБЛ
Всего в Завтрак	500	26,94	11,59	78,19	526	
Обед						
Винегрет овощной	60	0,70	3,25	3,90	47	67
Суп с вермишелью с курами	10/200	4,45	4,36	13,49	111	112
Тефтели из кур с соусом	50/50	13,87	27,33	4,41	229	302
Каша гречневая	150	4,44	4,79	20,03	141	ТАБЛ 2 стр 174
Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	87	389
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	3
Всего в Обед	770	27,80	40,41	83,14	717	
Полдник						
Гребешок с повидлом	100	8,50	7,86	69,20	382	462
Компот из кураги	200	0,73	0,04	20,58	86	348
Всего в Полдник	300	9,23	7,90	89,78	468	
Всего в день		63,97	59,90	251,11	1 711	

День 4

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Бутерброд с ветчиной	25/50	9,05	5,44	21,11	170	ТКК
Каша молочная пшенная с маслом	200/5	6,00	6,88	27,92	198	173
Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63	ТБЛ
Чай с сахаром лимоном	200/7	0,17	0,04	15,14	62	377
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	3
Всего в Завтрак	577	23,64	17,44	85,56	595	
Обед						
Огурцы свежие	60	0,45	0,05	1,37	8	112
Рассольник ленинградский	250	2,16	4,35	15,75	111	129
Жаркое по-домашнему с курицей	35/150	13,60	26,48	45,26	416	276
Компот из кураги	200	0,73	0,04	20,58	86	348
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	3
Всего в Обед	745	20,28	31,40	104,07	723	
Полдник						
Ватрушки с творогом	70/30	12,32	9,40	45,58	316	410,468
Компот из сухофруктов	200	0,78	0,05	22,62	94	588
Всего в Полдник	300	13,10	9,45	68,20	410	
Всего в день		57,02	58,29	257,83	1 728	

День 5

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Бутерброд с сыром	10/50	5,52	3,08	21,11	134	ТКК
Макаронник с курицей	40/150	16,67	19,37	39,15	398	431/94
Чай с сахаром	200	0,12	0,03	14,99	61	376
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	3
Всего в Завтрак	500	25,65	22,96	96,36	695	
Обед						
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,52	6,08	1,84	64	15
Суп с фрикадельками	20/190	6,67	5,21	18,15	146	83
Биточки из мяса с соусом	55/40	8,85	7,11	9,73	138	795
Гороховое пюре	150	9,83	17,98	34,69	340	199
Компот из сухофруктов	200	0,78	0,05	22,62	94	588
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	3
Всего в Обед	765	29,99	36,91	108,14	884	
Полдник						
Булочка 'Домашняя'	100	7,86	12,45	56,06	368	424
Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	87	389
Всего в Полдник	300	8,86	12,65	76,26	455	
Всего в день		64,50	72,52	280,76	2 034	

День 6

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Бутерброд с колбасными изделиями	25/50	9,05	5,44	21,11	170	ТКК
Каша кукурузная молочная с маслом	200/5	5,02	6,43	27,61	188	ТАБЛ 4 стр 149
Чай с сахаром	200	0,12	0,03	14,99	61	376
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	3
Всего в Завтрак	530	17,53	12,38	84,82	521	
Обед						
Икра свекольная	60	1,00	4,02	5,90	64	75
Суп с курами	200/10	4,83	4,95	18,06	136	97
Бефстроганов	50/50	17,15	28,77	3,05	140	278
Макаронные изделия отварные	150	5,01	3,69	32,39	183	309
Компот из кураги	200	0,73	0,04	20,58	86	348
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	3
Всего в Обед	770	32,06	41,95	101,09	711	
Полдник						
Пирожки печеные с повидлом	100	6,73	5,28	57,44	304	684/94
Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	87	389
Всего в Полдник	300	7,73	5,48	77,64	391	
Всего в день		57,32	59,81	263,55	1 623	

День 7

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Бутерброд с сыром	10/50	5,52	3,08	21,11	134	ТКК
Плов из мяса	30/160	4,39	11,17	33,92	254	403/94
Чай с сахаром лимоном	200/7	0,17	0,04	15,14	62	377
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	3
Всего в Завтрак	507	13,42	14,77	91,28	552	
Обед						
Салат из свежих помидоров	60	0,63	3,27	2,52	42	23
Щи из свежей капусты	200	1,35	3,67	6,50	64	120
Биточки из курицы с соусом	60/30	21,00	19,38	34,63	298	305
Каша гречневая	150	5,72	4,58	24,98	164	171
Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	87	389
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	3
Всего в Обед	750	33,04	31,58	109,94	757	
Полдник						
Пицца школьная с колбасой и сыром	100	10,71	13,37	29,92	283	413/2017
Компот из кураги	200	0,73	0,04	20,58	86	348
Всего в Полдник	300	11,44	13,41	50,50	369	
Всего в день		57,90	59,76	251,72	1 678	

День 8

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Пудинг творожный со сгущенкой	130/20	25,25	17,05	32,71	385	297/94
Чай с сахаром	200	0,12	0,03	14,99	61	376
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	3
Фрукт	120	1,69	0,53	22,93	103	ТБЛ
Всего в Завтрак	520	30,40	18,09	91,74	651	
Обед						
Салат из огурцов св.	60	0,50	3,66	1,55	41	ТБЛ
Суп картофельный с пшеном, рыбн. консерв	10/200	3,48	3,91	12,42	99	101
Азу с курицей	30/150	8,99	18,18	35,26	398	394
Компот из сухофруктов	200	0,78	0,05	22,62	94	588
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	3
Всего в Обед	700	17,09	26,28	92,96	734	
Полдник						
Сдоба выборгская	100	7,86	12,45	56,06	368	424
Йогурт питьевой	200	8,20	3,00	11,80	107	ТБЛ
Всего в Полдник	300	16,06	15,45	67,86	475	
Всего в день		63,56	59,82	252,56	1 860	

63,56 59,82 252,56 1 860

День 9

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Сосиски отварные	60	5,87	10,61	0,44	121	243
Каша молочная геркулесовая с маслом	200/5	6,02	8,38	25,21	200	ТБЛ№4
Чай с сахаром лимоном	200/7	0,17	0,04	15,14	62	стр 149
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	377
Всего в Завтрак	522	15,40	19,51	61,90	485	3
Обед						
Помидор порц.	60	0,66	0,12	2,28	13	71/2005
Борщ из свежей капусты	200	1,34	3,65	10,82	82	110/94
Котлеты рыбные с соусом	70/20	19,87	59,11	47,37	351	255
Рис отварной	150	2,84	3,47	22,70	133	304
Напиток из шиповника	200	0,48	0,18	20,22	84	388
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	3
Всего в Обед	750	28,53	67,01	124,50	765	
Полдник						
Венгерка с творогом	70/30	12,32	9,40	45,58	316	410,468
Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	87	389
Всего в Полдник	300	13,32	9,60	65,78	403	
Всего в день		57,25	96,12	252,18	1 653	

День 10

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Бутерброд с сыром	10/50	6,19	3,18	25,33	155	513
Каша гречневая с мясом	40/150	14,98	11,69	35,17	306	403/94
Чай с сахаром	200	0,12	0,03	14,99	61	376
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	3
Фрукт	100	1,41	0,44	19,11	86	ТБЛ
Всего в Завтрак	600	26,04	15,82	115,71	710	
Обед						
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,52	6,08	1,84	64	15
Суп с вермишелью с курами	10/200	4,45	4,36	13,49	111	112
Гуляш из кур с соусом	50/40	12,61	20,30	2,08	199	277
Картофельное пюре	150	2,44	5,64	19,06	137	312
Компот из сухофруктов	200	0,78	0,05	22,62	94	588
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	3
Всего в Обед	760	24,14	36,91	80,20	707	
Полдник						
Булочка ванильная	100	6,89	7,12	53,20	304	МРТУ 18/130-66
Компот из кураги	200	0,73	0,04	20,58	86	348
Всего в Полдник	300	7,62	7,16	73,78	390	
Всего в день		57,80	59,89	269,69	1 807	
Итого		594,31	648,58	2 578,14	17 604	
Среднее за период		59,43	64,86	257,81	1 760	