

Согласовано:
Начальник ТО
УФС РПН по Тамбовской области
в г. Моршанске, Моршанском,
Пичаевском и Сосновском районах



К.А. Ланкин

«15» 05 2025 год

Утверждаю:
Директор



«15» 05 2025 год

Примерное двухнедельное меню
для лагерей дневного пребывания в летний период 2025 г.

Первая неделя

Наименование блюд	выход	цена	белки	жиры	углеводы	«С»	калорий ность
1 день, завтрак							
Каша молочная с наполнителем	200/10		3,0	0,2	35	сл.	281
Бутерброд с сыром и маслом	20/10/3 0		7,7	10,5	0,1	сл.	96,8
Чай	1/200		-	-	16	сл.	61
		60-00					
Обед							
Огурец порц.	1/50		0,4	-	0,4	10	21
Щи из свежей капусты на м.к.б. с зеленью	250/3		2,3	5,3	5,8	22	86,2
Куры тушёные в соусе	80/50		9,7	18,8	-	0,9	218
Гречка отварная	1/150		9,1	2,4	45,2	2,5	244
Компот из фруктов	1/200		0,16	-	27,6	2,8	106
Хлеб ржаной	1/50		2,2	0,4	15,3	-	66
		100-00					
Итого за первый день		160-00	38,4	41,5	157,1	38,2	1153,1
2 день, завтрак							
Запеканка творожная со сгущённым молоком или повидлом	100/10		21,3	21,2	68,3	0,4	300,3
Кондитерское изделие	1/100		4,5	0,9	10,2	-	125
Чай с сахаром	1/200		-	-	16	сл.	61
		60-00					
Обед							
Суп вермишелевый с курами и зеленью	35/250/ 3		3,3	8	21	8,25	259,6
Рыба, тушенная овощами	75/50		13,7	7,5	3,2	0,09	128,6
Картофельное пюре	1/150		3,2	5,1	24,1	5,4	147,1
Чай с сахаром	1/200		-	-	16	сл.	84,5
Хлеб ржаной	1/50		2,2	0,4	15,3	-	66
		100-00					
Итого за второй день		160-00	43,7	42,3	163,9	14,1	1056,7

3 день, завтрак							
Овощи порционные	1/50		0,4	-	0,4	10	0,7
Плов с мясом или курами	1/200		10,1	13,9	26	0,6	269,8
Чай с сахаром	1/200		-	-	16	сл.	84,5
Хлеб ржаной	1/30		2,2	0,4	15,3	-	66
		60-00					
Обед							
Овощи порционные	1/50		0,4	-	0,4	10	0,7
Суп гороховый с мясом и зеленью	25/250/3		7,9	8,3	22,4	6,25	224
Котлеты из курицы	1/75		9,7	8,8	3,6	7	132,6
Рожки отварные	1/150		3,5	4	23,5	-	147
Компот фруктовый	1/200		0,16	-	27,6	2,8	106
Хлеб ржаной	1/50		2,2	0,4	15,3	-	66
		100-00					
Итого за третий день		160-00	37,6	37,3	150,7	26,65	1103,7
4 день, завтрак							
Рожки с сыром	150/25		12	11,6	43,7	-	358
Какао или Чай	1/200		3,8	3,9	27,7	-	54,4
Батон	1/30		4	5,1	14,9	-	66
Фрукт	1/100						
		60-00					
Обед							
Суп щавельный на м.к.б. с зеленью	250/3		9,2	8,2	17,1	34	87,9
Пельмени с маслом слив.	1/210		12,6	6,72	28,56	0,06	223,02
Сок фруктовый	1/200		0,6	-	19,72	7	75,89
Хлеб ржаной	1/50		2,2	0,4	15,3	-	66
		100-00					
Итого за четвертый день		160-00	34,9	35,1	133,2	46,5	1110,9
5 день, завтрак							
Овощи порционные	1/50		0,4	-	0,4	10	21
Котлета рыбная	1/75		10,2	10,1	11,9	0,06	183
Рис отв.	1/150		3,7	5,2	37,7	сл.	147
Чай с сахаром	1/200		-	-	16	сл.	61
Хлеб ржаной	1/30		2,2	0,4	15,3	-	66
		60-00					
Обед							
Борщ из свежей капусты на м.к.б. с зеленью	250/3		5,1	6,1	13,1	7	76
Гуляш	50/50		12,8	18,2	4,8	0,9	188
Гречка отварная	1/150		9,1	2,4	45,2	2,5	244
Компот из свежих яблок	1/200		0,16	-	27,6	2,8	106
Хлеб ржаной	1/50		2,2	0,4	15,3	-	66
		100-00					
Итого за пятый день		160-00	47,7	44,9	179,6	23,2	1134,5

6 день, завтрак							
Овощи порционные	1/50		0,4	-	0,4	10	21
Котлета куриная	1/75		9	11	7,6	0,4	103
Рожки отварные	1/150		3,5	4	23,5	сл.	147
Чай	1/200		-	-	16	сл.	61
Хлеб	1/30		2,2	0,4	15,3	-	66
		60-00					
Обед							
Суп рисовый с мясными фрикадельками и зеленью	20/250/3		7,8	5,3	20,5	5,75	186
Картофель тушеный с мясом	1/250		10,6	16,2	25,9	3,7	231,80
Чай с лимоном	200/7		0,2	-	15,2	сл.	54,4
Хлеб ржаной	1/50		2,2	0,4	15,3	-	66
		100-00					
Итого за шестой день		160-00	40,8	42,5	163,2	9,45	1016,6
Вторая неделя							
7 день, завтрак							
Каша с наполнителем	200/10		3,0	0,2	30	сл.	281
Чай с лимоном	200/7		-	-	16	сл.	61
Бутерброд с маслом и сыром	10/20/30		7,7	12,5	0,1	сл.	150
Кондитерское изделие	1/50						
		60-00					
Обед							
Щи из свежей капусты на м.к.б. с зеленью	250/3		2,3	5,3	5,8	22	86,2
Тефтели	60/50		9	8,7	10,9	0,06	242
Рис отварной	1/150		3,7	5,2	37,7	-	197,8
Сок фруктовый	1/200		0,6	-	19,72	7	75,9
Хлеб ржаной	1/50		2,2	0,4	15,3	-	66
		100-00					
Итого за седьмой день		160-00	32,9	35	152,2	44,9	1014,9
8 день, завтрак							
Омлет с наполнителем	1/130		12,5	18	2,7	-	239,2
Чай	1/200		-	-	16	сл.	61
Печенье или пряники	1/50		4,5	0,9	10,2	-	125
Фрукт	1/100						
		60-00					
Обед							
Суп вермишелевый на к/б и зеленью	250/3		4,12	4,0	28,2	8,25	168
Овощи порционные	1/50		0,4	-	0,4	10	0,7
Гуляш	50/50		12,8	18,2	4,8	0,9	188
Картофельное пюре	1/150		3,2	5,1	24,1	5,4	147,1
Компот фруктовый	1/200		0,16	-	27,6	2,8	106
Хлеб ржаной	1/50		2,2	0,4	15,3	-	66
		100-00					
Итого за восьмой день		160-00	40,68	46,9	148,5	22,95	1171,3

9 день, завтрак							
Пельмени с маслом слив.	1/230		12,6	6,72	28,56	0,06	223,02
Чай	1/200		-	-	16	-	61
Кондитерское изделие	1/50						
		60-00					
Обед							
Суп с зеленым горошком, яйцом и зеленью	250/10/3		5,1	6,1	13,1	25	76
Зразы мясная или куриная	1/70		18,3	17,9	9,2	0,06	200
Рожки отварные	1/150		3,5	4	23,5	сл.	147
Компот из ягоды	1/200		0,1	-	22,5	сл.	84,5
Хлеб ржаной	1/50		2,2	0,4	15,3	-	66
		100-00					
Итого за девятый день		160-00	50,5	53,6	167,9	25,46	873,8
10 день, завтрак							
Помидоры порц.	1/50		0,4	-	0,4	10	0,7
Омлет с наполнителем	1/130		12,5	18	2,7	сл.	239,2
Чай с лимоном	200/7		1,4	1,5	16,6	-	82
Хлеб ржаной	1/30		2,2	0,4	15,3	-	66
Кондитерское изделие	1/50						
		60-00					
Обед							
Суп фасолевый на м.к.б. с зеленью	250/5		2,21	2,1	15,4	6,25	183,1
Голубцы с мясом и рисом или голубцы ленивые	1/150		13,8	17,8	24	0,04	281
Картофельное пюре	1/150		3,2	5,1	24,1	5,4	147,1
Сок фруктовый	1/200		0,6	-	19,72	7	75,9
Хлеб ржаной	1/50		2,2	0,4	15,3	-	66
		100-00					
Итого за десятый день		160-00	35,3	37	155,72	28,87	1083,7
11 день, завтрак							
Рожки с сыром	150/25		12	11,6	43,7	-	358
Чай	1/200		-	-	16	-	61
Б/Д с маслом слив.	10/30		7,7	10,5	0,1	сл.	96,8
Фрукт	1/100						
		60-00					
Обед							
Суп с клецками на м/к/б с зеленью	250/3		5,1	6,1	13,1	7	76
Тефтели мясные или куриные	60/50		9	8,7	10,9	0,06	242
Гречка отварная	1/150		9,1	2,4	45,2	2,5	244
Компот из ягоды	1/200		0,16	-	27,6	2,8	106
Хлеб ржаной	1/50		2,2	0,4	15,3	-	66
		100-00					
Итого за одиннадцатый день		160-00	46,66	41,2	172,5	5,36	1270,8

12 день, завтрак							
Овощи порционные	1/50		0,4	-	0,4	10	21
Биточки мясные	1/75		9	8,7	10,9	0,06	242
Рис отв.	1/150		3,7	5,2	37,7	сл.	147
Чай с лимоном	200/7		0,2	-	15,2	сл.	54,4
Хлеб ржаной	1/30		2,2	0,4	15,3	-	66
		60-00					
Обед							
Щи зеленые на м/к/б	1/250		2,3	5,3	5,8	22	86,2
Жаркое по-домашнему	1/250		13,8	17,8	11,1	14	281
Компот фруктовый	1/200		0,16	-	27,6	2,8	106
Хлеб ржаной	1/50		2,2	0,4	15,3	-	66
		100-00					
Итого за двенадцатый день		160-00	33,96	37,8	139,3	48,86	1069,6