

СОГЛАСОВАНО

Начальник территориального отдела
Управления Роспотребнадзора
по Тульской области
в городе Новомосковске, городе Донском,
Богородицком, Венёвском,
Кимовском и Узловском районах

СОГЛАСОВАНО

Начальник летнего лагеря
дневного пребывания
_____ Т.В.Клепикова

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ СОШ № 9
В.М. Пеньков



ПРИМЕРНОЕ ЧЕТЫРНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ЛЕТНЕГО ПРИШКОЛЬНОГО ЛАГЕРЯ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ
В 2025 ГОДУ

Примерное 14-дневное меню лагеря с дневным пребыванием детей на летний период 2025 год

МЕНЮ

День 1 (понедельник)

Номер рецептуры	Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	Завтрак					
247	Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом	200	8,56	14,12	31,52	287,44
501	Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,7	15,9	79
94	Бутерброд с маслом	15/15	1,2	12,5	7,5	147
112	Мандарины	200	1,6	0,4	15	76
	Итого за прием:		14,56	29,72	69,92	589,44
	Обед					
11	Салат из квашеной капусты с растительным маслом	100/5	1,6	5	7,6	83
61	Суп гречневый на мясном бульоне	250	2,6	2,5	19,3	112
414	Рис отварной со сливочным маслом	180	4,42	7,32	40,57	245,52
83	Котлеты рыбные	80	12,7	8,5	12,2	177
223	Соус томатный	50	0,6	2,2	3,4	36
508	Компот из сухофруктов, витам. 65 мг	200	0,5	0	27	110
110	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,4	108,6
111	Хлеб пшеничный обогащенный	40	3	1,16	20,56	104,8
	Итого за прием		29,38	27,4	151,03	976,92
	Полдник					
пром.	Пряники тульские	50	3,84	3,06	48,75	237,9
518	Сок фруктовый	200	1	0	0	110
	Шоколад молочный	90	5	6	20,5	225
	Итого за прием		9,84	9,06	69,25	572,9
	Итого за день		53,78	66,18	290,2	2139,26
	Среднесуточная норма (СанПин 2.3/2.4.3590-20)		77	79	335	2350

МЕНЮ

День 2 (вторник)

Номер рецептуры	Наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	Завтрак					
		150	12,88	20,01	3,45	243,8
301	Омлет натуральный	45	6,7	9,5	9,9	153
90	Бутерброд с сыром	200	0,2	0,1	9,3	38
457	Чай с сахаром	200	1,8	0,6	252	115,2
112	Бананы		21,58	30,21	274,65	550
	Итого за прием					
	Обед					
		100	0,72	0,08	2,9	17
68	Огурец соленый порционно	250	2,3	4,25	15,125	108
144	Суп гороховый на мясном бульоне	140/60	19,3	19,9	18,9	334
97	Жаркое по домашнему	200	0,5	0,2	22,2	93
510	Компот из свежих яблок и апельсина, витам. 65мг.	40	3	1,16	20,56	104,8
111	Хлеб пшеничный обогащенный	60	3,96	0,72	20,4	108,6
110	Хлеб ржаной		29,78	26,31	100,085	765,4
	Итого за прием					
	Полдник					
		100	1,68	1,98	46,38	210
пром.	Вафли	200	10	6,4	17	174
517	Йогурт питьевой		11,68	8,38	63,38	384
	Итого за прием		63	65	438	1699
	Итого за день		77	79	335	2350
	Среднесуточная норма (СанПин 2.3/2.4.3590-20)					

МЕНЮ

День 3 (среда)

Номер рецептуры	Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	Завтрак					
313	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/20	24	25,2	23,9	425
94	Бутерброд со сливочным маслом	15/15	1,2	12,5	7,5	147
496	Какао на молоке	200	3,6	3,3	25	144
112	Груши	200	0,8	0,6	20,6	94
	Итого за прием		29,6	41,6	77	810
	Обед					
4	Салат из свежей капусты с растительным маслом	100	1,6	10,1	9,6	136
134	Рассольник со сметаной на мясном бульоне	250/10	2,31	6,75	16,6	137,5
291	Макароны отварные со сливочным маслом	180	6,78	0,81	34,84	173,88
412	Котлета мясная	100	14,85	10,56	9,19	186,67
233	Соус основной томатный	50	0,6	2,2	3,4	36
292	Компот из свежемороженых ягод витам. 65 мг	200	0,19	0,04	16,21	66
111	Хлеб пшеничный обогащенный	40	3	1,16	20,56	104,8
110	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,4	108,6
	Итого за прием		33,29	32,34	130,8	949,45
	Полдник					
565	Булочка дорожная	100	6,7	13,83	55,83	376,7
518	Сок фруктовый	200	1	0	0	110
	Итого за прием		7,7	13,83	55,83	486,7
	Итого за день		70,59	87,77	263,63	2246,15
	Среднесуточная норма (СанПин 2.3/2.4.3590-20)		77	79	335	2350

МЕНЮ

День 4 (четверг)

Номер рецептуры	Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	Завтрак					
180	Каша рисовая молочная со сливочным маслом					
95	Бутерброд с повидлом	180/5	5,2	7,2	36,1	231
501	Кофейный напиток на молоке	60	1,7	4,3	32,6	176
112	Апельсины	200	3,2	2,7	15,9	79
	Итого за прием	200	0,9	0,2	8,1	43
	Обед		11	14,4	92,7	529
106	Свежие огурцы порционно					
68	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	100	0,89	0,1	2,49	13,94
237	Гречка отварная со сливочным маслом	250/10	2	5,1	13,7	108
367	Гуляш мясной	180	10,26	9,41	44,5	303,7
512	Компот из изюма вит.65 мг.	120	20,6	22	4,2	297
111	Хлеб пшеничный обогащенный	200	0,3	0,01	17,5	72
110	Хлеб ржаной	40	3	1,16	20,56	104,8
	Итого за прием	60	3,96	0,72	20,4	108,6
	Полдник		41,01	38,5	123,35	1008,04
пром.	Булочка с конжутом					
517	Йогурт питьевой	60	1,28	3,36	13,7	90,16
	Итого за прием	200	10	6,4	17	174
	Итого за день		11,28	9,76	30,7	264,16
	Среднесуточная норма (СанПин 2.3/2.4.3590-20)		63,29	62,66	246,75	1801,2
			77	79	335	2350

МЕНЮ

День 5(пятница)

Номер рецептуры	Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	Завтрак					
295	Макароны отварные с сыром	200	12,1	10,1	34	275
459	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40
94	Бутерброд со сливочным маслом	15/15	1,2	12,5	7,5	147
112	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94
	Итого за прием		14,4	23,5	70,6	556
	Обед					
106	Помидор свежий порционно	100	1,1	0,15	3,78	23,9
142	Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной	250/10	2,54	6,5	8,1	99,2
406	Плов из отварной курицы	240	18,29	18,17	43,31	410,28
508	Компот из сухофруктов вит. 65 мг	200	0,5	0	27	110
111	Хлеб пшеничный обогащенный	40	3	1,16	20,56	104,8
110	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,4	108,6
	Итого за прием		29,39	26,7	123,15	856,78
	Полдник					
пром.	Кекс	60	5,64	3,6	40,2	215,4
518	Сок фруктовый	200	1	0	0	110
	Итого за прием		6,64	3,6	40,2	325,4
	Итого за день		50,43	53,8	233,95	1738,18
	Среднесуточная норма (СанПин 2.3/2.4.3590-20)		77	79	335	2350

МЕНЮ

день 6 (понедельник)

Номер рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак					
258	Каша пшенная молочная со сливочным маслом	200	8,72	12,86	37,12	299
105	Масло сливочное шоколадное	10.	0,15	6,2	1,85	65
111	Хлеб пшеничный	20.	1,5	0,58	10,28	52,4
496	Какао на молоке	200	3,6	3,3	25	144
112	Мандарины	200	1,6	0,4	15	76
	Итого за прием		15,57	23,34	89,25	636,4
	Обед					
50	Салат из отварной свеклы	100	1,5	5,5	8,4	89
144	Суп фасолевый на мясном бульоне	250	2,3	4,25	15,125	108
372	Голубцы ленивые	200	17	16,6	8	250
233	Соус основной томатный	50	0,6	2,2	3,4	36
292	Компот из свежемороженых ягод вит.65 мг	200	0,19	0,04	16,21	66
110	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,4	108,6
111	Хлеб пшеничный	40	3	1,16	20,56	104,8
	Итого за прием		28,55	30,47	92,095	762,4
	Полдник					
517	Йогурт	200	10	6,4	17	174
пром.	Пряники тульские	50	3,84	3,06	48,75	237,9
	Итого за прием		13,84	9,46	65,75	411,9
	Итого за день		57,96	63,27	247,095	1810,7
	Среднесуточная норма (СанПин 2.3/2.4.3590-20)		77	79	335	2350

МЕНЮ

День 7 (Вторник)

Номер рецептуры	Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	Завтрак					
190	Каша молочная манная со сливочным маслом	180/5	5,4	7,2	26,8	194
501	Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,7	15,9	79
90	Бутерброд с сыром	45	6,7	9,5	9,9	153
112	Груша	200	0,8	0,6	20,6	94
	Итого за прием		16,1	20	73,2	520
	Обед					
68	Огурец соленый порционно	100	0,72	0,08	2,9	17
158	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,57	2,77	18,55	109,5
398	Печень по строгановски	110	18	13,8	4,3	213
237	Гречка отварная со сливочным маслом	180	10,26	9,41	44,5	303,7
512	Компот из изюма витам. 65 мг.	200	0,3	0,01	17,5	72
111	Хлеб пшеничный обогащенный	40	3	1,16	20,56	104,8
110	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,4	108,6
	Итого за прием		38,81	27,95	128,71	928,6
	Полдник					
565	Булочка дорожная	100	6,7	13,83	55,83	376,7
518	Сок фруктовый	200	1	0	0	110
	Итого за прием		7,7	13,83	55,83	486,7
	Итого за день		62,61	61,78	257,74	1935,3
	Среднесуточная норма (СанПин 2.3/2.4.3590-20)		77	79	335	2350

МЕНЮ

День 8 (среда)

Номер рецептуры	Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	Завтрак					
301	Омлет натуральный	150	12,88	20,01	3,45	243,8
95	Бутерброд с повидлом	60	1,7	4,3	32,6	176
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38
112	Бананы	200	1,8	0,6	252	115,2
	Итого за прием		16,58	25,01	297,35	573
	Обед					
106	Помидор порционно	100	1,1	0,15	3,78	23,9
128	Борщ из свежей капусты со сметаной на мясном бульоне	250/10	1,83	5	10,65	95
429	Картофельное пюре со сливочным маслом	180	3,78	7,92	19,62	165,6
343	Рыба тушеная с овощами	100	9,36	5,06	4,43	100,67
508	Компот из сухофруктов, витам. 65 мг	200	0,5	0	27	110
111	Хлеб пшеничный обогащенный	40	3	1,16	20,56	104,8
110	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,4	108,6
	Итого за прием		23,53	20,01	106,44	708,57
	Полдник					
пром.	Вафли	100	1,68	1,98	46,38	210
517	Йогурт	200	10	6,4	17	174
	Итого за прием		11,68	8,38	63,38	384
	Итого за день		51,79	53,4	467,17	1665,57
	Среднесуточная норма (СанПин 2.3/2.4.3590-20)		77	79	335	2350

МЕНЮ

День 9 (четверг)

Номер рецептуры	Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	Завтрак					
182	Каша гречневая молочная со сливочным маслом	180/5	7,9	8,1	32,1	234
496	Какао на молоке	200	3,6	3,3	25	144
90	Бутерброд с сыром	45	6,7	9,5	9,9	153
112	Апельсины	200	0,9	0,2	8,1	43
	Итого за прием		19,1	21,1	75,1	574
	Обед					
4	Салат из свежей капусты с растительным маслом	100	1,6	10,1	9,6	136
67	Суп из овощей на мясном бульоне	250	1,8	4,2	10,7	88
291	Макароны отварные со сливочным маслом	180	6,78	0,81	34,84	173,88
411	Кнели куриные	100	17,16	17,38	7,37	253,15
233	Соус основной томатный	50	0,6	2,2	3,4	36
292	Компот из свежемороженых ягод витам. 65 мг	200	0,19	0,04	16,21	65,93
111	Хлеб пшеничный обогащенный	40	3	1,16	20,56	104,8
110	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,4	108,6
	Итого за прием		35,09	36,61	123,08	966,36
	Полдник					
565	Булочка дорожная	100	6,7	13,83	55,83	376,7
503	Кисель	200	1,4	0	29	122
	Итого за прием		8,1	13,83	84,83	498,7
	Итого за день		62,29	71,54	283,01	2039,06
	Среднесуточная норма (СанПин 2.3/2.4.3590-20)		77	79	335	2350

МЕНЮ

День 10 (пятница)

Номер рецептуры	Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	Завтрак					
313	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/20	24	25,2	23,9	425
94	Бутерброд со сливочным маслом	15/15.	1,2	12,5	7,5	147
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38
112	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94
	Итого за прием		26,2	38,6	60,3	704
	Обед					
106	Огурцы свежие порционно	100	0,89	0,1	2,49	13,94
152	Суп рыбный (консервы)	250	6,5	2,48	14,38	105,75
414	Рис отварной со сливочным маслом	180	4,42	7,32	40,57	245,52
412	Котлета мясная	100	14,85	10,56	9,19	186,67
233	Соус основной томатный	50	0,6	2,2	3,4	36
295	Лимонный напиток вит.65 мг	200	0,2	0	19,8	77
111	Хлеб пшеничный обогащенный	40	3	1,16	20,56	104,8
110	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,4	108,6
	Итого за прием		34,42	24,54	130,79	878,28
	Полдник					
пром.	Печенье					
518	Сок фруктовый	30	1,28	3,36	13,7	90,16
	Итого за прием	200	1	0	0	110
	Итого за день		2,28	3,36	13,7	200,16
	Среднесуточная норма (СанПин 2.3/2.4.3590-20)		62,9	66,5	204,79	1782,44
			77	79	335	2350

Овощи урожая 2022 года

МЕНЮ

День 11 (понедельник)

Номер рецептуры	Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	Завтрак					
247	Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом	200	8,56	14,12	31,52	287,44
501	Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,7	15,9	79
94	Бутерброд с маслом	15/15	1,2	12,5	7,5	147
112	Мандарины	200	1,6	0,4	15	76
	Итого за прием:		14,56	29,72	69,92	589,44
	Обед					
11	Салат из квашеной капусты с растительным маслом	100/5	1,6	5	7,6	83
61	Суп гречневый на мясном бульоне	250	2,6	2,5	19,3	112
414	Рис отварной со сливочным маслом	180	4,42	7,32	40,57	245,52
83	Котлеты рыбные	80	12,7	8,5	12,2	177
233	Соус томатный	50	0,6	2,2	3,4	36
508	Компот из сухофруктов, витам. 65 мг	200	0,5	0	27	110
110	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,4	108,6
111	Хлеб пшеничный обогащенный	40	3	1,16	20,56	104,8
	Итого за прием		29,38	27,4	151,03	976,92
	Полдник					
пром.	Пряники тульские	50	3,84	3,06	48,75	237,9
518	Сок фруктовый	200	1	0	0	110
	Шоколад молочный	90	5	6	20,5	225
	Итого за прием		9,84	9,06	69,25	572,9
	Итого за день		53,78	66,18	290,2	2139,26
	Среднесуточная норма (СанПин 2.3/2.4.3590-20)		77	79	335	2350

МЕНЮ

День 2 (вторник)

Номер рецептуры	Наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	Завтрак					
		150	12,88	20,01	3,45	243,8
301	Омлет натуральный	45.	6,7	9,5	9,9	153
90	Бутерброд с сыром	200	0,2	0,1	9,3	38
457	Чай с сахаром	200	1,8	0,6	252	115,2
112	Бананы		21,58	30,21	274,65	550
	Итого за прием					
	Обед					
		100	0,72	0,08	2,9	17
68	Огурец соленый порционно	250	2,3	4,25	15,125	108
144	Суп гороховый на мясном бульоне	140/60	19,3	19,9	18,9	334
97	Жаркое по домашнему	200	0,5	0,2	22,2	93
510	Компот из свежих яблок и апельсина, витам. 65мг.	40	3	1,16	20,56	104,8
111	Хлеб пшеничный обогащенный	60	3,96	0,72	20,4	108,6
110	Хлеб ржаной		29,78	26,31	100,085	765,4
	Итого за прием					
	Полдник					
		100	1,68	1,98	46,38	210
пром.	Вафли	200	10	6,4	17	174
517	Йогурт питьевой		11,68	8,38	63,38	384
	Итого за прием		63	65	438	1699
	Итого за день		77	79	335	2350
	Среднесуточная норма (СанПин 2.3/2.4.3590-20)					

МЕНЮ

День/3 (среда)

Номер рецептуры	Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	Завтрак					
313	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/20	24	25,2	23,9	425
94	Бутерброд со сливочным маслом	15/15	1,2	12,5	7,5	147
496	Какао на молоке	200	3,6	3,3	25	144
112	Груши	200	0,8	0,6	20,6	94
	Итого за прием		29,6	41,6	77	810
	Обед					
4	Салат из свежей капусты с растительным маслом	100	1,6	10,1	9,6	136
134	Рассольник со сметаной на мясном бульоне	250/10	2,31	6,75	16,6	137,5
291	Макароны отварные со сливочным маслом	180	6,78	0,81	34,84	173,88
412	Котлета мясная	100	14,85	10,56	9,19	186,67
233	Соус основной томатный	50	0,6	2,2	3,4	36
292	Компот из свежемороженой ягод витам. 65 мг	200	0,19	0,04	16,21	66
111	Хлеб пшеничный обогащенный	40	3	1,16	20,56	104,8
110	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,4	108,6
	Итого за прием		33,29	32,34	130,8	949,45
	Полдник					
565	Булочка дорожная	100	6,7	13,83	55,83	376,7
518	Сок фруктовый	200	1	0	0	110
	Итого за прием		7,7	13,83	55,83	486,7
	Итого за день		70,59	87,77	263,63	2246,15
	Среднесуточная норма (СанПин 2.3/2.4.3590-20)		77	79	335	2350

МЕНЮ

День 4 (четверг)

Номер рецептуры	Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	Завтрак					
180	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	180/5	5,2	7,2	36,1	231
95	Бутерброд с повидлом	60	1,7	4,3	32,6	176
501	Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,7	15,9	79
112	Апельсины	200	0,9	0,2	8,1	43
	Итого за прием		11	14,4	92,7	529
	Обед					
106	Свежие огурцы порционно	100	0,89	0,1	2,49	13,94
68	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	250/10	2	5,1	13,7	108
237	Гречка отварная со сливочным маслом	180	10,26	9,41	44,5	303,7
367	Гуляш мясной	120	20,6	22	4,2	297
512	Компот из изюма вит.65 мг.	200	0,3	0,01	17,5	72
111	Хлеб пшеничный обогащенный	40	3	1,16	20,56	104,8
110	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,4	108,6
	Итого за прием		41,01	38,5	123,35	1008,04
	Полдник					
пром.	Булочка с конжутом	60	1,28	3,36	13,7	90,16
517	Йогурт питьевой	200	10	6,4	17	174
	Итого за прием		11,28	9,76	30,7	264,16
	Итого за день		63,29	62,66	246,75	1801,2
	Среднесуточная норма (СанПин 2.3/2.4.3590-20)		77	79	335	2350