

Согласовано

МБОУ _____

директор _____

«__» _____ 2025год

Примерное четырнадцатидневное меню
60% суточной потребности, для организации питания в лагерях отдыха при школах
Пильнинского муниципального района на лето 2025 года.

Возрастная категория: 7-11/11-17

N рецептур под редакц Могильного Сб.р. 2004г Лапшиной	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 7-11 лет граммы	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
День: 1	Завтрак					
438	Омлет	150	14.27	22.16	2.65	114.2
	яйцо	3шт/120				
	молоко	45/45				
	Масло слив	5/5				
	соль	1/1				
№943	Чай с сахаром	200	0.13	0.02	15.2	62
	чай	1				
	сахар	15				
№338	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47
	Хлеб пшеничный	37,5	3,12	2,08	23,28	100,4
	Обед					
№71	Огурцы св. порционные	60	0,48	0,06	1,68	9
87	Суп карт. с рыбной консервой	250	8.6	8.41	14.33	172.25
	консерва	40/40				
	картофель	93,25/70				
	морковь	20/16				
	лук	11,3/9,75				
	Масло сливочное	3,75/3,75				
	соль	2/2				
	рис	5/5				
№268	Котлета из говядины	100	16.5	24.2	14.32	344

	говядина	100/74				
	хлеб	18/13,5				
	молоко	24/24				
	лук	10/8				
	сухари	10/10				
	Масло раст	6/6				
№304	Рис отварной	150	6.6	5.72	37.88	229.5
	рис	54/54				
	Масло сливоч	6,75/6,75				
№389	Сок	200	1	0	25.4	105.6
	Муч.конд изделия	50	5	8	31	358
	Хлеб пшеничный	37,5	3,12	2,08	23,28	100,4
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,12	8	39,6
День: 2	Завтрак:					
160	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7.0	7,9	24,7	147
	молоко	125/125				
	Макарон.издел	20/20				
	Масло слив	2/2				
	сахар	2/2				
	вода	105/105				
	Йогурт	110	8,84	3,99	10,6	66,8
№379	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	152
	Кофейный напиток	5/5				
	молоко	100/100				
	сахар	20/20				
	Хлеб пшеничный	37,5	3,12	2,08	23,28	100,4
	Обед:					
88	Щи из свежей капусты	250/10	6.37	10.06	8.26	157.04
	Капуста св	62,5/50				
	картофель	40/30				
	Морковь	12,5/10				
	Лук	15,25/12,5				
202	Макароны отварные	150	5.46	5.79	30.45	195.7
	Макарон.изд	50/50				
	Масло слив	7,1/7,1				
637	Курица отварная	100	21.1	13.6	0	206.25
	Курица	174,7/125				
	лук	3,3/2,7				
	соль	2/2				

№943	Чай с сахаром	200	0.13	0.02	15.2	62
	чай	1				
	сахар	15				
	фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47
	Хлеб пшеничный	37,5	3,12	2,08	23,28	100,4
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,12	8	39,6
День: 3	Завтрак					
297	Каша «дружба»	200/5	6.20	8.60	42.7	284.3
	Рис	19/19				
	Пшено	19/19				
	Молоко	120/120				
	Масло слив	4/4				
	сахар	3/3				
349	компот	200	0.66	0.09	32.01	132.8
	сухофрукты	20/25				
	Сахар	20/20				
	Муч конд издел	50	2.3	15.3	31.25	275
	Хлеб пшеничный	37,5	3,12	2,08	23,28	100,4
	Обед :					
102	Суп картофельн. с горохом	250	9.83	8.88	16.8	169.34
	Картофель	66,75/50				
	Горох	20,25/20				
	соль	2/2				
	Масло растит	5/5				
	Лук	12/10				
	морковь	15,75/12,5				
81	Капуста кваш	100	1.58	4.99	7.66	83.2
229	Рыба туш с овощами	100	9.75	4.95	3.8	105
	рыба	123/62				
	морковь	23/18				
	лук	16/12				
	Томат пюре	10/10				
	Масло раст	5/5				
	сахар	2/2				
128	Картофельное пюре	200	4.34	12.82	25.18	241

	картофель	234/176				
	молоко	32/30				
	Масло сливоч	10/10				
377	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.2	62
	йогурт	110	5,13	1,88	7,38	66,88
	Хлеб пшеничный	37,5	3,12	2,08	23,28	100,4
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,12	8	39,6
День: 4	Завтрак					
	Ватрушка	100	12.5	6.7	44.5	286.4
	мука	49/49				
	сахар	2,6/2,6				
	Масло слив	2.2/2.2				
	яйцо	0,07				
	дрожжи	1.4/1.4				
	молоко	19,8/19.8				
	творог	33.3/33.3				
	сахар	4/4				
	мука	2,3/2.3				
	яйцо	0.09				
382	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	118.6
	какао	4/4				
	молоко	100/100				
	сахар	20/20				
	йогурт	110	5,13	1,88	7,38	66,88
	Обед:					
104	Суп картофельный с фрикадельками	250/35	8.89	6.59	13.5	159.8
	картофель	114,6/86				
	морковь	10.75/8,6				
	лук	10,32/8,6				
	Томат пюре	2,15/2,15				
	Масло раст	2,15/2,15				
	Фрикадельки:					
	говядина	54,22/39,9				
	лук	4,17/3,5				
	яйцо	2,8				
309	Биточки куриные	100	17.66	16.11	14.90	275.23
	Мясо птицы	69.7/69				
	хлеб	20/20				

	молоко	24/24				
	соль	3/3				
	мука	5/5				
	Масло раст	2/2				
679	Греча отварная	150	7.46	5.61	35.84	230.45
	Греча	60,6/60,6				
	Масло сливоч	5,3/5,3				
228	Соус красный основной	35	0.48	1.37	2.16	21.7
	мука	2.3/2.3				
	Масло слив	1.5/1.5				
	Томат пюре	1,4/1.4				
	лук	2.8/2.3				
	морковь	8.8/7				
71	Доп гарнир помидор	60	0,66	0,12	2,22	12
№943	Чай с сахаром	200	0.13	0.02	15.2	62
	чай	1				
	сахар	15				
	Муч конд изделия	50	5	8	31	358
	Хлеб пшеничный	37,5	3,12	2,08	23,28	100,4
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,12	8	39,6
День: 5	Завтрак					
	Каша из овсяных хлопьев	150	8,31	13,12	37,63	303,0
	Крупа овсяная	40/40				
	Молоко	100/100				
	Масло сливоч	10/10				
	сахар	6/6				
377	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.2	62
	чай	1/1				
	сахар	15/15				
	лимон	8/8				
	Мучные конд изделия	50	5	8	31	358
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47
	Хлеб пшеничный	37,5	3,12	2,08	23,28	100,4
	Обед:					
88	Щи из св капусты	250/10	6.37	10.06	8.26	157.04
	Капуста св	62,5/50				
	картофель	40/30				
	морковь	12,5/10				
	лук	15,25/12,5				
	Масло растит	5/5				

	Соль	1/1				
	Томат пюре	2.5/2.5				
	сметана	10/10				
289	Рагу из птицы	150	2	3.6	13.8	95.4
	Мясо птицы	66,63/58.3				
	картофель	105.54/68.6				
	морковь	19.47/14.6				
	Томат пюре	5.1/5.1				
	лук	10.2/8.6				
	Масло растит	3.4/3.4				
	мука	1				
	соль	1				
71	Доп ..гарнир(огурец)	60	0,48	0,06	1,68	9
	Хлеб пшеничный	37,5	3,12	2,08	23,28	100,4
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,12	8	39,6
	йогурт	110	5,13	1,88	7,38	66,88
707	Соки овощные, фруктовые	200	1,0	-	21,2	88
День: 6	Завтрак					
	Каша манная	200/10	6.11	10.72	32.38	251
181	Крупа манная	31				
	молоко	100				
	Масло слив	10				
	сахар	6				
97	сыр	20	5,2	5,32	0	66,88
№223	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	152
	Коф напиток	5/5				
	сахар	20/20				
	молоко	100/100				
	Муч конд изделия	50	5	8	31	358
	Хлеб пшеничный	37,5	3,12	2,08	23,28	100,4
	Обед:					
	Помидор свеж	60	0,66	0,12	2,22	12
139	Суп картофельный с рыбой	250/25	14	7,0	22,3	213,0
	консерва					
	консерва	40/40				
	картофель	93,25/70				
	морковь	20/16				

	лук	11,3/9,75				
	Масло сливочное	3,75/3,75				
	соль	2/2				
	рис	5/5				
304	Рис отварной	150	3.65	5.37	36.68	209.7
	рис	54/54				
	Масло сливоч	6,75/6,75				
260	Гуляш	100	14.55	16.79	2.89	221
	говядина	107/79				
	Масло раст	5/5				
	лук	12/10				
	Томат пюре	8/8				
	мука	2/2				
	Хлеб пшеничный	37,5	3,12	2,08	23,28	100,4
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,12	8	39,6
638	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,03	47,26	196,3
	сухофрукт	20/25				
	сахар	20/20				
	фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47
День: 7	Завтрак					
	Запеканка творожная	150/50	30.93	22.89	36	310.66
	творог	141/140				
	Крупа манная	10/10				
	сахар	10/10				
	Масло слив	5/5				
	сухари	5/5				
	сметана	5/5				
	яйцо	1/10шт/4				
	Молоко сгущ	20				
	Йогурт	110	3.19	3.96	12.98	96.8
№943	Чай с сахаром	200	0.13	0.02	15.2	62
	чай	1/1				
	Сахар	15/15				
	Фрукт	100	1,8	0,4	16,2	8,6
	Обед :					
208	Суп с макаронными издел	250	2.69	2.84	17.14	104.75
	картофель	125/75				
	Макар издел	10/10				

	морковь	13,3/10				
	лук	12/10				
	Масло раст	2,5/2,5				
202	Макароны отварные	150	5.46	5.79	30.45	195.7
	Макарон.издел	50/50				
	Масло слив	7,1/7,1				
462	Тефтели из говядины	100	10.4	15.2	12.08	201.6
	говядина	65/50				
	лук	29/25				
	рис	6/6				
	мука	4/4				
	Масло растит	3/3				
	Томат пюре	5/5				
71	Огурец свежий	60	0,48	0,06	1,68	9
	Хлеб пшеничный	37,5	3,12	2,08	23,28	100,4
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,12	8	39,6
389	Сок	200	1	0	25.4	105.6
	Муч конд издел	50	5	8	31	358
День: 8	Завтрак					
173	Каша рисовая	200/10	5.1	10.72	33.42	251
	рис	31/31				
	молоко	100/100				
	сахар	6/6				
	Масло слив	10/10				
	сыр	20	5,2	5,32	0	66,88
	сок	200	1	0	25,4	105,6
	Хлеб пшеничный	37,5	3,12	2,08	23,28	100,4
№338	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47
	Обед:					
№71	Огурцы свежие порционные	60	0,48	0.06	1,68	9
137	Суп картофельный с фрикадельками	250/25	2,19	2,78	15,4	106,0
	картофель	114,6/86				
	морковь	10.75/8,6				
	лук	10,32/8,6				
	Томат пюре	2,15/2,15				
	Масло раст	2,15/2,15				
	Фрикадельки:					

	говядина	54,22/39,9				
	лук	4,17/3,5				
	яйцо	2,8				
637	Курица отварная	100	21.1	13.6	0	206.25
	Курица	174,7/125				
	лук	3,3/2,7				
	соль	2/2				
679	Греча отварная	150	7.46	5.61	35.84	230.45
	Греча	60,6/60.6				
	Масло сливоч	5,3/5.3				
349	Компот из сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.8
	сахар	20/20				
	сухофрукт	20/25				
	Муч конд изделия	50	5	8	31	358
	Хлеб пшеничный	37,5	3,12	2,08	23,28	100,4
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,12	8	39,6
День: 9	завтрак					
206	Макароны запеченные с яйцом	140	6,76	11,43	21,61	216,0
	Макарон.издел	35/35				
	яйцо	1/2шт/20				
	молоко	25/25				
	Масло слив	8/8				
97	Сыр	20	5,2	5,32	0	66,88
	йогурт	110	3.19	3.96	12.98	96.8
	Хлеб пшеничный	37,5	3,12	2,08	23,28	100,4
№943	Чай с сахаром	200	0.13	0.02	15.2	62
	Обед:					
82	Борщ со сметаной	250/10	6.4	10.03	11.55	171.04
	свекла	50/40				
	капуста	25/20				
	картофель	26,75/20				
	морковь	12,5/10				
	лук	15,25/12,5				
	Томат пюре	7,5/7,5				
	Масло растит	5/5				

	сахар	2,5/2,5				
	сметана	10/10				
81	Капуста квашенная	100	1.58	4.99	7.66	83.2
	Капуста кв	115,7				
	Масло раст	5/5				
	сахар	5/5				
245	Рыба припущенная	100	17.54	2.38	0.31	92.5
	Рыба минтай	165.5/122.5				
	Или треска	161,2/122.5				
	лук	4/3				
128	Картофельное пюре	200	4.34	12.82	25.18	241
	картофель	234/176				
	молоко	32/30				
	Слив масло	10/10				
389	Сок	200	1	0	25.4	105.6
	Хлеб пшеничный	37,5	3,12	2,08	23,28	100,4
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,12	8	39,6
День: 10	Завтрак					
438	Омлет натуральный	150/5	14.27	22.16	2.65	114.2
	яйцо	3шт/120				
	Молоко	45/45				
	Масло слив	5/5				
	Соль	1/1				
	Мучн.кондит изделия	50	5	8	31	358
379	Кофейный напиток	200	3.17	2.68	15.9	100.6
	Коф.напит	5/5				
	сахар	20/20				
	молоко	100/100				
47	Фрукт	100	0.40	0.40	9.8	47
	Хлеб пшеничный	37,5	3,12	2,08	23,28	100,4
	Обед:					
88	Щи из св. капусты	250/10	6.37	10.06	8.26	157.04
	Капуста св	62,5/50				
	картофель	40/30				
	морковь	12,5/10				
	лук	15.25/12.5				
	Масло растит	5/5				
	соль	1/1				
	Томат пюре	2.5/2.5				

	сметана	10/10				
304	Плов из курицы	100/150	25.38	21.25	44.61	471.25
	куры	174,7/125,3				
	Масло слив	10/10				
	морковь	21,7/16,3				
	лук	13,8/11,3				
	Томат пюре	8,8/8.8				
	рис	57,5/57,5				
	Хлеб пшеничный	37,5	3,12	2,08	23,28	100,4
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,12	8	39,6
349	Компот из сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.8
	сухофрукт	20/25				
	сахар	20/20				
	йогурт	110	5,13	1,88	7,38	66,88
День: 11	Завтрак					
4	Каша манная	150	2.27	1.23	16.23	197.11
181	Крупа манная	31				
	молоко	100				
	Масло слив	10				
	сахар	6				
	Хлеб пшеничный	37,5	3,12	2,08	23,28	100,4
359	Кисель из сока	200	0,2	-	37,4	146
	сок	60/60				
	сахар	20/20				
	крахмал	10/10				
	вода	144/144				
	йогурт	110	3,19	3,96	12,98	96,8
	Обед:					
87	Суп картофельный с рыбой	250	8.6	8.41	14.33	172.25
	Консерва рыб	40/40				
	картофель	93,25/70				
	морковь	20/16				
	лук	11.3/9.75				
	Масло слив	3.75/3.75				
	соль	2/2				
	рис	5/5				
259	Жаркое по- домашнему	230	21.29	23.29	21.79	387.7
	говядина	140,6/103.8 3				
	Картофель	174,8/131,4				
	Лук	15,8/13,14				

	Томат пюре	7,89/7.89				
	Масло растит	7,89/7.89				
	Хлеб пшеничный	37,5	3,12	2,08	23,28	100,4
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,12	8	39,6
377	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.2	62
	Чай	1/1				
	Сахар	15/15				
	лимон	8/8				
	Муч конд издел	50	5	8	31	358
День: 12	Завтрак					
	Каша овсяная	200/10	7.82	12.83	34.27	285
	Крупа овсяная	40/40				
	Молоко	100/100				
	Масло сливоч	10/10				
	сахар	6/6				
№15	Сыр порционный	20	5,2	5,32	0	66,88
	Хлеб пшеничный	37,5	3,12	2,08	23,28	100,4
47	Фрукт	100	0.40	0.40	9.8	47
№943	Чай с сахаром	200	0.13	0.02	15.2	62
	Чай	1/1				
	сахар	15/15				
	Обед:					
102	Суп картоф. с горохом.и мясом	250	9.83	8.88	16.8	169.34
	Картофель	66,75/50				
	Горох	20,25/20				
	соль	2/2				
	Масло растит	5/5				
	Лук	12/10				
	морковь	15,75/12,5				
229	Рыба с овощами	100	9.75	4.95	3.8	105
	рыба	123/62				
	морковь	23/18				
	лук	16/12				
	Томат пюре	10/10				
	Масло раст	5/5				
	сахар	2/2				
202	Макароны отварные	150	5.46	5.79	30.45	195.7
	Макар издел	50/50				
	Масло сливоч	7.1/7.1				

№389	Соки овощные, фруктовые	200	1	0	25.4	105.6
	Муч конд изделия	50	5	8	31	358
	Хлеб пшеничный	37,5	3,12	2,08	23,28	100,4
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,12	8	39,6
День: 13	Завтрак					
160	Суп-лапша молочная	250	7,0	7,9	24,7	141
	молоко	125/125				
	Макар изделия	20/20				
	Масло сливоч	2/2				
	сахар	2/2				
	Йогурт	110	5,13	1,88	7,38	66,88
382	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	118.6
	Какао порош	4/4				
	сахар	20/20				
	молоко	100/100				
	Хлеб пшеничный	37,5	3,12	2,08	23,28	100,4
	Обед:					
88	Щи из св капусты	250/10	6.37	10.06	8.26	157.04
	Капуста св	62,5/50				
	картофель	40/30				
	морковь	12,5/10				
	лук	15.25/12.5				
	Масло растит	5/5				
	соль	1/1				
	Томат пюре	2.5/2.5				
	сметана	10/10				
309	Биточки куриные	100	17.66	16.11	14.90	275.23
	Мясо птицы	69.7/69				
	хлеб	20/20				
	молоко	24/24				
	соль	3/3				
	мука	5/5				
	Масло растит	2/2				
304	Рис отварной	150	3.65	5.37	36.68	209.7
	рис	54/54				
	Масло слив	6,75/6,75				
228	Соус красный	35	0.48	1.37	2.16	21.7
	мука	2.3/2.3				
	Масло слив	1.5/1.5				

	Томат пюре	1,4/1.4				
	лук	2.8/2.3				
	морковь	8.8/7				
	Хлеб пшеничный	37,5	3,12	2,08	23,28	100,4
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,12	8	39,6
№348	Компот из сухофруктов	200	0,4	-	27,4	106
	сухофрукт	20/25				
	сахар	20/20				
День: 14	Завтрак					
297	Каша дружба	150	4.65	6.45	36.8	213.5
	Рис	19/19				
	Пшено	19/19				
	Молоко	120/120				
	Масло слив	4/4				
	сахар	3/3				
377	Чай с лимоном	200	0.132	0.02	15.2	62
	чай	1/1				
	сахар	15/15				
15	Сыр	20	5.2	5.32	0	68.68
	Хлеб пшеничный	37,5	3,12	2,08	23,28	100,4
	Обед:					
104	Суп с фрикадельками	250/35	8.89	6.59	13.5	159.8
	картофель	114,6/86				
	морковь	10.75/8,6				
	лук	10,32/8,6				
	Томат пюре	2,15/2,15				
	Масло раст	2,15/2,15				
	Фрикадельки:					
	говядина	54,22/39,9				
	лук	4,17/3,5				
	яйцо	2,8				
260	гуляш	100	14.55	16.79	2.89	221
	говядина	107/79				
	Масло раст	5/5				
	лук	12/10				
	Томат пюре	8/8				
	мука	2/2				
679	Греча	150	7.46	5.61	35.84	230.45
	греча	60.6/60.6				
	Сливоч масло	5,3/5.3				
№389	Соки овощные, фруктовые	200	1,0	-	21,2	88

	йогурт	110	5,13	1,88	7,38	66,88
	Хлеб пшеничный	37,5	3,12	2,08	23,28	100,4
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,12	8	39,6