

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор лагеря с дневным
пребыванием при МБОУ «Баевская СОШ»

103 - Веденева Н.Н.

«15 » 05 2025 год

ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ С 7 ЛЕТ И
СТАРШЕ, ОТДЫХАЮЩИХ В ЛЕТНЕМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ
ЛАГЕРЕ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ПРИ
МБОУ «БАЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
БАЕВСКОГО РАЙОНА АЛТАЙСКОГО КРАЯ»
2025 ГОД

**ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ С 7 ЛЕТ И СТАРШЕ, ОТДЫХАЮЩИХ
В ЛЕТНЕМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ
ЛАГЕРЕ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ПРИ
МБОУ «БАЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
БАЕВСКОГО РАЙОНА АЛТАЙСКОГО КРАЯ»
2025 ГОД**

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецепта	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	5	6	7	8	
День № 1							
Завтрак							
	Каша жидккая молочная пшено	311	250	8	8,5	41,8	240
	Какао с молоком	693	200	4,9	5	32,5	190
	Бутерброд с маслом	1	60	2,2	18	13,6	225
	Булочка к чаю	Акт	50	6,2	2	27,2	120
	Итого:		560	21,3	33,5	115,1	775
Второй завтрак							
	Яблоко		200	0,6		17,3	80
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем	124	250	2,4	5,2	10,3	100
	Плов из птицы	492	200	15,2	13	36,2	330
	Хлеб пшеничный	Акт	50	4	0,5	24,1	119,5
	Хлеб ржаной	Акт	50	2,4	0,5	21,9	103,7
	Компот из св /фр	639	200	0,6		31,4	124
	Салат свежих помидор	19	60	0,5	21,8	18,7	220
	Итого:		810	25,1	41	142,6	997,2
Всего							
День № 2							
Завтрак							
	Каша жидккая молочная (рис пшено)	311	250	8,3	8,8	44,6	205
	Чай с/с	685	200/15	0,3		15,1	58
	Бутерброд с сыром	1	60	5,2	7,5	7,3	122
	Булочка к чаю	Акт	50	6,2	2	27,2	120
	Итого:		575	20	18,3	94,2	505
Второй завтрак							
	Персик	627	200	0,6		17,3	80

	Обед						
	Рассольник ленинградский	132	250	3	4,5	20,1	135
	Курица отварная	487	100/50	19,1	7,4	0,5	145
	Макаронные изделия отварные	516	150	6,8	12,2	45,6	326
	Хлеб пшеничный	Акт	50	2,3	0,3	15,6	71
	Компот из яблока	631	200	0,6		31,4	124
	Салат свежих огурцов	16	60	0,8		3	15
	Итого:		760	32,6	24,4	116,2	816
	Всего			53,2	42,7	227,7	1401
	День № 3						
	Завтрак						
	Суп молочный с макаронными изделиями	160	250	7	7,9	24,7	141
	Кофейный напиток	692	200	3,1	3,5	23,1	132
	Бутерброд с маслом с сыром	1/3	60	6,3	16,5	14,1	237
	Итого:		510	16,4	27,9	61,9	510
	Второй завтрак						
	Апельсин	627	200	0,6		17,3	80
	Кисломолочный продукт (йогурт)	123	100	5,6	6,4	8,2	117
	Итого:		300	6,2	6,4	25,5	197
	Обед						
	Борщ фасолью	115	250	2,2	5,3	16,7	121
	Картофель тушеный с мясом птицы	216/487	250	21,2	13,8	19	266
	Сок виноградный		200	0,6		36,4	144
	Хлеб пшеничный	Акт	100	7,9	1	48,1	239
	Салат свежий помидор	19	60	1,1	0,2	3,8	23
	Итого:		860	33	20,3	124	793
	Всего			52,6	54,6	211,4	1500
	День № 4						
	Завтрак						
	Запеканка из творога	366	200	28,5	20,3	30,7	427
	Чай с лимоном	686	200	0,3		15	56,9
	Бутерброд с маслом	1	60	2,2	18	13,6	225
	Итого:		460	31	38,3	59,3	708,9
	Второй завтрак						
	Груша	627	200	0,6		17,3	80
	Обед						
	Суп картофельный с бобовых	139	250	7,6	5,6	27,9	195
	Гренки из пшеничного хлеба		25	3	0,5	19,3	100
	Рагу из птицы	489	250	15,8	12,3	24,3	277
	Хлеб пшеничный	Акт	50	2,3	0,3	15,6	71

	Хлеб ржаной	Акт	50	2,5	0,8	16,3	83,3
	Компот из с/ф	126	200	0,6		31,4	124
	Салат свежих огурцов	16	60	0,8		3	15
	Итого:		885	32,6	19,5	137,8	865,3
	Всего			64,2	63,4	214,4	1654,2
	День № 5						
	Завтрак						
	Каша жидкая молочная рис	311	250	2,8	10,3	26,3	215
	Чай с/с	685	200	0,3		15,1	56,9
	Бутерброд с маслом с сыром	1/3	60	6,3	16,5	14,1	237
	Итого:		510	9,4	26,8	55,5	508,9
	Второй завтрак						
	Банан	627	200	2,2		29,4	124
	Обед						
	Суп из овощей	135	250	2	2,4	14,8	90
	Котлета	451	100/50	31,5	12,4	0	239
	Гороховое пюре	330	150	14,1	6,9	33,5	255
	Хлеб пшеничный	Акт	100	7,9	1	48,1	239
	Компот из абрикосов	631	200	0,6		31,4	124
	Салат свежий помидор	19	60	1,1	0,2	3,8	23
	Итого:		910	57,2	22,9	131,6	970
	Всего			68,8	49,7	216,5	1602,9
	День № 6						
	Завтрак						
	Каша вязкая молочная геркулесовая	311	250	7	13	33	287,5
	Кофеинный напиток	692	200	3,1	3,5	23,1	132
	Бутерброд с маслом	1	60	2,2	18	13,6	225
	Итого:		510	9,2	34,5	69,7	644,5
	Второй завтрак						
	Яблоко	627	200	0,6		17,3	80
	Обед						
	Рассольник ленинградский	132	250	3	4,5	20,1	135
	Курица отварная	487	100/50	19,1	7,4	0,5	145
	Сложный гарнир картофельное пюре и капуста тушеная	553	200	5,4	15,2	34,4	298
	Хлеб пшеничный	Акт	100	7,9	1	48,1	239
	Компот из с/ф	639	200	0,6		31,4	124
	Салат свежих огурцов	16	60	0,8		3	15
	Итого:		960	36,8	28,1	137,5	956
	Всего			46,6	62,6	224,5	1680,5
	День № 7						
	Завтрак						

	Каша жидкая молочная (рис пшено)	311	250	8,3	8,8	44,6	205
	Бутерброд с маслом	1	60	2,2	18	13,6	225
	Сок виноградный	707	200	0,6		36,4	144
	Итого:		510	11,1	26,8	94,6	574
	Второй завтрак						
	Банан	627	200	2,2		29,4	124
	Обед						
	Борщ с мясом, со сметаной	110	250	2,2	5,3	16,7	121
	Печень тушеная в соусе	443	100/50	32,8	20,7	6,9	348,5
	Гречка с маслом	297	150	5,8	5,2	28,4	186
	Хлеб пшеничный	1	100	7,9	1	49	239
	Компот из кураги	638	200	1,2		31,6	126
	Салат из свежий помидоров и огурцов	20	60	0,8	2,5	2	34,2
	Итого:		910	48,5	34,7	134,6	1054,7
	Всего			61,8	61,5	258,6	1752,7
	День № 8						
	Завтрак						
	Каша жидкая молочная рис	311	250	2,8	10,3	26,3	215
	Бутерброд с маслом	1	60	2,2	18	13,6	225
	Чай с/с	685	200/15	0,3		15,1	58
	Булочка к чаю	Акт	50	6,2	2	27,2	120
	Итого:		575	11,5	30,3	82,2	618
	Второй завтрак						
	Апельсин	627	200	0,6		17,3	80
	Кисломолочный продукт (йогурт)		100	5,6	6,4	8,2	117
	Итого:		300	6,2	6,4	25,5	197
	Обед						
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	143	250	2,7	2,9	9,9	77
	Гуляш	437	100/50	15,2	8,9	8,2	176
	Перловка с маслом	297	150	5,8	5,2	28,4	186
	Хлеб пшеничный	Акт	50	2,3	0,3	15,6	71
	Хлеб ржаной	Акт	50	2,5	0,8	16,3	83,3
	Компот из с\фп	126	200	0,6		31,4	124
	Салат свежих огурцов	16	60	0,8		3	15
	Итого:		910	29,9	18,1	112,8	732,3
	Всего			47,6	54,8	220,5	1547,3
	День № 9						
	Завтрак						
	Картофель запеченный в сметанном соусе	259	150	4,4	9,8	20,1	192
	Чай с/с	685	200	0,3		15	56,9

	Бутерброд с маслом с сыром	1/3	60	6,3	16,5	14,1	237
	Итого:		410	11	26,3	49,2	485,9
	Второй завтрак						
	Груша	627	200	0,6		17,3	80
	Обед						
	Щи со сметаной	32	250	2	3,5	8,8	76,2
	Рыба тушеная в томате с овощами	374	100	20,6	5,8	5,6	112
	Рис припущенный	512	150	3,9	6	37,1	221
	Хлеб пшеничный	Акт	50	2,3	0,3	15,6	71
	Хлеб ржаной	Акт	50	2,5	0,8	16,3	83,3
	Компот из с\фр	126	200	0,6		31,4	124
	Салат из свежий помидоров	19	60	1,1	0,2	3,8	23
	Итого:			33	16,6	118,6	710,5
	Всего			44,6	42,9	185,1	1276,4
	День № 10						
	Завтрак						
	Макароны отварные с сыром	295	200	10,8	12,3	42,6	334
	Бутерброд с маслом	1	60	2,2	18	13,6	225
	Какао с молоком	693	200	4,9	5	32,5	190
	Итого:		460	17,9	35,3	88,7	749
	Второй завтрак						
	Абрикос	627	200	0,6		17,3	80
	Кисломолочный продукт (йогурт)		100	5,6	6,4	8,2	117
	Итого:		300	6,2	6,4	25,5	197
	Обед						
	Уха с перловой крупой	181	250	1,4	0,3	0,3	10
	Чахохбили	491	100/50	9,1	10	10,6	171
	Картофельное пюре	520	200	4,2	11	29	252
	Хлеб пшеничный	Акт	100	7,9	1	48,1	239
	Компот из с\фр	126	200	0,6		31,4	124
	Салат свежих огурцов	16	60	0,8		3	15
	Итого:		960	24	22,3	122,4	811
	Всего			48,1	64	236,6	1757