

«Согласовано»

Директор СШ № 61

Курсаева Г.А.



19 мая 2025 года

Нат. Лопер *Евг. С. Корсаев*

«Утверждаю»
ООО «Успех»



Н. В. Фролова

« 19 » мая 2025 года

Примерное двухнедельное меню двухразового питания для детей в лагере дневного пребывания

за 2025 год

на основании сборника рецептов для школьного питания
Уфа 2021 года

Меню приготавливаемых блюд для детей в лагере дневного пребывания

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции (г)	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)
				Б	Ж	У	

неделя: 1 день1: понедельник

Завтрак

193	Каша молочная дружба	200	24,67	10,82	15,10	30,35	300,52
300	Чай с сахаром	200	4,03	0,1	0	20,2	81,2
пр	Лимон	10	2,87	0,36	0,08	0,33	3,50
пр	Кондитерское изделия(печенье сахарное, пряник) 1 шт.	40	19,71	1,82	0,40	1,64	17,50
1.5	Бутерброт с ветчиной 30/20	50	27,70	2,29	0,22	14,49	67,28
	Итого	500	78,98	15,40	15,80	67,00	470,00

Обед

55	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	230	19,77	8,25	9,7	31,8	247,5
136	Котлета мясная в соусе	90	42,97	5,64	5,95	13,90	131,71
227	Каша гречневая рассыпчатая	150	19,25	7,13	7,69	24,58	193,35
300	Компот из сухофруктов/ Компот из св.ягод	200	12,11	0,1	0	20,2	81,2
1.6	Хлеб ржаной	30	2,92	1,98	0,36	10,02	51,24
	Итого	700	97,02	23,10	23,70	100,50	705,00
	Итого за день		176,00	38,49	39,50	167,50	1175,00

неделя: 1

день2: вторник

Завтрак

110	Курица порционно в соусе	90	58,38	7,02	7,34	7,10	120,74
183	Рис отварной	150	13,62	5,91	8,16	25,21	197,92
300	Чай с сахаром	200	4,03	0,1	0	20,2	81,2
1.5	Хлеб пшеничный	60	10,86	2,37	0,3	14,49	70,14
Итого		500	86,89	15,40	15,80	67,00	470,00

Обед

62	Щи из св.капусты с картофелем	250	28,67	7,10	9,92	21,94	201,75
107	Фрикадельки мясные "деревенские" в соусе 60/40	100	36,63	7,39	7,55	18,00	170,01
227	Макароны отварные	150	16,86	6,67	5,87	30,33	200,80
300	Чай с сахаром	200	4,03	0,1	0	20,2	81,2
1.6	Хлеб ржаной	30	2,92	1,98	0,36	10,02	51,24
Итого		730	89,11	23,24	23,70	100,49	705,00
Итого за день			176,00	38,64	39,50	167,49	1175,00

неделя: 1

день3: среда

Завтрак

208	Блинчики со сгущенкой 100/40	140	39,72	11,14	15,12	28,31	290,70
300	Чай с сахаром	200	4,03	0,1	0	20,2	81,2
пр	Лимон	10	2,87	0,36	0,08	0,33	3,50
пр	Фрукт	50	10,00	2,18	0,48	1,97	21,00
пр	Йогурт фруктовый	100	40,00	1,61	0,12	16,20	73,60
	Итого	500	96,62	15,40	15,80	67,00	470,00
Обед							
55	Борщ с капустой , картофелем на м/к бульоне	230	15,37	8,87	9,4	32,8	251,28
158	Плов с мясом	220	52,00	10,35	13,64	31,78	282,28
пр	Овоши порционные	10	4,09	1,8	0,3	5,7	39
300	Чай с сахаром	200	4,03	0,1	0	20,2	81,2
1.6	Хлеб ржаной	40	3,89	1,98	0,36	10,02	51,24
	Итого	700	79,38	23,10	23,70	100,50	705,00
	Итого за день		176,00	38,5	39,5	167,5	1175,0

неделя: 1

день4: четверг

Завтрак

234	Омлет натуральный	100	43,56	4,22	12,93	8,00	152,32
7.10	Зелёный горошек	30	8,18	3,60	0,60	11,40	78,00
300	Чай с сахаром	200	4,03	0,1	0	20,2	81,2
пр	Лимон	10	2,87	0,36	0,08	0,33	3,50
286	Плюшка московская/ Кондитерское изделия 1 шт.	120	19,71	4,75	1,89	12,58	84,84
1.5	Хлеб пшеничный	40	7,24	2,37	0,3	14,49	70,14
	Итого	500	85,59	15,40	15,80	67,00	470,00
Обед							
65	Рассольник "Ленинградский"	220	19,35	6,72	11,18	25,58	190,44
110	Ёжик аппетитный в соусе	90	38,20	7,64	6,30	3,10	72,68
227	Макаронные изделия отварные	150	16,86	6,67	5,87	30,33	200,80
300	Компот из сухофруктов/ Компот из св.ягод	200	12,11	0,1	0	30,47	189,84
1.6	Хлеб ржаной	40	3,89	1,98	0,36	10,02	51,24
	Итого	700	90,41	23,10	23,70	99,50	705,00
	Итого за день		176,00	38,51	39,50	166,50	1175,00

неделя: 1

день5: пятница

Завтрак

110	Филе куриное в томатном соусе 35/55	90	48,76	5,80	7,81	7,73	125,31
227	Каша гречневая рассыпчатая	150	19,25	7,13	7,69	24,58	193,35
300	Чай с сахаром	200	4,03	0,1	0	20,2	81,2
1.5	Хлеб пшеничный	60	10,86	2,37	0,3	14,49	70,14
	Итого	500	82,90	15,40	15,80	67,00	470,00
Обед							
7.10	Овощи порционно	30	12,48	0,6	0,1	1,9	13
56	Суп с макаронными изделиями	220	16,82	6,40	8,00	30,70	220,40
158	Котлеты рыбные с соусом	90	35,15	8,11	7,08	12,47	141,24
183	Рис отварной	150	13,62	5,91	8,16	25,21	197,92
300	Компот из сухофруктов/ Компот из св.ягод	200	12,11	0,1	0	20,2	81,2
1.6	Хлеб ржаной	30	2,92	1,98	0,36	10,02	51,24
	Итого	720	93,10	23,10	23,70	100,50	705,00
	Итого за день		176,00	38,50	39,50	167,50	1175,00

неделя: 2 день6: понедельник

Завтрак

208	Каша молочная рисовая	150	19,88	11,31	15,38	16,11	245,06
300	Чай с сахаром	200	4,03	0,1	0	20,2	81,2
пр	Йогурт фруктовый	100	40,00	1,61	0,115	16,2	73,6
1.5	Хлеб пшеничный	50	9,05	2,37	0,3	14,49	70,14
	Итого	500	72,96	15,39	15,80	67,00	470,00

Обед

55	Суп рыбный с крупой	230	19,77	8,25	9,7	31,8	247,5
96	Гуляш из мяса свинины	90	49,48	4,79	7,53	1,47	90,10
227	Макаронные изделия отварные	150	16,86	6,67	5,87	30,33	200,80
300	Напиток из св/м ягод	200	14,01	0,1	0	20,2	81,2
1.6	Хлеб ржаной	30	2,92	3,3	0,6	16,7	85,4
	Итого	700	103,04	23,10	23,70	100,50	705,00
	Итого за день		176,00	38,49	39,50	167,50	1175,00

неделя: 2

день 7: вторник

Завтрак

241	Запеканка рисово-творожная со сгущ.молоком	140	60,75	9,22	13,82	7,63	189,90
пр	Фрукт	60	14,33	2,18	0,48	1,97	21,00
300	Чай с сахаром	200	4,03	0,1	0	20,2	81,2
429	Мучное изделия	100	12,07	3,9	1,5	37,2	177,9
	Итого	500	91,18	15,40	15,80	67,00	470,00

Обед

56	Суп с макаронными изделиями	220	16,82	6,40	8,00	30,70	220,40
107	Фрикадельки мясные "деревенские" в соусе 60/40	100	36,63	7,39	7,55	18	170,01
227	Каша гречневая рассыпчатая	150	19,25	7,13	7,69	24,58	193,35
311	Компот плодово-ягодный	200	9,20	0,2	0,1	17,2	70
1.6	Хлеб ржаной	30	2,92	1,98	0,36	10,02	51,24
	Итого	700	84,82	23,10	23,70	100,50	705,00
	Итого за день		176,00	38,50	39,50	167,50	1175,00

неделя: 2 день8: среда

Завтрак

136	Биточек мясной в соусе	100	45,05	4,73	8,43	4,90	112,62
227	Макароны отварные	150	16,86	6,67	5,87	30,33	200,80
300	Чай с сахаром	200	4,03	0,1	0	20,2	81,2
429	Мучное изделия	50	6,99	3,9	1,5	11,57	75,38
	Итого	500	72,93	15,40	15,80	67,00	470,00

Обед

55	Борщ с капустой , картофелем на м/к бульоне	230	15,37	8,87	9,4	32,8	251,28
96	Гуляш из мяса говядина	90	59,05	6,24	5,78	12,27	123,36
183	Рис отварной	150	13,62	5,91	8,16	25,21	197,92
300	Компот из сухофруктов	200	12,11	0,1	0	20,2	81,2
1.6	Хлеб ржаной	30	2,92	1,98	0,36	10,02	51,24
	Итого	700	103,07	23,10	23,70	100,50	705,00
	Итого за день		176,00	38,50	39,50	167,50	1175,00

неделя: 2 день9: четверг

Завтрак							
258	Панкейки/Оладьи со сгущ.молоком 100/20	120	33,26	4,72	9,96	41,60	272,82
пр	Яйцо отварное	50	19,00	5,12	4,64	0,28	63,48
300	Чай с сахаром	200	4,03	0,1	0	20,2	81,2
пр	Фрукт	80	19,70	3,64	0,80	3,28	35,00
пр	Кондитерское изделия(печенье сахарное, пряник) 1 шт.	50	21,90	1,82	0,40	1,64	17,50
	Итого	500	97,89	15,40	15,80	67,00	470,00

Обед

154	Суп картофельный с крупой	200	11,41	5,92	6,00	19,84	156,64
110	Тефтели в томатном соусе	90	34,37	9,03	8,73	18,70	188,34
146	Картофельное пюре	150	22,46	4,75	8,37	25,06	193,42
300	Чай с сахаром	200	4,03	0,1	0	20,2	81,2
1.6	Хлеб ржаной	60	5,84	3,3	0,60	16,7	85,4
	Итого	700	78,11	23,10	23,70	100,50	705,00
			176,00	38,50	39,50	167,50	1175,00

неделя: 2 день 10: пятница

Завтрак

227	Каша гречневая рассыпчатая	150	19,25	7,13	7,69	24,58	193,35
136	Биточки куриные в соусе	90	40,55	4,73	8,43	4,90	112,62
300	Чай с сахаром	200	4,03	0,1	0	20,2	81,2
289	Сдоба обыкновенная	60	14,77	3,44	0,08	17,32	82,83
	Итого	500	78,60	15,40	16,20	67,00	470,00

Обед

55	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	230	19,77	8,25	9,7	31,8	247,5
259	Жаркое по- домашнему с мясом птицы	220	70,68	12,77	13,64	38,48	325,06
300	Чай с сахаром	200	4,03	0,1	0	20,2	81,2
1.6	Хлеб ржаной	50	2,92	1,98	0,36	10,02	51,24
	Итого	700	97,40	23,10	23,70	100,50	705,00
	Итого за день		176,00	38,50	39,90	167,50	1175,00
	Итого за 10 дней:			385,12	395,41	1673,99	11750,00
	Итого в среднем за день :			38,51	39,54	167,40	1175,00