"СОГЛАСОВАНО"
Директор
_____
_____
"____" _____2025 г.

"УТВЕРЖДАЮ"
Директор ООО "Школьник"
_____
"____" _____2025 г.

Примерное Меню на 14 дней
для летних пришкольных оздоровительных лагерей
для двухразового питания детей с пребыванием с 8.00 до 14.00 часов
с возрастной группой с 7 до 11 лет

№	Наименование продуктов	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергет.Ц.
рец.	**День №1 - Завтрак:**	7-11л	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	ценн. (Ккал)
234	**Каша молочная рисовая с маслом**	1/200	6,5	10,2	38,6	271,4
	рис					
	молоко 6%					
	сахар					
	масло сливочное					
462	**Какао с молоком**	1/200	3,52	3,72	25,49	145,2
	какао					
	молоко 6 %					
	сахар					
82	**Яблоки**	1/185	4,64	5,9	0	72,8
	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/35	4,8	0,48	15	141
	хлеб ржано-пшеничный	1/25	0,80	0,25	10,00	47
	Итого за завтрак:		**20,26**	**20,55**	**89,09**	**677,40**
	День №1- Обед:					
47	**Салат Винегрет**	1/60	1,24	10,1	7,4	65
	Картофель					
	Свекла					
	Морковь					
	Огурцы свежие					
	Капуста					
	Лук репчатый					
	масло растительное					
128	**Суп Гороховый с мясом**	1/200	11	5,2	28,8	171
	Картофель					
	Горох					
	Лук					
	Морковь					
	Масло растительное					
	мясо из говядины					
202	**Гарнир гречка**	1/150	9,3	10,7	45,7	180
	гречка					
	Соль					
	масло сливочное					
339	**Котлеты из говядины с/с**	1/90	10	8,6	9,2	140
	говядина					

	масло растительное					
	лук					
481	**Кисель витаминный**	1/200	0	0	26	106
	кисель					
	сахар					
	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/35	4,8	0,48	15	141
	хлеб ржано-пшеничный	1/25	0,80	0,25	10,00	47
	Итого за обед:		**37,14**	**35,33**	**142,10**	**850,00**
	День №2- Завтрак:					
279	**Запеканка из творога со сг.молоком**	1/150	13,9	9	16,2	139,8
	творог					
	крупа манная					
	мука					
	сахар					
	яйцо					
	масло сливочное					
	сгущ.молоко					
465	**Кофейный напиток с молоком**	1/200	7,2	7,3	23,17	175
	кофе					
	молоко					
	сахар					
79	**Масло сливочное**	1/15	0	8,6	0,5	75
	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/35	4,8	0,48	15	141
	хлеб ржано-пшеничный	1/25	0,80	0,25	10,00	47
	Итого за завтрак:		**26,70**	**25,63**	**64,87**	**577,80**
	День №2- Обед:					
148	**Огурцы порционные**	1/60	1,6	6	10,8	72
	Огурцы свежие					
99	**Рассольник**	1/200	6,6	11	28,8	200
	Картофель					
	лук репчатый					
	морковь					
	масло растительное					
	перловка					
	огурцы соленые					
	сметана					
	мясо говядины					
367	**Птица в соусе с томатом**	1/90	22,4	18,2	7	281,2
	окорочка					
	масло растительное					
	лук репчатый					
	томатная паста					
	мука					
152	**Картофель отварной с маслом**	1/150	4,8	5,7	50,4	284
	Картофель					
	Соль					

	масло сливочное					
495	**Компот из смеси сухофруктов**	1/200	0,51	0	25,23	103
	сухофрукты					
	сахар					
	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/35	4,8	0,48	15	141
	хлеб ржано-пшеничный	1/25	0,80	0,25	10,00	47
	Итого за обед:		**41,51**	**41,63**	**147,23**	**1128,20**
	День №3- Завтрак:					
233	**Каша пшенная с маслом**	1/200	14	12,5	67,1	200
	пшено					
	молоко 6 %					
	сахар					
	масло сливочное					
460	**Чай с лимоном**	1/200	4,2	4,8	22,04	144
	Чай					
	лимон					
	молоко					
	хлеб ржано-пшеничный	1/35	4,8	0,48	15	141
	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/25	0,80	0,25	10,00	47
	Яйцо вареное	1	5,1	4,6	0,3	63
	Итого за завтрак:		**28,9**	**22,63**	**114,44**	**595**
	День №3- Обед:					
148	**Томаты свежие**	1/60	1,00	0,4	2,3	21
104	**Щи из свежей капусты с картофелем**	1/200	6,4	8,5	17,8	140
	мясо говядина					
	капуста свежая					
	картофель свежий					
	морковь свежая					
	лук репчатый					
	томатная паста					
	масло растительное					
327	**Гуляш из говядины**	1/90	15	13,2	4,2	300
	мясо говядины					
	масло растительное					
	лук					
202	**Каша перловая рассыпчатая**	1/150	5,94	5,8	42,2	200
	перловка					
	масло растительное					
	лук репчатый					
	морковь					
	томатная паста					
498	**Напиток из ягоды**	1/200	0	0	26	106
	ягоды					
	сахар					
	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/35	4,8	0,48	15	141
	хлеб ржано-пшеничный	1/25	0,80	0,25	10,00	47
	Итого за обед:		**33,94**	**28,63**	**117,50**	**955,00**

	День №4- "Рыбный" Завтрак:					
227	**Каша манная с маслом**	1/200	6,5	10,2	38,6	271,4
	манная					
	молоко 6%					
	сахар					
	масло сливочное					
458	**Чай с джемом**	1/200	3,52	3,72	25,49	145,2
	Чай					
	джем					
	сахар					
75	**Сыр**	1/10	2,32	2,96	0	72,8
	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/35	4,8	0,48	15	141
	хлеб ржано-пшеничный	1/25	0,80	0,25	10,00	47
	Итого за завтрак:		**17,94**	**17,61**	**89,09**	**677,40**
	День №4- Обед:					
акт	**Салат "Яичный"**	1/60	4,2	9,3	5,9	123
	Яйцо					
	Морковь					
	Огурцы маринованные					
	Лук репчатый					
	масло растительное					
122	**Уха с крупой**	1/200	14,8	9,6	22,8	176,8
	Картофель					
	Рис					
	Морковь					
	Лук					
	Масло растительное					
	Соль					
	Сайра консервир.					
310	**Щницель рыбный натуральный**	1/90	11,6	15	10,8	80
	минтай					
	масло растительное					
	сухари панировочные					
	лук					
377	**Пюре картофельное**	1/150	3,6	7,77	16,8	130
	картофель					
	молоко					
	масло сливочное					
	соль					
496	**Напиток из шиповника**	1/200	1	0,2	20,2	92
	шиповник					
	сахар					
	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/35	4,8	0,48	15	141
	хлеб ржано-пшеничный	1/25	0,80	0,25	10,00	47
	Итого за обед:		**40,80**	**42,60**	**101,50**	**789,80**
	День №5- Завтрак:					

130	**Суп молочный с вермиш.крупой**	1/200	14	12,5	67,1	200
	вермишель					
	молоко 6 %					
	сахар					
	масло сливочное					
462	**Какао с молоком**	1/200	7,2	7,3	23,17	175
	какао					
	молоко					
	сахар					
	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/35	4,8	0,48	15	141
	хлеб ржано-пшеничный	1/25	0,80	0,25	10,00	47
82	**Бананы**	1/100	0,8	0,8	19,6	50
	Итого за завтрак:		27,6	21,33	134,87	613
	День №5- Обед:					
148	**Огурцы свежие**	1/53	1,00	0,4	2,3	21
93	**Борщ из свежей капусты**	1/200	6,4	8,5	17,8	140
	мясо говядина					
	капуста свежая					
	картофель свежий					
	морковь свежая					
	лук репчатый					
	свекла					
	масло растительное					
385	**Гарнир рис**	1/150	4,8	5,7	50,4	284
	рис					
	Соль					
	масло сливочное					
366	**Птица, отварная**	1/90	22,4	18,2	7	281,2
	окорочка					
	масло растительное					
конт.	**Компот из кураги, чернослива**	1/200	1,2	0	27,62	111
	курага, чернослив					
	сахар					
	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/35	4,8	0,48	15	141
	хлеб ржано-пшеничный	1/25	0,80	0,25	10,00	47
	Итого за обед:		**41,40**	**33,53**	**130,12**	**1025,20**
	День №6- Завтрак:					
232	**Каша геркулесовая молоч., с маслом**	1/200	3,71	4,8	48,3	205
	геркулес					
	молоко 6 %					
	сахар					
	масло сливочное					
	Чай витамииный	1/200	4,2	4,8	22,04	144
	Чай					
	молоко					
	Круассаны	1/45	0	8,2	0,1	75
	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/50	8,00	0,8	25	135

	Итого за завтрак:		**15,91**	**18,60**	**95,44**	**559,00**
	День №6- Обед:					
2	**Салат Витаминный**	1/60	3,12	6,00	2,6	42
	капуста свежая					
	морковь					
	чеснок					
	Масло растительное					
127	**Суп с крупой и фрикадельками**	1/200	8,3	12,4	21,6	180
	Картофель					
	пшено					
	Морковь					
	Лук					
	Масло растительное					
	Соль					
	мясо говядины					
202	**Каша гречневая рассыпчатая**	1/150	14	12,5	67,1	200
	гречка					
	Соль					
	масло сливочное					
356	**Печень говяжья по-строгановски**	1/90	15,5	11,5	15,7	228,7
	говядина					
	масло растительное					
	лук					
488	**Компот из апельсинов и яблок**	1/200	0	0	26	106
	апельсины, яблоки					
	сахар					
	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/35	4,8	0,48	15	141
	хлеб ржано-пшеничный	1/25	0,80	0,25	10,00	47
	Итого за обед:		**46,52**	**43,13**	**158,00**	**944,70**
	День №7 "Молочный"- Завтрак:					
226	**Каша "Дружба"**	1/200	6	10	37,3	262,5
	рис, пшено					
	молоко 6%					
	сахар					
	масло сливочное					
	Пряники	1/50	2,5	2,35	37,5	183
459	**Чай с лимоном**	1/200	4,2	4,8	22,04	144
	чай заварка					
	молоко 6%					
	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/30	4,8	0,48	15	141
	хлеб ржано-пшеничный	1/20	8,00	0,25	10,00	47
	Итого за завтрак:		**25,50**	**17,88**	**121,84**	**777,50**
	День №7- Обед:					
22	**Салат из моркови и яблок**	1/60	1,24	10,1	7,4	65
	морковь					
	яблоки					
	масло растительное					

110	**Суп Солянка**	1/200	11	5,2	28,8	171
	Картофель					
	Огурцы соленые					
	Лук					
	Морковь					
	Лимон					
	Масло растительное					
	мясо из говядины					
256	**Макароны отварные**	1/150	9,3	10,7	45,7	180
	макароны					
	Соль					
	масло сливочное					
348	**Тефтели из говядины**	1/90	10	8	9,2	140
	говядина					
	рис					
	масло растительное					
	лук					
481	**Кисель витаминный**	1/200	0	0	26	106
	кисель					
	сахар					
	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/35	4,8	0,48	15	141
	хлеб ржано-пшеничный	1/25	0,80	0,25	10,00	47
	Итого за обед:		37,14	34,73	142,10	850,00
	День №8- Завтрак:					
130	**Суп молочный с вермиш.крупой**	1/200	6,5	10,2	38,6	271,4
	вермишель					
	молоко 6 %					
	сахар					
	масло сливочное					
458	**Чай с джемом**	1/200	3,52	3,72	25,49	145,2
	Чай					
	джем					
	сахар					
82	**Яблоки**	1/100	4,64	5,9	0	72,8
	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/30	4,8	0,48	15	141
	хлеб ржано-пшеничный	1/20	8,00	0,25	10,00	47
	Итого за завтрак:		**27,46**	**20,55**	**89,09**	**677,40**
	День №8- Обед:					
34	**Салат из свеклы с чесноком**	1/60	1,6	6	10,8	72
	свекла					
	морковь					
	чеснок					
	Масло растительное					
99	**Рассольник**	1/200	6,6	11	28,8	200
	Картофель					
	лук репчатый					
	морковь					

	масло растительное					
	перловка					
	огурцы соленые					
	сметана					
	мясо говядины					
375	**Плов из отварной птицы**	1/180	22,4	18,2	7	281,2
	окорочка					
	масло растительное					
	лук репчатый					
	томатная паста					
	рис					
	Соль					
501	**Сок фруктовый**	1/200	0,51	0	25,23	103
	Сок фруктовый					
	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/35	4,8	0,48	15	141
	хлеб ржано-пшеничный	1/25	0,80	0,25	10,00	47
	Итого за обед:		**36,71**	**35,93**	**96,83**	**844,20**
	День №9- Завтрак:					
233	**Каша молочная пшенная с маслом**	1/200	14	12,5	67,1	200
	пшено					
	молоко 6 %					
	сахар					
	масло сливочное					
461	**Чай "Каркаде"**	1/200	4,2	4,8	22,04	144
	Чай каркаде					
	сахар					
	Сыр	1/15	0	8,6	0,5	75
	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/50	8,00	0,8	25	135
	Яйцо вареное	1	5,1	4,6	0,3	63
	Итого за завтрак:		**31,3**	**31,3**	**114,94**	**617**
	День №9- Обед:					
148	**Томаты свежие**	1/60	1,00	0,4	2,3	21
104	**Щи из свежей капусты с картофелем**	1/200	6,4	8,5	17,8	140
	мясо говядина					
	капуста свежая					
	картофель свежий					
	морковь свежая					
	лук репчатый					
	томатная паста					
	масло растительное					
347	**Котлеты "Школьные"**	1/90	15	13,2	4,2	300
	мясо кур					
	мясо говядины					
	мука					
	масло растительное					
	лук					
202	**Каша перловая рассыпчатая**	1/150	5,94	5,8	42,2	200
	перловка					

	масло растительное					
	лук репчатый					
	морковь					
	томатная паста					
497	**Напиток ягодный**	1/200	0	0	26	106
	ягода					
	сахар					
	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/35	4,8	0,48	15	141
	хлеб ржано-пшеничный	1/25	0,80	0,25	10,00	47
	Итого за обед:		**33,94**	**28,63**	**117,50**	**955,00**
	День №10- Завтрак:					
227	**Каша молочная манная с маслом**	1/200	6,5	10,2	38,6	271,4
	манная					
	молоко 6%					
	сахар					
	масло сливочное					
462	**Какао с молоком**	1/200	3,52	3,72	25,49	145,2
	какао					
	молоко 6 %					
	сахар					
	Печенье	1/40	2,32	2,96	0	72,8
	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/35	4,8	0,48	15	141
	хлеб ржано-пшеничный	1/25	0,80	0,25	10,00	47
	Итого за завтрак:		**17,94**	**17,61**	**89,09**	**677,40**
	День №10- Обед:					
42	**Салат "Картофельный с зел., горошком**	1/60	58	1,2	3,6	4,8
	картофель					
	зеленый горошек					
	лук репчатый					
	масло растительное					
	соль					
122	**Уха с крупой**	1/200	14,8	9,6	22,8	176,8
	Картофель					
	Рис					
	Морковь					
	Лук					
	Масло растительное					
	Соль					
	горбуша					
307	**Котлеты рыбные с соусом**	1/80	11,6	15	10,8	80
	минтай					
	масло растительное					
	сухари панировочные					
	лук					
377	**Пюре картофельное**	1/150	3,6	7,77	16,8	130
	картофель					
	молоко					
	масло сливочное					

	соль					
496	**Напиток из шиповника**	1/200	1	0,2	20,2	92
	шиповник					
	сахар					
	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/35	4,8	0,48	15	141
	хлеб ржано-пшеничный	1/25	0,80	0,25	10,00	47
	Итого за обед:		**94,60**	**34,50**	**99,20**	**671,60**
	День №11- Завтрак:					
234	**Каша молочная рисовая с маслом**	1/200	14	12,5	67,1	200
	рис					
	молоко 6 %					
	сахар					
	масло сливочное					
465	**Кофейный напиток с молоком**	1/200	7,2	7,3	23,17	175
	кофе					
	молоко					
	сахар					
82	**Фрукты**	1/185	2,32	2,96	0	72,8
	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/35	4,8	0,48	15	141
	хлеб ржано-пшеничный	1/25	0,80	0,25	10,00	47
	Итого за завтрак:		**29,12**	**23,49**	**115,27**	**635,80**
	День №11- Обед:					
148	**Огурцы свежие**	1/60	1,00	0,4	2,3	21
93	**Борщ из свежей капусты**	1/200	6,4	8,5	17,8	140
	мясо говядина					
	капуста свежая					
	картофель свежий					
	морковь свежая					
	лук репчатый					
	свекла					
	масло растительное					
256	**Макароны отварные**	1/150	9,3	10,7	45,7	180
	макароны					
	Соль					
	масло сливочное					
356	**Печень говяжья по-строгановски**	1/90	15,5	11,5	15,7	228,7
	говядина					
	масло растительное					
	лук					
495	**Компот из смеси сухофруктов**	1/200	0,51	0	25,23	103
	сухофрукты					
	сахар					
	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/35	4,8	0,48	15	141
	хлеб ржано-пшеничный	1/25	0,80	0,25	10,00	47
	Итого за обед:		**38,31**	**31,83**	**131,73**	**860,70**
	День №12- Завтрак:					
279	**Запеканка из творога со сг.молоком**	1/150	13,9	9	16,2	139,8
	творог					

	крупа манная					
	мука					
	сахар					
	яйцо					
	масло сливочное					
459	**Чай с лимоном**	1/200	7,2	7,3	23,17	175
	чай					
	лимон					
	сахар					
	Пряники	1/40	0	8,2	0,1	75
	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/30	8,00	0,8	25	135
	Итого за завтрак:		**29,10**	**25,30**	**64,47**	**524,80**
	День №12- Обед:					
конт.	**Салат столичный**	1/60	3,12	6,00	2,6	42
	картофель					
	морковь					
	мясо кур					
	кукуруза					
	чеснок					
	Масло растительное					
109	**Суп Харчо**	1/200	8,3	12,4	21,6	180
	Картофель					
	рис					
	Морковь					
	Лук					
	Масло растительное					
	Соль					
	горбуша					
329	**Бигус из говядины**	1/180	14	12,5	67,1	200
	Лук репчатый					
	томатная паста					
	мясо говядины					
	капуста свежая					
	Соль					
	масло сливочное					
496	**Напиток из шиповника**	1/200	1	0,2	20,2	92
	шиповник					
	сахар					
	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/35	4,8	0,48	15	141
	хлеб ржано-пшеничный	1/25	0,80	0,25	10,00	47
	Итого за обед:		**32,02**	**31,83**	**136,50**	**702,00**
	День №13- Завтрак:					
226	**Каша "Дружба"**	1/200	6	10	37,3	262,5
	рис, пшено					
	молоко 6%					
	сахар					
	масло сливочное					
461	**Чай "Каркаде"**	1/200	4,2	4,8	22,04	144

	Чай каркаде					
	сахар					
79	**Масло сливочное**	1/15	0	8,6	0,5	75
	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/35	4,8	0,48	15	141
	хлеб ржано-пшеничный	1/25	0,80	0,25	10,00	47
	Итого за завтрак:		**15,80**	**24,13**	**84,84**	**669,50**
	День №13- Обед:					
47	**Салат Винегрет**	1/60	1,24	10,1	7,4	65
	Картофель					
	Свекла					
	Морковь					
	Огурцы свежие					
	Капуста					
	Лук репчатый					
	масло растительное					
128	**Суп Гороховый с мясом**	1/200	11	5,2	28,8	171
	Картофель					
	Горох					
	Лук					
	Морковь					
	Масло растительное					
	мясо из говядины					
375	**Плов из отварной птицы**	1/180	22,4	18,2	7	281,2
	окорочка					
	масло растительное					
	лук репчатый					
	томатная паста					
	рис					
	Соль					
495	**Компот из смеси сухофруктов**	1/200	0,51	0	25,23	103
	сухофрукты					
	сахар					
	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/35	4,8	0,48	15	141
	хлеб ржано-пшеничный	1/25	0,80	0,25	10,00	47
	Итого за обед:		**40,75**	**34,23**	**93,43**	**808,20**
	День №14- Завтрак:					
232	**Каша геркулесовая молоч., с маслом**	1/200	3,71	4,8	48,3	205
	геркулес					
	молоко 6 %					
	сахар					
	масло сливочное					
460	**Чай с молоком**	1/200	4,2	4,8	22,04	144
	Чай					
	молоко					
	Круассаны	1/45	0	8,2	0,1	75
	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/50	8,00	0,8	25	135
	Итого за завтрак:		**15,91**	**18,60**	**95,44**	**559,00**
	День №14- Обед:					

2	**Салат Витаминный**	1/60	3,12	6,00	2,6	42
	капуста свежая					
	морковь					
	чеснок					
	Масло растительное					
127	**Суп с крупой и фрикадельками**	1/200	8,3	12,4	21,6	180
	Картофель					
	пшено					
	Морковь					
	Лук					
	Масло растительное					
	Соль					
	мясо говядины					
328	**Жаркое по-домашнему**	1/180	14	12,5	67,1	200
	картофель					
	морковь					
	Лук репчатый					
	томатная паста					
	мясо говядины					
	Соль					
	масло сливочное					
конт.	**Морс из ягоды**	1/200	1	0,2	20,2	92
	ягода					
	сахар					
	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/35	4,8	0,48	15	141
	хлеб ржано-пшеничный	1/25	0,80	0,25	10,00	47
	Итого за обед:		**32,02**	**31,83**	**136,5**	**702**