

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «КШП Виктория»



Перстнева В.П.

« 20 » 2025 г.

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ «Школы № 121»
г.о. Самары



« 20 » 2025 г.

Примерное 10-дневное меню

в лагерях с дневным пребыванием при муниципальных бюджетных
общеобразовательных учреждениях городского округа Самара в период
проведения летней оздоровительной компании

2025 г.

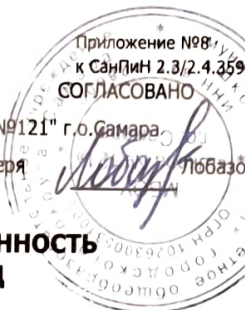
ООО "КШП Виктория"
Директор



Черстонова В.П.

МБОУ "Школа №121" г.о. Самара
Начальник лагеря

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20
СОГЛАСОВАНО



Лобазова И.Н.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
2-х недельное**

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория: Пришкольный лагерь 7-11л

День 1

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Сосиски отварные	60	15,87	20,61	0,44	121	243
Каша молочная манная с маслом	200/5	4,69	6,19	21,70	161	168ТАБЛ №2стр174
Чай с сахаром	200	0,12	0,03	14,99	61	376
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	3
Фрукт	120	1,69	0,53	22,93	103	ТБЛ
Всего в Завтрак	635	25,71	27,84	81,17	548	
Обед						
Салат из свежих помидоров и зелень	60	0,61	6,11	2,17	66	24
Суп гороховый	250	4,51	9,12	20,20	181	319
Гуляш из кур с соусом	50/40	20,61	15,30	2,08	169	277
Макаронные изделия отварные	150	5,01	3,69	32,39	183	309
Компот из кураги	200	0,73	0,04	20,58	86	348
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	3
Всего в Обед	800	34,81	34,74	98,53	787	
Всего в день		60,52	62,58	179,70	1 335	

День 2

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Бутерброд с сыром	10/50	5,52	3,08	21,11	134	ТКК
Плов из кур	40/150	14,76	19,55	34,41	373	449/94
Чай с сахаром лимоном	200/7	0,17	0,04	15,14	62	377
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	3
Всего в Завтрак	507	23,79	23,15	91,77	671	
Обед						
Огурцы свежие	60	0,45	0,05	1,37	8	112
Борщ из свежей капусты	200	1,33	3,64	10,81	81	110/94
Рыба, тушенная с овощами	45/45	14,33	21,74	3,74	280	247
Картофельное пюре	150	2,60	6,02	20,33	146	312
Компот из сухофруктов	200	0,78	0,05	22,62	94	588
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	3
Всего в Обед	750	22,83	31,98	79,98	711	
Всего в день		46,62	55,13	171,75	1 382	

День 3

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Запеканка творожная с повидлом	130/20	23,00	10,60	30,33	309	223
Чай с сахаром	200	0,12	0,03	14,99	61	376
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	3
Гребешок с повидлом	100	8,50	7,86	69,20	382	462
Всего в Завтрак	500	34,96	18,97	135,63	854	
Обед						
Винегрет овощной	60	0,70	3,25	3,90	47	67
Суп с вермишелью с курами	10/200	4,45	4,36	13,49	111	112
Тефтели с соусом	50/50	13,87	27,33	4,41	229	302
Каша гречневая	150	4,44	4,79	20,03	141	ТАБЛ 2 СТР 174
Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	87	389
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	3
Всего в Обед	770	27,80	40,41	83,14	717	
Всего в день		62,76	59,38	218,77	1 571	

День 4

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Бутерброд с ветчиной	25/50	9,05	5,44	21,11	170	ТКК
Каша молочная Дружба с маслом	200/5	6,00	6,88	27,92	198	173
Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63	ТБЛ
Чай с сахаром лимоном	200/7	0,17	0,04	15,14	62	377
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	3
Всего в Завтрак	577	23,64	17,44	85,56	595	
Обед						
Огурцы свежие	60	0,45	0,05	1,37	8	112
Рассольник ленинградский	250	2,16	4,35	15,75	111	129
Жаркое по-домашнему с курицей	35/150	13,60	26,48	45,26	416	276
Компот из кураги	200	0,73	0,04	20,58	86	348
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	3
Всего в Обед	745	20,28	31,40	104,07	723	
Всего в день		43,92	48,84	189,63	1 318	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Бутерброд с сыром	10/50	5,52	3,08	21,11	134	ТКК
Макаронник с курицей	40/150	16,67	19,37	39,15	398	431/94
Чай с сахаром	200	0,12	0,03	14,99	61	376
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	3
Всего в Завтрак	500	25,65	22,96	96,36	695	
Обед						
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,52	6,08	1,84	64	15
Суп с фрикадельками	20/190	6,67	5,21	18,15	146	83
Биточки из мяса с соусом	55/40	8,85	7,11	9,73	138	795
Гороховое пюре	150	9,83	17,98	34,69	340	199
Компот из сухофруктов	200	0,78	0,05	22,62	94	588
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	3
Всего в Обед	765	29,99	36,91	108,14	884	
Всего в день		55,64	59,87	204,50	1 579	

День 6

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Бутерброд с колбасными изделиями	25/50	9,05	5,44	21,11	170	ТКК
Каша пшенная молочная с маслом	200/5	5,02	6,43	27,61	188	ТАБЛ 4
Чай с сахаром	200	0,12	0,03	14,99	61	СТД 149
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	376
Всего в Завтрак	530	17,53	12,38	84,82	521	
Обед						
Икра свекольная	60	1,00	4,02	5,90	64	75
Суп с курами	200/10	4,83	4,95	18,06	136	97
Бефстроганов	50/50	17,15	28,77	3,05	140	278
Макаронные изделия отварные	150	5,01	3,69	32,39	183	309
Компот из кураги	200	0,73	0,04	20,58	86	348
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	3
Всего в Обед	770	32,06	41,95	101,09	711	
Всего в день		49,59	54,33	185,91	1 232	

День 7

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Бутерброд с сыром	10/50	5,52	3,08	21,11	134	ТКК
Плов из мяса	30/160	4,39	11,17	33,92	254	403/94
Чай с сахаром лимоном	200/7	0,17	0,04	15,14	62	377
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	3
Всего в Завтрак	507	13,42	14,77	91,28	552	
Обед						
Салат из свежих помидоров	60	0,63	3,27	2,52	42	23
Щи из свежей капусты	200	1,35	3,67	6,50	64	120
Биточки из курицы с соусом	60/30	21,00	19,38	34,63	298	305
Каша гречневая	150	5,72	4,58	24,98	164	171
Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	87	389
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	3
Всего в Обед	750	33,04	31,58	109,94	757	
Всего в день		46,46	46,35	201,22	1 309	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Пудинг творожный со сгущенкой	130/20	25,25	17,05	32,71	385	297/94
Чай с сахаром	200	0,12	0,03	14,99	61	376
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	3
Сдоба выборгская	100	7,86	12,45	56,06	368	424
Всего в Завтрак	500	36,57	30,01	124,87	916	
Обед						
Салат из огурцов св.,зел.лук	60	0,50	3,66	1,55	41	ТБЛ
Суп картофельный с пшеном, рыбн. консерв	10/200	10,48	9,91	12,42	99	101
Азу с курами	30/150	8,99	18,18	65,26	598	394
Компот из сухофруктов	200	0,78	0,05	22,62	94	588
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	3
Всего в Обед	700	24,09	32,28	122,96	934	
Всего в день		60,66	62,29	247,83	1 850	

День 9

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Сосиски отварные	60	15,87	20,61	0,44	121	243
Каша молочная геркулесовая с маслом	200/5	6,02	8,38	25,21	200	ТБЛ№4 стр 149
Чай с сахаром лимоном	200/7	0,17	0,04	15,14	62	377
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	3
Всего в Завтрак	522	25,40	29,51	61,90	485	
Обед						
Помидор порц.	60	0,66	0,12	2,28	13	71/2005
Борщ из свежей капусты	200	1,34	3,65	10,82	82	110/94
Рыба, тушенная с овощами	45/45	14,33	21,74	3,74	280	247
Рис отварной	150	2,84	3,47	22,70	133	304
Напиток из шиповника	200	0,48	0,18	20,22	84	388
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	3
Всего в Обед	750	22,99	29,64	80,87	694	
Всего в день		48,39	59,15	142,77	1 179	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Бутерброд с сыром	10/50	6,19	3,18	25,33	155	513
Каша гречневая с мясом	40/150	14,98	11,69	35,17	306	403/94
Чай с сахаром	200	0,12	0,03	14,99	61	376
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	3
Фрукт	100	1,41	0,44	19,11	86	ТБЛ
Всего в Завтрак	600	26,04	15,82	115,71	710	
Обед						
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,52	6,08	1,84	64	15
Суп с вермишелью с курами	10/200	4,45	4,36	13,49	111	112
Гуляш из кур с соусом	50/40	12,61	20,30	2,08	199	277
Картофельное пюре	150	2,44	5,64	19,06	137	312
Компот из сухофруктов	200	0,78	0,05	22,62	94	588
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,48	21,11	102	3
Всего в Обед	760	24,14	36,91	80,20	707	
Всего в день		50,18	52,73	195,91	1 417	
Итого		524,74	560,64	1 937,99	14 172	
Среднее за период		52,47	56,06	193,80	1 417	