

«УТВЕРЖДАЮ»  
директор ЛДП Прослаухинская СОШ- филиал  
МБОУ «Баевская СОШ»

 О.В. Быкова  
«28» мая 2025 г.

### Меню

горячих завтраков и обедов для организации питания  
для смешанной группы детей возраст 7-14 лет в лагере  
с дневным пребыванием Прослаухинская СОШ-филиал  
МБОУ «Баевская СОШ» Баевского района, Алтайского края  
на 1 смену июнь 2025 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1 Завтрак</b>	Каша манная на молоке	0,300	9,34	11,47	43,10	316	302
	Хлеб с маслом	0,060	3,59	39,75	23,30	188	153
	Чай с сахаром	0,200	0,02	0	10,57	40	685
	Печенье	0,030	2,25	3,54	22,47	125	п/в
<b>Обед</b>	Борщ с мясом	0.300	3.56	9.35	33.97	270	116
	Гречка	0.200	4.79	4.96	28.30	394	302
	Тефтели с подливом	0.150	15.96	10.1	0.92	235	469
	Свежие овощи	0.150	0.97	4.68	5.29	184	564
	Хлеб	0.100	0.71	1.0	46.5	230	п/в
	Сок натуральный	0.200	1.13	0.23	24.49	99	389
<b>Полдник</b>	Яблоко	0.200	0.52	0.34	22.41	104	п/в
	Зефир	0.035	0.35	0	4.25	108	п/в
	<b>Итого:</b>		42.19	85.42	238.09	2563	
<b>День 2 Завтрак</b>	Суп вермишелевый на молоке	0.300	8.7	6.9	25.5	198	120
	Хлеб	0.050	3.55	0.5	23.25	111	п/в
	Компот из смеси сухофруктов (С-витаминация)	0.200	0.6	0	29.0	160	349
	Пряник	0.035	1.68	27.20	0.98	118	п/в
<b>Обед</b>	Суп гороховый с мясом	0.300	9.85	11.79	41.84	484	102
	Картофельное пюре	0.200	3.44	3.92	40.03	215	312
	Гуляш мясной	0.120	15.39	19.35	1.8	360	260
	Салат из огурцов	0.150	0.97	4.68	5.29	193	564
	Хлеб	0.100	7.1	1.0	46.5	230	п/в
	Сок натуральный	0.200	0.13	0.23	24.49	99	389
<b>Полдник</b>	Банан	0.200	2.18	0.66	45.68	178	п/в
	Конфета	0.035	1.4	13.83	18.97	199	п/в
	<b>Итого:</b>		56.58	90.27	272.36	2545	
<b>День 3 Завтрак</b>	Каша ячневая молочная	0.200	15.02	11.4	20.5	420	302
	хлеб	0.050	3.55	0.5	23.25	115	п/в
	Компот из смеси сухофруктов (С-витаминация)	0.200	6.0	7.0	23.32	182	349
	Йогурт	0.150	0.45	4.2	27.0	78	п/в
<b>Обед</b>	Рассольник с мясом	0.300	5.81	11.35	31.37	492	96
	Плов с мясом курятины	0.300	18.26	19.76	34.28	718	891
	Свежие овощи	0.150	0.95	9.35	6.52	216	п/в
	Хлеб	0.100	7.1	1.0	46.5	230	п/в
	Сок натуральный	0.200	0.13	0.23	24.49	99	389
<b>Полдник</b>	Апельсин	0.200	1.8	0.4	16.2	86	п/в
	Конфета	0.045	0.87	5.55	7.05	85	п/в
	<b>Итого:</b>		59.94	70.74	260.48	2721	
<b>День 4 Завтрак</b>	Каша рисовая на молоке	0.300	7.5	9.3	48.0	291	302
	Хлеб	0.060	3.59	39.75	23.3	188	п/в
	Чай с сахаром	0.200	0.02	0	10.57	58	685
	Булочка	0.100	15.44	9.43	52.16	335	п/в
<b>Обед</b>	Суп с консервой «Сайра»	0.300	7.31	10.78	38.31	516	181
	Макароньы отварные	0.200	18.6	1.6	31.05	306	309
	Котлета мясная	0.075	9.0	19.5	2.8	217	294

	Нарезка из огурцов	0.150	0.95	9.35	6.52	184	564
	Хлеб	0.100	7.1	1.0	46.5	230	п/в
	Сок натуральный	0.200	0.13	0.23	24.49	99	389
<b>Полдник</b>	Груша	0.230	0.82	0.32	27.9	131	п/в
	Вафли	0.050	2.75	3.25	17.45	105	п/в
	<b>Итого:</b>		73.68	104.51	329.05	2660	
<b>День 5 Завтрак</b>	Каша кукурузная на молоке	0.300	11.7	18.45	62.7	420	302
	Хлеб	0.050	3.55	0.5	23.25	115	п/в
	Компот из смеси сухофруктов (С-витаминация)	0.200	6.50	7.8	9.25	160	349
	Йогурт	0.150	0.45	4.2	27.0	76	п/в
<b>Обед</b>	Суп вермишелевый с курицей	0.300	15.96	6.15	30.21	390	86
	Картофель отварной	0.200	3.4	0	40.0	178	125
	Капуста тушеная с мясом	0.200	15.95	8.9	20.93	251	321
	Свежие овощи	0.150	0.97	4.68	5.29	181	564
	Хлеб	0.100	7.1	1.0	46.5	230	п/в
	Сок натуральный	0.200	0.13	0.23	24.49	99	389
	<b>Полдник:</b>						
<b>Полдник</b>	Яблоко	0.200	0.52	0.34	22.4	104	п/в
	Конфеты	0.035	1.4	13.83	18.97	199	п/в
	<b>Итого:</b>		67.63	66.08	330.99	2403	
<b>День 6 Завтрак</b>	Каша пшеничная молочная	0.200	30.02	26.59	44.95	520	175
	Хлеб	0.050	3.55	0.5	23.25	115	п/в
	Сыр	0.012	2.52	3.6	0.3	160	29
	Какао с сахаром	0.200	6.0	7.0	23.32	182	693
<b>Обед</b>	Суп рисовый с мясом	0.300	7.21	11.53	46.18	524	339
	Горошница	0.200	8.84	4.92	22.89	176	418
	Мясо тушеное (куриное)	0.075	9.0	19.5	3.0	218	489
	Нарезка из свежих овощей	0.150	0.97	4.68	5.29	184	564
	Хлеб	0.100	7.1	1.0	46.5	230	п/в
	Сок яблочный	0.200	0.13	0.23	24.49	99	389
<b>Полдник</b>	Банан	0.200	3.0	1.0	42.0	192	п/в
	<b>Итого:</b>		78.34	80.55	282.17	2600	
<b>День 7 Завтрак</b>	Суп вермишелевый на молоке	0.250	10.8	12.3	38.5	360	120
	Хлеб с маслом	0.060	3.59	39.75	23.3	188	153
	Чай с сахаром	0.200	0.02	0	10.57	40	685
	Пряник	0.035	1.4	27.20	1.0	118	п/в
<b>Обед</b>	Щи со свежей капустой	0.300	6.36	11.55	35.2	470	124
	Картофельное пюре	0.200	3.4	8.5	40.0	252	312
	Рыба минтай тушёная с овощами	0.120	11.7	10.05	11.68	294	229
	Нарезка из свежих огурцов	0.150	0.95	9.35	6.52	114	564
	Хлеб	0.100	7.1	1.0	46.5	230	п/в
	Сок апельсиновый	0.200	1.6	0	18.4	108	389
<b>Полдник</b>	Мандарины	0.200	1.62	0.62	23.08	106	п/в
	Халва	0.035	4.06	10.40	18.9	183	п/в
	<b>Итого:</b>		52.6	130.72	273.65	2463	
<b>День 8 Завтрак</b>	Каша геркулесовая на молоке	0.300	8.5	10.8	48.5	345	302

	Хлеб с маслом	0.060	3.59	39.75	23.3	188	153
	Чай с сахаром	0.200	0.02	0	10.57	40	685
	Йогурт	0.150	0.45	4.2	27.0	76	п/в
<b>Обед</b>	Суп картофельный с сухариками	0.300	7.38	12.8	41.8	470	97
	Макароньы отварные	0.200	18.6	11.6	35.4	306	309
	Котлеты с подливом	0.130	15.25	13.47	5.17	269	268
	Нарезка из помидоров	0.150	0.97	4.65	5.8	162	564
	Хлеб	0.100	7.1	1.0	46.5	230	п/в
	Сок виноградный	0.200	0.6	0	33.4	144	389
<b>Полдник</b>	Печенье	0.030	2.25	3.34	22.47	125	п/в
	Яблоко	0.200	0.52	0.34	22.41	104	п/в
	<b>Итого:</b>		65.23	102.12	322.32	2459	
<b>День 9 Завтрак</b>	Макароньы с маслом	0.200	31.5	20.4	44.95	500	309
	Хлеб	0.050	3.55	0.5	23.25	115	п/в
	Какао с сахаром	0.200	6.0	7.0	23.32	182	693
	Печенье	0.035	2.63	4.13	26.22	140	п/в
<b>Обед</b>	Борщ с мясом	0.300	4.56	11.35	33.97	470	116
	Картофель тушённый с мясом	0.280	15.88	16.85	31.68	435	489
	Нарезка из овощей	0.150	0.98	5.1	5.13	176	564
	Хлеб	0.100	7.1	1.0	46.5	230	п/в
	Сок сливовый	0.200	1.4	0	21.4	94	389
<b>Полдник</b>	Апельсин	0.200	1.8	0.4	16.2	86	п/в
	Конфеты	0.030	1.2	11.9	16.3	171	п/в
	<b>Итого:</b>		76.6	78.63	288.92	2599	
<b>День 10 Завтрак</b>	Суп рисовый на молоке	0.200	6.2	10	22.2	198	121
	Хлеб	0.060	3.59	39.75	23.3	188	п/в
	Чай с сахаром	0.200	0.02	0	10.57	58	685
	Расстегай с повидлом	0.100	5.0	2.0	61.0	284	п/в
<b>Обед</b>	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	0.200	7.35	11.55	42.5	582	181
	Рис отварной	0.130	12.8	1.8	32.5	332	304
	Котлета с подливом	0.100	15.85	13.47	5.18	269	268
	Хлеб	0.100	7.1	1.0	46.5	230	п/в
	Сок вишневый	0.200	1.4	0	24.0	104	389
<b>Полдник</b>	Груша	0.200	0.82	0.32	27.9	131	п/в
	Зефир	0.040	0.4	0	31.4	124	п/в
	<b>Итого:</b>		60.53	79.89	328.05	2500	