



«Согласовано»
Директор школы

В.А.Беспёрстова/
2025г.



«Утверждаю»
ИП Проворова
/Ю.В.Проворова/
2025г.

Примерное перспективное меню на 2025 год для лагеря с дневным пребыванием по МОУ Некоузской СОШ

№ п/п	Наименование блюд	Масса порции (г)	Энергетическая ценность	Пищевая ценность		
				Белки	Жиры	Углеводы
День первый						
Завтрак						
1.	Каша рисовая молочная с маслом	200/5	164,5	4,5	9,7	39,5
2.	Бутерброд с сыром	20/25	161,4	8,6	9	10,3
3.	Какао с молоком	200	190	4,9	5	32,5
4.	Выпечка	50	230	2,6	14	23,8
Обед						
1.	Суп картофельно-гороховый	250	167	6,2	5,6	22,3
2.	Шницель мясной	75	195,8	11,9	10,8	12
3.	Макароны отварные	150	244,5	5,1	9,1	34,2
4.	Хлеб дарницкий	30	69	2	0,3	14,9
5.	Чай сладкий	200	60	0,2	0,1	15

№ п/п	Наименование блюد	Масса порции (г)	Энергетическая ценность	Пищевая ценность		
				Белки	Жиры	Углеводы
День второй						
Завтрак						
1.	Котлета из мяса кур	90	216	14,9	11,4	13,6
2.	Картофельное пюре	150	163,5	3,2	6,8	21,9
3.	Хлеб пшеничный	25	65,5	2	0,3	12,9
4.	Чай сладкий	200	60	0,2	0,1	15
5.	Выпечка	50	230	2,6	14	23,8
Обед						
1.	Суп картофельный рыбный	250	132,6	5	3,3	20,5
2.	Печень туш. в соусе	70	243,6	18,8	12,7	11,6
3.	Рис отварной	150	228	3,8	6,1	38,9
4.	Хлеб дарницкий	30	69	2	0,3	14,9
5.	Чай сладкий	200	60	0,2	0,1	15

№ п/п	Наименование блюد	Масса порции (г)	Энергетическая ценность	Пищевая ценность		
				Белки	Жиры	Углеводы
День третий						
Завтрак						
1.	Тефтели мясные с соусом	130/80/50	206,6	10,9	13,6	10,3
2.	Греча отварная	150	279	8,7	7,8	42,6
3.	Хлеб пшеничный	25	65,5	2	0,3	12,9
4.	Компот яблочный	200	142	0,4	0	49,6
Обед						
1.	Борщ из свежей капусты	250	122,2	2,3	6,7	13,4
2.	Запеканка творожная	130/25	496	30,2	17,9	51,9
3.	Хлеб дарницкий	30	69	2	0,3	14,9
4.	Чай сладкий	200	60	0,2	0,1	15

№ п/п	Наименование блюд	Масса порции	Энергетическая ценность	Пищевая ценность		
				Белки	Жиры	Углеводы

		(г)				
День четвертый						
Завтрак						
1.	Биточек мясной	90	208,8	12,7	11,5	12,8
2.	Макароны отварные	150	244,5	5,1	9,1	34,2
3.	Хлеб пшеничный	25	65,5	2	0,3	12,9
4.	Чай с лимоном	200	64	0,4	0,1	16
5.	Выпечка	50	135,5	4,8	6,9	13,5
Обед						
1.	Суп картофельный с яйцом	250	121,8	4,6	4,6	16,4
2.	Рагу с курой	175	208	12,8	10,7	15,2
3.	Хлеб дарницкий	30	69	2	0,3	14,9
5.	Чай сладкий	200	60	0,2	0,1	15

№ п/п	Наименование блюд	Масса порции (г)	Энергетическая ценность	Пищевая ценность		
				Белки	Жиры	Углеводы
День пятый						
Завтрак						
1.	Плов	173	322	16,5	16,9	24,4
2.	Салат овощной	60	29	1	0	5,5
3.	Хлеб пшеничный	25	65,5	2	0,3	12,9
4.	Чай сладкий	200	60	0,2	0,1	15
5.	Кондитерские изделия	40	17,2	0,2	0,8	2,3
Обед						
1.	Суп картофельно- вермишелевый	250	111,8	3,8	5	12,7
2.	Котлета рыбная	80	130	11	6,20	7,4
3.	Картофельное пюре	150	163,5	3,2	6,8	21,9
4.	Хлеб дарницкий	30	69	2	0,3	14,9
5.	Компот из сухофруктов	200	124	0,6	0	31,4

№ п/п	Наименование блюد	Масса порции (г)	Энергетическая ценность	Пищевая ценность		
				Белки	Жиры	Углеводы
День шестой						
Завтрак						
1.	Каша молочная «Дружба»	200/5	272,7	5,5	10,1	39,5
2.	Бутерброд с сыром	20/25	161,4	8,6	9	10,3
3.	Какао с молоком	200	190	4,9	5	32,5
4.	Выпечка	50	230	2,6	14	23,8
Обед						
1.	Борщ из свежей капусты	250	122,2	2,3	6,7	13,4
2.	Котлета из мяса кур	90	216	14,9	11,4	13,6
3.	Рис отварной	150	228	3,8	6,1	38,9
4.	Хлеб дарницкий	30	69	2	0,3	14,9
5.	Компот из сухофруктов	200	124	0,6	0	31,4

№ п/п	Наименование блюد	Масса порции (г)	Энергетическая ценность	Пищевая ценность		
				Белки	Жиры	Углеводы
День седьмой						
Завтрак						
1.	Тефтели мясные с томатным соусом	80/50	206,6	10,9	13,6	10,3
2.	Макароны отварные	150	244,5	5,1	9,1	34,2
3.	Бутерброд с сыром	20/25	161,4	8,6	9	10,3
4.	Чай сладкий	200	60	0,2	0,1	15
Обед						
1.	Суп картофельно- гороховый	250	167	6,2	5,6	22,3
2.	Кура тушёная в соусе	80	162,8	10,2	11,5	2,8
3.	Греча отварная	150	79	8,7	7,8	42,6
4.	Хлеб дарницкий	30	69	2	0,3	14,9
5.	Чай сладкий	200	60	0,2	0,1	15

№ п/п	Наименование блюد	Масса порции	Энергетическая ценность	Пищевая ценность		
				Белки	Жиры	Углеводы

		(г)				
День восьмой						
Завтрак						
1.	Шницель из мяса куры	90	216	14,9	11,4	13,6
2.	Рагу овощное	150	145,5	3,5	7,6	16
3.	Хлеб пшеничный	25	65,5	2	0,3	12,9
4.	Чай сладкий	200	60	0,2	0,1	15
5.	Булочка сдобная	50	135,5	4,8	6,9	13,5
Обед						
1.	Суп картофельн-вермишелевый	250	111,8	3,8	5	12,7
2.	Блины со сгущёнкой	100/25	318	6,2	6,8	52,5
3.	Хлеб дарницкий	30	69	2	0,3	14,9
5.	Чай сладкий	200	60	0,2	0,1	15

№ п/п	Наименование блюд	Масса порции	Энергетическая ценность	Пищевая ценность		
				Белки	Жиры	Углеводы

		(г)				
День девятый						
Завтрак						
1.	Котлета мясная	90	208,8	12,7	11,5	12,8
2.	Картофельное пюре	150	163,5	3,2	6,8	21,9
3.	Овощи	60	3,6	0,2	0,1	0,6
4.	Хлеб пшеничный	25	65,5	2	0,3	12,9
5.	Чай сладкий	200	60	0,2	0,1	15
Обед						
1.	Щи из свежей капусты	250	104,2	2,2	5,8	10,4
2.	Плов	173	322	16,5	16,9	24,4
3.	Салат овощной	60	29	1	0	5,5
4.	Хлеб дарницкий	30	69	2	0,3	14,9
5.	Чай сладкий	200	60	0,2	0,1	15

№ п/п	Наименование блюد	Масса порции (г)	Энергетическая ценность	Пищевая ценность		
				Белки	Жиры	Углеводы
День десятый						
Завтрак						
1.	Гуляш из печени	80/50	156	10,9	10,9	3,2
2.	Греча отварная	150	79	8,7	7,8	42,6
3.	Хлеб пшеничный	25	65,5	2	0,3	12,9
4.	Чай сладкий	200	60	0,2	0,1	15
Обед						
1.	Суп рассольник	250	108	1,9	3,2	16
2.	Котлета мясная	90	208,8	12,7	11,5	12,8
3.	Макароны отварные	150	244,5	5,1	9,1	34,2
4.	Хлеб дарницкий	30	69	2	0,3	14,9
5.	Чай сладкий	200	60	0,2	0,1	15

Зав. производством: _____



/Говорик Г.С./

