

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ  
12-дневное меню для организации детей  
В лагере дневного пребывания  
МОУ «Будлаговская СОШ» 2024 год**



Утверждаю:  
Директор МОУ «Будлаговская СОШ»  
Лобанова Л.П.

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>День № 1 – завтрак:</b>					
114	Каша рисовая молочная жидкая	200/5	5,12	6,62	32,61	210,13
377	Бутерброд с маслом и сыром	30/20/20	6,54	20,6	16,9	279,16
	Какао на молоке	200	2,01	2,39	25,65	131,87
	Сок	200				
	<b>День № 1 – обед:</b>					
3	Салат из белокочанной капусты с морковью	80	1,31	8,06	8,49	111,74
48	Суп-лапша домашняя	250	2,45	4,88	13,91	109,37
219	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,37	5,43	45,0	263,81
189	Котлета мясная	70	12,36	1,19	5,90	83,75
	Чай с лимоном					
280	Компот из с/ф	200	0,33	-	22/66	65,5
	Хлеб пшеничный	60	3	0,6	25,5	119,4
	Фрукт (яблоко)	100	1,2	-	41,6	42,8
	<b>ИТОГО:</b>					<b>1444,01</b>
	<b>День № 2 – завтрак:</b>					
154	Сырники из творога с молоком сгущенным	150/15	27,12	5,24	44,67	344,32
343	Чай с лимоном	20/8	0,07	0,01	15,31	61,62
349	Хлеб с маслом	40/20	2,92	16,14	18,66	231,58
	Сок	200				
	<b>День № 2 – обед:</b>					
40	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	9,3	7,31	17,91	174,66
227	Макаронные изделия отварные	150	5,52	5,3	35,33	201,49
147	Грудка кур в соусе	95	9,33	2,78	4,77	81,36
280	Кисель ф/я	200	0,56	-	27,89	113,79
	Помидор свежий	80	1,28	-	8,16	65,5
	Хлеб пшеничный	60	3	0,6	25,5	119,4
	<b>ИТОГО:</b>					<b>1347,26</b>

	<b>День № 3 – завтрак:</b>									
112	Каша пшеничная молочная жидкая	200/5	6,04	7,27	34,29	277,16				
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92				
	Бутерброд с сыром	60	4,26	0,66	27,84	134,34				
	Сыр	25	5,22	5,9	0,5	76				
	Сок	200								
	<b>День № 3 – обед:</b>									
98	Уха с консервой рыбной «Сайра»	250	14,16	12,16	6,66	192,75				
257	Запеканка картофельная с мясом	180/5	23,56	23,8	16,99	376,4				
	Салат из огурцов с маслом растительным	60/5	0,8	-	3,0	37,8				
	Чай с сахаром	200	0,33	-	22/66	91,98				
	Хлеб пшеничный	60	3	0,6	25,5	119,4				
	Фрукт (груша)	100	0,4	-	10,7	44,4				
	<b>ИТОГО:</b>					<b>1504,15</b>				
	<b>День № 4 – завтрак:</b>									
102	Суп молочный с вермишелью	250/5	6,98	7,65	24,66	195,1				
270	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64				
377	Бутерброд с сыром	30/20/20	6,54	20,6	16,9	279,16				
	Булочка	150								
	Фрукт (мандарин)	100	08	-	8,6	37,6				
	<b>День № 4 – обед:</b>									
62	Борщ из свежей капусты с картофелем	250/10	2,2	6,33	10,63	107,83				
78	Салат из помидор	60/	0,8	-	3,0	37,8				
241/284	Картофельное пюре,	200	2,62	3,23	15,45	87,16				
159	Рыба тушённая с овощами									
282	Компот из свежих яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104,47				
	Чай с лимоном									
	Хлеб ржаной	60	3	0,6	25,5	119,4				
	<b>ИТОГО:</b>					<b>1201,74</b>				

	<b>День № 5 – завтрак:</b>									
132	Омлет натуральный с зеленым горошком	180/5	12,28	15,0	6,0	208,15				
287	Кофейный напиток на молоке	200	2,01	2,39	25,65	131,87				
	Хлеб пшеничный	60	4,26	0,66	27,84	134,34				
	Сок									
	<b>День № 5 – обед:</b>									
22	Салат из свежих помидоров с перцем	80	0,84	8,08	2,97	88,11				
	Салат из свежих огурцов	60/10								
98	Суп гороховый с мясом кур									
227	Капуста тушённая									
189	Котлета мясная	70	12,3	1,19	5,90	83,75				
	Кисель/я	200	0,11	-	25,83	103,74				
	Хлеб пшеничный	60	3	0,6	25,5	119,4				
	Фрукт	200								
	<b>ИТОГО:</b>					<b>1196,67</b>				
	<b>День № 6 – завтрак:</b>									
	Каша «Дружба»									
345	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,34	89,32				
	Бутерброд с маслом и сыром									
	Сок									
	<b>День № 6 – обед:</b>									
67	Пи из свежей капусты с картофелем	250/10	1,56	6,66	10,81	111,11				
22	Салат из свежих помидоров	80	0,8	8,12	3,68	90,69				
243	Плов из отварной курицы	200	24,33	20,69	33,71	418,37				
280	Компот из сухофруктов	200	0,25	-	27,89	113,79				
	Хлеб пшеничный	60	3	0,6	25,5	119,4				
	Фрукт (яблоко)	100	1,2	-	41,6	42,8				
	<b>ИТОГО:</b>					<b>1395,53</b>				
	<b>День № 7 – завтрак:</b>									
	Запеканка с творогом, с молоком ступённым									
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92				

	Сок	200							
	Фрукт (апельсин)	100	0,9	-	8,4			32,7	
	<b>День №7 – обед:</b>								
51	Суп крестьянский с крупой	250/10	2,31	7,7	15,4			140,58	
219	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45,0			263,81	
	Курица отварная								
7	Салат из свежей капусты	80	1,28	8,0	2,86			88,48	
	Чай с лимоном								
	Хлеб пшеничный	60	3	0,6	25,5			119,4	
	Апельсин								
	<b>ИТОГО:</b>								
								<b>1670,83</b>	
	<b>День № 8 – завтрак:</b>								
106	Каша манная молочная жидкая	200/5	7,23	6,67	39,54			246,87	
338	Кофейный напиток с молоком	200	2,01	2,39	25,65			131,87	
344	Хлеб с маслом и сыром	40/20	2,92	16,4	18,66			231,58	
	Сок								
	<b>День № 8 – обед:</b>								
42	Расоольник ленинградский	250/10	5,03	11,3	32,37			149,6	
56	Винегрет	150	1,98	15,21	12,48			193,89	
186	Жаркое по-домашнему	180	19,99	32,36	23,29			464,45	
	Чай с лимоном								
	Хлеб пшеничный	60	3	0,6	25,5			119,4	
	Фрукт								
	<b>ИТОГО:</b>								
								<b>1740,31</b>	
	<b>День № 9 – завтрак:</b>								
102	Каша «Дружба»	200/5	6,55	8,33	35,09			241,11	
270	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04			48,64	
377	Бутерброд с сыром	30/25/25	6,54	20,6	16,9			279,16	
	Сок	200							
	<b>День № 9 – обед:</b>								
	Суп куриный с вермишелью								

45	Суп картофельный с рисом	250	2,34	3,88	13,61	98,78
161	Котлета рыбная	80	11,35	2,11	7,44	94,14
241	Картофельное пюре	150	3,2	6,06	23,29	160,45
16	Салат из свежих огурцов	100	0,57	8,06	2,4	82,88
249	Кисель ф/я	200	0,11	-	25,83	103,74
	<b>ИТОГО:</b>					<b>1151,70</b>
	<i>День № 10 – завтрак:</i>					
132	Омлет натуральный с сыром	150/5	16,13	23,34	3,35	288,0
	Хлеб пшеничный	60	4,26	0,66	27,84	37,6
335	Кофейный напиток с молоком	200	2,01	2,39	25,65	131,87
	Фрукт (мандарин)	100	0,8	-	8,6	37,6
	<i>День № 10 – обед:</i>					
62	Пи из свежей капусты с картофелем	250/10	2,08	6,33	10,64	107,83
224	Рис отварной	150	5,2	5,08	40,28	225,18
192	Печень по-строгановски	120	23,32	28,95	4,7	370,15
	Помидор свежий	60	0,6	-	4,2	47,7
	Сок	200	1,0	-	23,4	97,6
	Хлеб пшеничный	60	3,0	0,6	25,5	119,4
	<b>ИТОГО:</b>					<b>1669,11</b>
	<i>День № 11 – завтрак:</i>					
100	Каша молочная из геркулеса	200/5	6,33	8,9	25,49	207,38
343	Чай с лимоном	200/8	0,07	0,01	15,31	61,62
344	Хлеб с маслом	40/20	2,29	16,4	18,66	231,58
	Фрукт (груша)	100	0,4	-	10,7	44,4
	<i>День № 11 – обед:</i>					
95	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,82	2,68	21,76	124,08
159	Бифштекс рубленый	80	13,28	6,89	0,57	115,76
142	Рагу овощное	150	2,79	11,15	16,92	179,24
253	Компот из сухофруктов	200	0,16	-	14,99	60,64
	Хлеб пшеничный	60	3	0,6	25,5	119,4

	<b>ИТОГО:</b>							<b>1144,10</b>
	<b>День № 12 – завтрак:</b>							
191	Запеканка творожная с джемом	150/15	29,22	12,11	29,1	342,23		
338	Кофейный напиток с молоком	200	2,01	2,39	25,65	131,87		
344	Хлеб пшеничный с маслом	40/20	2,92	16,4	18,66	231,58		
	Фрукт (яблоко)	100	1,2	-	41,6	42,8		
	<b>День № 12 – обед:</b>							
3	Салат из белокочанной капусты с яблоками и морковью	100	1,36	10,14	7,0	121,1		
72	Суп из рыбных консервов	250	16,62	37,07	62,44	116,13		
251	Тефтели из говядины паровые	100	17,99	20,44	12,24	303,8		
241	Картофельное пюре	200	3,20	6,06	23,29	160,45		
280	Сок	200	0,56	-	27,89	113,79		
	Хлеб пшеничный	60	3	0,6	25,5	119,4		
	<b>ИТОГО:</b>							
	Итого за смену		<b>729,48</b>	<b>829,86</b>	<b>2280,8</b>	<b>19772,25</b>		
	<b>Всего</b>							









