



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ Кабачигуртская НОШ

О.Б.Ложкина /О.Б.Ложкина/

Приказ № *29/a* от *14.04.2025* г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ 7-11 ЛЕТ
на летний лагерь (завтраки - обеды)
В МБОУ Кабачигуртская НОШ

2025 г.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
1 день						
	Завтрак					
№106 - 2013	Каша гречневая вязкая	200	11.8	6.8	63.2	320.0
	Сыр порциями	20	4.62	6.0	0	73.0
	Масло порциями	10	0.1	8.3	0.1	75.0
№148 - 2008	Кофейный напиток	200	2.7	2.8	22.4	153.0
	Батон нарезной	50	3.85	1.5	24.9	131.0
	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	45.0
	Итого завтрак	580	23.47	25.76	120.4	797.03
	Обед					
№39 - 2008	Борщ с капустой и картофелем	200	1.6	4.16	10.48	84.8
№75 - 2008	Котлета "Детская"	80	11.44	8.4	10.48	158.1
№213 - 2013	Картофель отварной	150	2.86	4.32	23.01	142.5
	Огурцы свежие	50	0.35	0.05	1.85	7.5
	Сок абрикосовый	200	1.0	0	27.4	112.0
	Хлеб ржано-пшеничный	65	4.3	0.6	27.6	132.6
	Итого обед	745	21.6	17.5	100.8	637.5
	Всего за день	1325	45.02	43.29	221.22	1434.51

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
2 день						
	Завтрак					
	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63.0
№125 - 2008	Каша манная молочная	200	5.8	8.4	29	209.6
№149 - 2008	Какао с молоком	200	4.9	5.0	32.5	190.0
	Батон нарезной	50	3.85	1.5	24.9	131.0
	Груша	100	0.4	0.3	9.5	42.0
	Итого завтрак	590	20.05	19.8	96.2	635.6
	Обед					
№47 - 2008	Суп картофельный с бобовыми (кур.бульон)	200	4.96	4.48	17.84	133.6
№199 - 2013	Птица тушеная в соусе с овощами	230	11.94	8.6	20.88	209.0
№251 - 2013	Компот из яблок	200	0.16	0.16	23.88	96.0
	Помидоры свежие	50	0.3	0.1	2.20	10.5
	Хлеб ржано-пшеничный	65	4.3	0.6	27.6	132.6
	Итого обед	745	21.7	14.0	92.4	581.7
	Всего за день	1335	41.71	33.78	188.60	1217.30

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак	3 день				
№109- 2008	Пудинг творожный запеченный	150	18.45	14.25	29.7	321.0
	Молоко сгущеное	30	2.2	2.6	16.7	98.4
№148 - 2008	Кофейный напиток	200	2.7	2.8	22.4	153.0
	Батон нарезной	50	3.85	1.5	24.9	131.0
	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	40.0
	Итого завтрак	530	28.1	21.35	101.8	743.4
	Обед					
№48 - 2008	Суп крестьянский с крупой (кур. бульон)	200	2.08	4.24	11.44	92.8
№160 - 2013	Чорыг, картошка	230	16.87	13.74	22.62	293.3
	Сок яблочный	200	1.0	0	18.2	76.0
	Огурцы свежие	50	0.35	0.05	1.85	7.5
	Хлеб ржано-пшеничный	65	4.3	0.6	27.6	132.6
	Итого обед	905	24.6	18.6	81.7	602.2
	Всего за день	1435	52.70	39.98	183.51	1345.55

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
4 день						
	Завтрак					
№121 - 2008	Каша пшенная молочная жидкая	200	7.0	9.2	33.4	240.0
	Сыр порциями	20	4.62	6.0	0	73.0
	Масло порциями	10	0.1	8.3	0.1	75.0
№ 261-2013	Чай с сахаром	200	0.22	0.11	16.2	64.8
	Батон нарезной	50	3.85	1.5	24.9	131.0
	Банан	100	1.53	0.5	21.0	96.0
	Итого завтрак	580	17.3	25.6	95.6	679.8
	Обед					
№45 - 2008	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	1.6	1.92	11.84	72.0
№82 - 2008	Колбаска "Витаминка"	80	13.76	13.9	2.6	188.8
№210 - 2013	Рис отварной	150	3.6	5.37	36.69	210.0
№141-2008	Соус томатный	20	0.52	1.92	1.88	28.0
№153 - 2008	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0	31.4	124.0
	Помидоры свежие	50	0.3	0.1	2.20	10.5
	Хлеб ржано-пшеничный	65	4.3	0.6	27.6	132.6
	Итого обед	905	24.7	23.8	114.2	765.9
	Всего за день	1485	42.00	49.40	209.81	1445.73

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
5 день						
	Завтрак					
№112 - 2008	Омлет натуральный	150	15	25.05	2.85	29.9
	зеленый консервированный горошек	20	0.9	0.1	2.5	13.8
№149 - 2008	Какао с молоком	200	4.9	5.0	32.5	190.0
	Батон нарезной	50	3.85	1.5	24.9	131.0
	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	45.0
	Итого завтрак	520	25.05	32.05	72.55	409.65
	Обед					
№41 - 2008	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.6	3.44	8.0	70.4
№76 - 2008	Котлета "Загадка"	80	11.12	8.08	9.44	149.0
№101 - 2008	Овощи в молочном соусе	150	3.45	3.60	13.95	102.0
	Сок виноградный	200	0.6	0	27.6	108.0
	Огурцы свежие	50	0.35	0.05	1.85	7.5
	Хлеб ржано-пшеничный	65	4.3	0.6	27.6	132.6
	Итого обед	905	21.4	15.8	88.4	569.5
	Всего за день	1425	46.47	47.82	160.99	979.11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
6 день						
	Завтрак					
№123 - 2008	Каша ячневая молочная вязкая	200	5.4	4.2	72.8	331.6
№148 - 2008	Кофейный напиток	200	2.7	2.8	22.4	153.0
	Сыр	20	4.62	6.0	0	73.0
	Батон нарезной	50	3.85	1.5	24.9	131.0
	Конфеты	50	0.8	5.3	11.8	98.2
	Итого завтрак	520	17.37	19.76	131.9	786.83
	Обед					
№65 - 2013	Суп картофельный с клецками	200	2.32	2.0	15.75	90.0
№ 174- 2013	Колобки мясо-картофельные	80	7.12	16.2	7.12	201.4
№95 - 2008	Капуста, тушеная в молочном соусе	150	5.25	8.7	11.25	132.2
№251 - 2013	Компот из яблок	200	0.16	0.16	23.88	96.0
	Помидоры свежие	50	0.3	0.1	2.20	10.5
	Вафли	20	1.46	1.91	9.70	62.0
	Хлеб ржано-пшеничный	65	4.3	0.6	27.6	132.6
	Итого обед	905	20.9	29.71	97.5	724.6
	Всего за день	1425	38.28	49.47	229.40	1511.44

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
7 день						
	Завтрак					
№130 - 2008	Каша рисовая молочная жидкая	200	2.2	8.2	21.0	172.0
	Масло порциями	10	0.1	8.3	0.1	75.0
№146 - 2008	Чай с лимоном	200	0.3	0.0	15.2	60.0
	Батон нарезной	50	3.85	1.5	24.9	131.0
	Апельсин	200	0.8	0.3	8.1	40.0
	Итого завтрак	660	7.25	18.3	69.3	478.0
	Обед					
№46 - 2008	Суп картофельный с макаронными изделиями	200/20	1.64	2.68	9.7	69.8
№67 - 2008	Биточки "Детические"	80	10.24	10.88	7.92	165.5
№93 - 2008	Розовое пюре	150	2.85	4.95	19.35	125.7
№153 - 2008	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0	31.4	124.0
	Огурцы свежие	50	0.35	0.05	1.85	7.5
	Конфеты	20	0.8	5.30	11.8	98.2
	Хлеб ржано-пшеничный	65	4.3	0.6	27.6	132.6
	Итого обед	905	20.8	24.5	109.6	723.3
	Всего за день	1565	28.03	42.76	178.92	1201.32

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
8 день						
	Завтрак					
№126 - 2008	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6.8	9.0	33.2	202.0
	Сыр порциями	20	4.62	6.0	0	73.0
№149 - 2008	Какао с молоком	200	4.9	5.0	32.5	190.0
	Батон нарезной	50	3.85	1.5	24.9	131.0
	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	45.0
	Итого завтрак	570	20.57	21.86	100.4	641.03
	Обед					
№56 - 2008	Суп из овощей	200	6.24	7.52	10.32	127.3
№81 - 2008	Фрикадельки "Петушок"	80	11.44	13.68	7.6	197.8
№97 - 2008	Макаронные изделия отварные	150	5.25	6.15	35.25	220.5
№141-2008	Соус томатный	20	0.52	1.92	1.88	28.0
	Сок виноградный	200	0.6	0	27.6	108.0
	Помидоры свежие	50	0.3	0.1	2.20	10.5
	Хлеб ржано-пшеничный	65	4.3	0.6	27.6	132.6
	Итого обед	905	28.7	30.0	112.5	824.7
	Всего за день	1475	49.22	51.83	212.85	1465.77

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
9 день						
	Завтрак					
	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63.0
№109 - 2008	Пудинг творожный запеченный	150	18.45	14.25	29.7	321.0
	Молоко сгущеное	30	2.2	2.6	16.7	98.4
№148 - 2008	Кофейный напиток	200	2.7	2.8	22.4	153.0
	Батон нарезной	50	3.85	1.5	24.9	131.0
	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	40.0
	Итого завтрак	570	33.2	25.95	102.1	806.4
	Обед					
№43 - 2008	Суп Рассольник (кур.бульон)	200	1.68	3.6	10.88	83.2
№200 - 2013	Плов из птицы	210	21.47	19.69	35.69	406.0
№154 - 2008	Компот из изюма	200	0.4	0	27.4	106.0
	Огурцы свежие	50	0.35	0.05	1.85	7.5
	Хлеб ржано-пшеничный	65	4.3	0.6	27.6	132.6
	Итого обед	905	28.2	23.9	103.4	735.3
	Всего за день	1475	61.40	49.89	205.52	1541.70

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
10 день						
	Завтрак					
№119- 2008	Каша "Дружба"	200	6.6	8.6	39.6	258.6
	Сыр порциями	20	4.62	6.0	0	73.0
№ 263-2013	Чай с молоком	200	1.6	16.0	15.9	80.5
	Батон нарезной	50	3.85	1.5	24.9	131.0
	Банан	100	1.53	0.5	21.0	96.0
	Итого завтрак	570	18.2	32.56	101.4	639.13
	Обед					
№60 - 2008	Уха со взбитым яйцом	200	10.8	2.88	10	105.6
№74 - 2008	Колобки мясо-картофельные	80	7.12	16.2	7.12	201.4
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.55	6.15	38.64	243.7
	Сок абрикосовый	200	1.0	0	27.4	112.0
	Помидоры свежие	50	0.3	0.1	2.20	10.5
	Хлеб ржано-пшеничный	65	4.3	0.6	27.6	132.6
	Итого обед	905	32.1	26.0	113.0	805.8
	Всего за день	1475	50.27	58.53	214.36	1444.89

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
11 день						
	Завтрак					
№98-2008	Макароны отварные с сыром	150/10	2.25	6.1	35.25	220.5
№146-2008	Чай с лимоном	200	0.3	0.0	15.2	60.0
	Батон нарезной	50	3.85	1.5	24.9	131.0
	Банан	100	1.53	0.5	21.0	96.0
	Итого завтрак	350	7.93	8.1	96.35	507.5
	Обед					
№56 - 2008	Суп из овощей	200/8	7.8	9.4	12.9	159.2
№63 - 2008	Гуляш	50/50	6.95	3.3	2	66.0
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.55	6.15	38.64	243.7
	Сок абрикосовый	200	1.0	0	27.4	112.0
	Помидоры свежие	50	0.3	0.1	2.20	10.5
	Хлеб ржано-пшеничный	65	4.3	0.6	27.6	132.6
	Итого обед	905	28.9	19.5	110.7	724.0
	Всего за день	1255	36.83	27.60	207.09	1231.50

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
12 день						
	Завтрак					
№112 - 2008	Омлет натуральный	150	15	25.05	2.85	29.9
№463 - 2008	Кисель	200	4.9	5.0	32.5	190.0
	Батон нарезной	50	3.85	1.5	24.9	131.0
	Печенье	50				203.0
	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	45.0
	Итого завтрак	550	24.15	31.95	70.05	598.85
	Обед					
№41 - 2008	Щи из свежей капусты с картофелем (мяс.бульон)	200	1.6	3.44	8.0	70.4
№323 - 2008	Плов из говядины	150	14.14	11.70	13.97	214.3
	Сок виноградный	200	0.6	0	27.6	108.0
	Огурцы свежие	50	0.35	0.05	1.85	7.5
	Хлеб ржано-пшеничный	65	4.3	0.6	27.6	132.6
	Итого обед	905	21.0	15.8	79.0	532.8
	Всего за день	1455	45.14	47.74	149.07	1131.69