

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Асановская средняя общеобразовательная школа имени Т.К. Борисова»

СОГЛАСОВАНО

Директор МКОУ «АСОШ им. Т.К. Борисова»

Т.Ф. Крылова

05.05.2025 г.

Для
документов



УТВЕРЖДАЮ

Начальник лагеря:

Л.В. Алексеева

«30» мая 2025 г.

**Примерное меню для организации
циклического рационального питания
пришкольного оздоровительного
лагеря в 2025 году**

Школа

МКОУ «АСОШ им. Т. К. Борисова»

Утвердил

должность

Начальник лагеря

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Алексеева Л. В.

Возрастная категория

Летний лагерь для 1-5 классов

дата

03.04.2025 г

Недел я	День недел и	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийност ь	№ рецептур ы
1	1	Завтрак	гор. блюдо	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,35	5,29	35,62	215,55	168
			гор. напиток	какао с молоком	200	4,2	3,6	17,3	118,7	397
			хлеб	хлеб пшеничный	40	3,2	0,5	17,1	80,4	
				сыр порционнно	10	2,62	12	0	42,41	
			итого		450	16,37	21,39	70,02	457,06	
1	1	Обед	закуска	Свежие огурцы порционнно	100	0,8	0,1	2,5	14,1	1
			1 блюдо	суп с геркулесовой крупой и мясом птицы	200	5,88	8,62	10,78	144	80
			2 блюдо	плов из куриной грудки	250	20,2	21,42	52,21	482,57	304
			гарнир							
			напиток	компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124,5	153
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	80	6,4	1	34,2	160,8	
	1	полдни к								
				Ватрушка с повидлом	70	4,46	2,98	44,12	222	458
				чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	44,4	392
				бананы	200	1,5	0,5	21	190	
			итого		1300	39,89	34,63	205,53	1382,37	
1	1	Итого за день:			1750	56,26	56,02	275,55	1839,43	

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка творожная со сгущенным молоком	100	19,74	14,65	33,85	345,4	237
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	44,4	392
			хлеб	хлеб пшеничный	40	3,2	0,5	17,1	80,4	
				масло сливочное порционно	10	0,08	7,3	0,13	66	
			итого		350	23,07	22,46	60,4	536,2	
1	2	Обед	закуска	Салат из свежей капусты	80	1,12	4,06	7,21	69,92	13
			1 блюдо	суп с домашней лапшой и куриным мясом	200	7,21	4,13	19,41	143,74	50
			2 блюдо	рыбная котлета Нептун	100	12,8	13,6	9,9	206,9	88
			гарнир	картофельное пюре	200	4,27	5,55	29,02	183,16	321
			напиток	чай с лимоном	200	0,13	0,02	11,3	45,6	393
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	80	6,4	1	34,2	160,8	
	2	полдник								
				Йогурт в стаканчиках	150	4,95	2,25	6,6	66	
				баранки	50	4,2	4	30,2	174	
				яблоки	150	0,45	0,3	20,7	78	
			итого		1210	41,53	34,91	168,54	1128,12	
1	2	Итого за день:			1560	64,6	57,37	228,94	1664,32	

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	4,14	4,52	30,57	179,62	168
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	44,4	392
			хлеб	хлеб пшеничный	40	3,2	0,5	17,1	80,4	
				сыр порционно	10	2,62	12	0	42,41	
			итого		450	10,01	17,03	56,99	346,83	
1	3	Обед	закуска	Свежие помидоры порционно	100	1,1	0,2	3,8	21,4	
			1 блюдо	борщ с куриным мясом	200	5,46	8,15	11,29	140,39	56
			2 блюдо	котлета мясная	80	8,9	35,72	4	373,07	67
			гарнир	гречневая каша вязкая	200	6,21	5,28	27,9	184	168
			напиток	компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124,5	153
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	80	6,4	1	34,2	160,8	
1	3	полдник								
				коржик молочный	75	4,89	8,43	46,48	281	496
				чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	44,4	392
				апельсины	150	1,95	0,45	23,25	94,5	
			итого		1285	35,56	59,24	191,64	1424,06	
1	3	Итого за день:			1735	45,57	76,27	248,63	1770,89	

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная Дружба	200	6,17	5,02	41,5	235,87	119
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	44,4	392
			хлеб	хлеб пшеничный	40	3,2	0,5	17,1	80,4	
				масло сливочное порционнo	10	0,08	7,3	0,13	66	
			итого		450	9,5	12,83	68,05	426,67	
1	4	Обед	закуска	Свежие огурцы порционнo	100	0,8	0,1	2,5	14,1	1
			1 блюдо	суп гороховый с куриным мясом	200	8,53	8,44	15,73	173,04	81
			2 блюдо	жаркое по домашнему	200	11,26	43,93	21,23	525,39	276
			гарнир							
			напиток	апельсиновый напиток	200	0,1	0	25,5	96	157
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	80	6,4	1	34,2	160,8	
1	4	полдник								
				Сырок творожный	100	14,5	4,5	11,8	146	
				чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	44,4	392
				груша	150	0,6	0,6	14,9	68,45	
			итого		1230	42,24	58,58	135,18	1228,18	
1	4	Итого за день:			1680	51,74	71,41	203,23	1654,85	

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная молочная	200	5,42	4,77	30,84	188,07	168
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	44,4	392
			хлеб	хлеб пшеничный	40	3,2	0,5	17,1	80,4	
				сыр порционно	10	2,62	12	0	42,41	
			итого		450	11,29	17,28	57,26	355,28	
1	5	Обед	закуска	Салат из свежей капусты	80	1,12	4,06	7,21	69,92	13
			1 блюдо	рыбный суп	200	10,8	2,88	10	105,6	60
			2 блюдо	куриная котлета Витаминка	100	17,2	17,4	3,27	236	82
			гарнир	пшенная каша вязкая	200	5,67	5,28	32,55	200	168
			напиток	кофейный напиток	200	3,6	2,7	15,95	101,1	395
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	80	6,4	1	34,2	160,8	
1	5	полдник								
				Ватрушка с повидлом	70	4,46	2,98	44,12	222	458
				чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	44,4	392
				бананы	200	1,5	0,5	21	190	
			итого		1330	50,8	36,81	177,62	1329,82	
1	5	Итого за день:			1780	62,09	54,09	234,88	1685,1	

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
1	6	Завтрак	гор.блюдо	Блинчики со сгущенным молоком	150	9,78	5,55	60,69	333	447
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	44,4	392
			хлеб	йогурт в стаканчиках	150	4,95	2,25	6,6	66	
			итого		500	14,78	7,81	76,61	443,4	
1	6	Обед	закуска	Свежие помидоры порционно	100	1,1	0,2	3,8	21,4	
				суп с макаронными изделиями и мясом птицы	200	5,52	6,29	13,03	130,87	46
			1 блюдо							
			2 блюдо	колобки мясо картофельные	100	8,9	20,3	8,9	251,7	74
			гарнир	картофельное пюре	200	4,27	5,55	29,02	183,16	321
			напиток	чай с лимоном	200	0,13	0,02	11,3	45,6	393
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	80	6,4	1	34,2	160,8	
	6	полдник								
				булочка ванильная	70	5,53	5,68	38,14	225,4	467
				сок фруктовый	200	0	0	24	100	
				яблоки	150	0,6	0,6	14,7	66,45	
			итого		1300	32,45	39,64	177,09	1185,38	
1	6	Итого за день:			1800	47,23	47,45	253,7	1628,78	

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная	200	4,14	4,52	30,57	179,62	168
			гор.напиток	какао с молоком	200	4,2	3,6	17,3	118,7	397
			хлеб	хлеб пшеничный	40	3,2	0,5	17,1	80,4	
				сыр порционно	10	2,62	12	0	42,41	
			итого		450	14,16	20,62	64,97	421,13	
2	1	Обед	закуска	Свежие огурцы порционно	100	0,8	0,1	2,5	14,1	1
			1 блюдо	щи из свежей капусты с мясом птицы	200	5,4	8,15	7,95	126,84	41
			2 блюдо	гуляш из отварной свинины	120	9,43	18,47	3,4	191,29	277
			гарнир	макаронные изделия отварные	200	2,46	6,75	16,26	135,67	204
			напиток	компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124,5	153
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	80	6,4	1	34,2	160,8	
2	1	полдник								
				Коржик молочный	75	4,89	8,43	46,48	281	496
				чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	44,4	392
				апельсины	200	1,95	0,45	23,25	94,5	
			итого		1375	31,98	43,36	174,76	1173,1	
2	1	Итого за день:			1825	46,14	63,98	239,73	1594,23	

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100	19,74	14,65	33,85	345,4	237
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	44,4	392
			хлеб	хлеб пшеничный	40	3,2	0,5	17,1	80,4	
				сыр порционно	10	2,62	12	0	42,41	
			итого		350	25,61	27,16	60,27	512,61	
2	2	Обед	закуска	Салат из свежей капусты	80	1,12	4,06	7,21	69,92	13
			1 блюдо	суп гороховый с мясом птицы	200	8,53	8,44	15,73	173,04	81
			2 блюдо	куриная котлета Витаминка	100	17,2	17,4	3,27	236	82
			гарнир	рис с овощами	150	4,19	11,06	40,3	277,56	94
			напиток	чай с лимоном	200	0,13	0,02	11,3	45,6	393
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	80	6,4	1	34,2	160,8	
2	2	полдник		кокроки с морковью	100	6,5	12,8	30,7	256,6	167
				чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	44,4	392
				бананы	200	1,5	0,5	21	190	
			итого		1310	45,62	55,29	173,03	1453,92	
2	2	Итого за день:			1660	71,23	82,45	233,3	1966,53	

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	150	14,1	25,2	1,9	294,4	215
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	44,4	392
			хлеб	хлеб пшеничный	40	3,2	0,5	17,1	80,4	
				масло сливочное порционно	10	0,08	7,3	0,13	66	
			итого		400	17,43	33,01	28,45	485,2	
2	3	Обед	закуска	Свежие помидоры порционно	100	1,1	0,2	3,8	21,4	
			1 блюдо	рассольник с мясом птицы	200	3,75	4,6	10,31	97,71	74
			2 блюдо	плов с куриной грудкой	250	20,2	21,42	52,21	482,57	304
			гарнир							
			напиток	апельсиновый напиток	200	0,1	0	25,5	96	157
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	80	6,4	1	34,2	160,8	
2	3	полдник								
				сочни с творогом	100	10,9	14,5	41,5	341,6	177
				чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	44,4	392
				яблоки	150	0,6	0,6	14,7	66,45	
			итого		1280	43,1	42,33	191,54	1310,93	
2	3	Итого за день:			1680	60,53	75,34	219,99	1796,13	

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная молочная	200	5,42	4,77	30,84	188,07	168
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	44,4	392
			хлеб	хлеб пшеничный	40	3,2	0,5	17,1	80,4	
				сыр порционно	10	2,62	12	0	42,41	
			итого		450	11,29	17,28	57,26	355,28	
2	4	Обед	закуска	Свежие огурцы порционно	100	0,8	0,1	2,5	14,1	1
			1 блюдо	суп с домашней лапшой и мясом птицы	200	7,21	4,13	19,41	143,74	50
			2 блюдо	котлета мясная	100	11,12	44,65	5	466,25	67
			гарнир	гречневая каша вязкая	200	6,21	5,28	27,9	184	168
			напиток	чай с лимоном	200	0,13	0,02	11,3	45,6	393
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	80	6,4	1	34,2	160,8	
2	4	Полдник								
				ватрушка с повидлом	70	4,46	2,98	44,12	222	458
				сок фруктовый	200	0	0	24	100	
				груши	200	0,8	0,8	19,87	91,27	
			итого		1350	37,13	58,96	188,3	1427,76	
2	4	Итого за день:			1800	48,42	76,24	245,56	1783,04	

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный с макаронными изделиями	200	3,47	5,03	11,01	103,29	93
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	44,4	392
			хлеб	хлеб пшеничный	40	3,2	0,5	17,1	80,4	
				масло сливочное порционно	10	0,08	7,3	0,13	66	
			итого		450	6,8	12,84	37,56	294,09	
2	5	Обед	закуска	Салат из свежей капусты	80	1,12	4,06	7,21	69,92	13
			1 блюдо	суп с мясными фрикадельками	200	1,6	1,92	11,84	72	45
			2 блюдо	рыба запеченная в яйце	100	15,7	16,8	3	225,3	86
			гарнир	картофельное пюре	200	4,27	5,55	29,02	183,16	321
			напиток	кофейный напиток	200	3,6	2,7	15,95	101,1	395
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	80	6,4	1	34,2	160,8	
2	5	Полдник								
				Булочка ванильная	70	5,53	5,68	38,14	225,4	467
				йогурт в стаканчиках	150	4,95	2,25	6,6	66	
				апельсины	200	1,95	0,45	23,25	94,5	
			итого		1280	45,12	40,41	169,21	1198,18	
2	5	Итого за день:			1730	51,92	53,25	206,77	1492,27	

Недел я	День недел и	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийност ь	Калорийност ь
2	6	Завтрак	гор.блюдо	Каша геркулесовая молочная	200	5,79	6,08	26,67	184,66	168
			гор.напито к	чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	44,4	392
			хлеб	хлеб пшеничный	40	3,2	0,5	17,1	80,4	
				сыр порционно	10	2,62	12	0	42,41	
				яйцо вареное	40	6	5,5	0,3	78	
			итого		490	17,66	24,09	53,39	429,87	
2	6	Обед	закуска	Свежие помидоры порционно	100	1,1	0,2	3,8	21,4	
			1 блюдо	борщ с мясом птицы	200	5,46	8,15	11,29	140,39	56
			2 блюдо	птица тушенная в соусе	120	17,75	19,54	5,45	268,7	277
			гарнир	макаронные изделия отварные	200	4,27	5,55	29,02	183,16	321
			напиток	компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124,5	153
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	80	6,4	1	34,2	160,8	
	6	Полдни к		Коржик молочный	75	4,89	8,43	46,48	281	496
				яблочный напиток	200	0	0	20,4	84	
				груши	200	0,8	0,8	19,87	91,27	
			итого		1375	41,27	43,67	201,91	1355,22	
2	6	Итого за день:			1865	58,93	67,76	255,3	1785,09	
		Среднее значение за период:			1720	55,85	66,64 2	233,66	1724,68	