

Согласовано
 Директор МАОУ «СОШ» с.Серёгово
 Пирмамедова Р.З.
 2025 г



УТВЕРЖДАЮ
 Начальник ЛДНД при
 МАОУ «СОШ» с.Серёгово
 Елисеев Г.Л.
 2025 г.



Меню лагеря дневного пребывания детей при МАОУ «СОШ» с. Серёгово
 (I-я неделя)

Наименование, № тех. карты		грамм		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		7-11 лет	12-18 лет	белки	жиры	углеводы	
1 день	завтрак						
	1.Каша рисовая молочная жидкая (105)	200/5	200/5	5,12	6,62	32,61	210,13
	2.Чай с сахаром (271)	200	200	0,12	-	12,04	48,64
	3.Бутерброд с маслом(345)	50/10	50/10	1,27	11,30	7,70	137,50
	4 Фрукты «Бананы»	100	100	1,5	0,5	21,00	96,00
	обед						
	1.Суп картофельный с бобовыми (37)	250	250	2,34	3,89	13,61	98,79
	2.Плов из отварной птицы (191)	210	210	37,2	45,33	41,05	747,09
	3.Хлеб пшеничный, ржаной	80/40	80/40	3,8	0,3	26,15	116,50
	4.Сок	200	200	0,33	1,09	22,84	89,00
2 день	завтрак						
	1.Каша овсяная из «Геркулеса» (100)	200/5	200/5	6,33	8,90	25,49	207,38
	3.Бутерброд с маслом	50/10	50/10	1,27	11,30	7,70	137,50
	3. Чай с сахаром (271)	200	200	0,12	-	12,04	48,64
	4.Фрукты « Мандарины»	100	100	0,8	0,2	7,5	38,00
	обед						
	1.Расольник ленинградский (34)	250	250	5,03	11,30	32,38	149,60
	2.Макаронные изделия отварные (204)	150	180	3,68	3,53	23,55	140,73
	3. Курица в соусе с томатом (190)	120	120	34,5	41,62	5,44	534,29
	4.Хлеб пшеничный, ржаной	80/40	80/40	3,8	0,3	26,15	116,50
5.Компот из яблок (256)	200	200	0,25	0,25	25,35	104,07	

Согласовано
 Директор МАОУ «СОШ» с.Серёгово
 _____ Пирмамедова Р.З.
 « ____ » _____ 2025 г

УТВЕРЖДАЮ
 Начальник ЛДПД при
 МАОУ «СОШ» с.Серёгово
 _____ Елисеев Г.Л.
 « ____ » _____ 2025 г.

Меню лагеря дневного пребывания детей при МАОУ «СОШ» с. Серёгово (I-я неделя)

1 день	Наименование, № тех. карты	грамм		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		7-11 лет	12-18 лет	белки	жиры	углеводы	
	завтрак						
	1.Каша рисовая молочная жидкая (105)	200/5	200/5	5,12	6,62	32,61	210,13
	2.Чай с сахаром (271)	200	200	0.12	-	12,04	48,64
	3.Бутерброд с маслом(345)	50/10	50/10	1,27	11,30	7,70	137,50
	4 Фрукты «Бананы»	100	100	1,5	0,5	21,00	96,00
	обед						
	1.Суп картофельный с бобовыми (37)	250	250	2,34	3,89	13,61	98,79
	2.Плов из отварной птицы (191)	210	210	37,2	45,33	41,05	747,09
3.Хлеб пшеничный, ржаной	80/40	80/40	3,8	0,3	26,15	116,50	
4.Сок	200	200	0,33	1,09	22,84	89,00	
2 день	завтрак						
	1.Каша овсяная из «Геркулеса» (100)	200/5	200/5	6.33	8.90	25,49	207.38
	3.Бутерброд с маслом	50/10	50/10	1,27	11,30	7,70	137,50
	3. Чай с сахаром (271)	200	200	0.12	-	12,04	48,64
	4.Фрукты « Мандарины»	100	100	0,8	0,2	7,5	38,00
	обед						
	1.Расольник ленинградский (34)	250	250	5,03	11,30	32,38	149,60
	2.Макаронные изделия отварные (204)	150	180	3,68	3,53	23,55	140,73
	3. Курица в соусе с томатом (190)	120	120	34,5	41,62	5,44	534,29
	4.Хлеб пшеничный, ржаной	80/40	80/40	3,8	0,3	26,15	116.50

	5.Компот из яблок (256)	200	200	0,25	0,25	25,35	104,07
3 день	завтрак						
	1.Каша манная молочная жидкая (98)	200/5	200/5	6,20	8.05	31,09	222,02
	3.Кокао с молоком (242)	200	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	3.Бутерброд с маслом	50/10	50/10	1,27	11,30	7,70	137,50
	4 Фрукты «Бананы»	100	100	1,5	0,5	21,00	96,00
	обед						
	1.Суп с макаронными изделиями (39)	250	250	2,83	2,86	21,76	124,09
	2.Рис отварной (201)	150/5	180/5	2.59	3.39	26.85	150.12
	3. Кура отварная с соусом (192)	120	120	18,22	18,22	0,97	242,68
	4.Сок	200	200				
	5.Хлеб пшеничный, ржаной	80/40	80/40	3,8	0,3	26,15	116.50
4 день	завтрак						
	1.Каша пшенная молочн. жид (103)	200/5	200/5	6,04	7,27	34,29	227,16
	2.Чай с сахаром (271)	200	200	0,12	-	12,04	48,64
	3.Бутерброд с маслом	50/10	50/10	1,27	11,30	7,70	137,50
	4.Фрукты «Апельсины»	220	220	1,8	0,4	16,2	86
	обед						
	1.Борщ из свежей капусты (25)	250	250	1,93	6,34	10,05	104.16
	2.Каша гречневая рассыпчатая (196)	150	180	5,82	3.62	30,00	175,87
	3.Котлеты мясные с соусом (171)	100	100	10,68	11,72	5,74	176,75
	4.Компот из изюма (253)	200	200	0.33	-	22,66	91,98
	5.Хлеб пшеничный, ржаной	80/40	80/40	3,8	0,3	26,15	116.50
5 день	завтрак						
	1.Каша «Дружба» (93)	200/5	200/5	6,55	8,33	35,09	241,11
	2.Кокао с молоком (242)	200	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	3.Бутерброд с маслом	50/10	50/10	1,27	11,30	7,70	137,50
	4.Фрукты «Апельсины»	220	220	1,8	0,4	16,2	86
	обед						
	1.Щи из свежей капусты с картофелем (55)	250	250	2,09	6,33	10,64	107,83
	2.Картофельное пюре (216)	150	180	2,13	4,04	15,53	106,97
	3.Котлета Рыбная (143)	100	100	10,36	1,93	6,79	85,93
	4.Хлеб пшеничный, ржаной	80/40	80/40	3,8	0,3	26,15	116.50
	5.Сок	200	200	-	-	12,00	48,00
6	Д	завтрак					

	1.Каша рисовая молочная жидкая (105)	200/5	200/5	5,12	6,62	32,61	210,13
	2.Чай с молоком (268)	200	200	2,10	1,92	9,98	65,60
	3.Бутерброд с маслом	50/10	50/10	1,27	11,30	7,70	137,50
	4 Фрукты «Яблоки»	200	200	0,8	0,8	19,6	94,00
	обед						
	1.Свекольник (35)	250	250	1,91	6,34	10,05	104,16
	2. Голубцы ленивые (160	180	180	13,12	13,38	10,00	212,42
	3. Кисель из концентр. плод или ягод (247	200	200	1,36	-	29,02	116,19
	4.Хлеб пшеничный, ржаной	80/40	80/40	3,8	0,3	26,15	116,50
7 день	завтрак						
	4.Омлет (117)	65	65	5,82	9,02	1,52	110,54
	2.Чай с сахаром (271)	200	200	0,12	-	12,04	48,64
	3.Бутерброд с маслом	50/10	50/10	1,27	11,30	7,70	137,50
	5.Фрукты «Мандарины»	100	100	0,4	0,3	10,9	42,00
	обед						
	1.Суп картофельный с мясными фрикадельками (39)	250	250	2,83	2,86	21,76	124,09
	2.Жаркое по домашнему (163)	220	220	22,54	17,33	22,13	334,08
	3.Чай с сахаром (271)	200	200	0,12	-	12,04	48,64
	4.Хлеб пшеничный, ржаной	80/40	80/40	3,8	0,3	26,15	116,50
8 день	завтрак						
	1.Каша манная молочная жидкая (98)	200/5	200/5	6,20	8,05	31,09	222,02
	2. Чай с лимоном (265)	200	200	0,07	0,01	15,31	61,62
	3.Бутерброд с маслом	50/10	50/10	1,27	11,30	7,70	137,50
	4.Фрукты «Мандарин»	100	100	0,8	0,2	7,5	38,00
	обед						
	1.Суп картофельный с бобовыми (37)	250	250	2,34	3,89	13,61	98,79
	2.Картофельное пюре (216)	150	180	2,13	4,04	15,53	106,97
	3.Тефтели из говядины с рисом «Ежики» (182)	100	100	9,16	13,53	9,44	196,14
	4.Сок	200	200	-	-	12	48
	5.Хлеб пшеничный, ржаной	80/40	80/40	3,8	0,3	26,15	116,50
9 день	завтрак						
	1.Каша ячневая (106)	200/5	200/5	7,23	6,67	39,54	246,87
	2.Кокао с молоком (242)	200	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	3.Бутерброд с маслом	50/10	50/10	1,27	11,30	7,70	137,50

	4 Фрукты «Бананы»	100	100	1,5	0,5	21,00	96,00
	обед						
	1.Суп с макаронными изделиями (39)	250	250	2,83	2,86	21,76	124,09
	2.Каша гречневая рассыпчатая (196)	150	180	5,82	3,62	30,00	175,87
	3. Кура отварная с соусом (192)	120	120	18,22	18,22	0,97	242,68
	4.Сок	200	200	-	-	12	48
	5.Хлеб пшеничный, ржаной	80/40	80/40	3,8	0,3	26,15	116.50
	завтрак						
10 день	1,Каша пшеничная (99)	200/5	200/5	7,44	8,07	35,28	243,92
	2.Чай с сахаром (271)	200	200	0,12	-	12,04	48,64
	3.Бутерброд с маслом	50/10	50/10	1,27	11,30	7,70	137,50
	4.Фрукты «Апельсины»	220	220	1,8	0,4	16,2	86
	обед						
	1.Щи из свежей капусты с картофелем (55)	250	250	1,98	4,58	13,70	102,13
	2.Макаронные изделия отварные (204)	150	180	3,68	3,53	23,55	140,43
	3.Котлета мясная с соусом (171)	100	100	10,68	11,72	5,74	176,75
	4. Кисель из концентр. плод или ягод (247	200	200	1,36	-	29,02	116,19
	5.Хлеб пшеничный, ржаной	80/40	80/40	3,8	0,3	26,15	116.50