

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ

«Киреевский центр образования №2»

В.А. Григоренко



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

для летнего лагеря дневного пребывания 2025
МКОУ «Киреевский центр образования №2»
(Тульская обл., г. Киреевск, ул. Чехова, д.13)

Единое примерное меню на 10 дней.

Характеристика питающихся: без особенностей

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал

Понедельник, День 1

Завтрак

54-2о-2020	Каша вязкая молочная овсяная	180	7,4	8	28	212,8
54-2гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88
Пром.	Бутерброд с сыром	40	6,9	9	10	149
Пром.	Банан	143	1,8	0,6	22,8	96

Итого за завтрак:

563 18,9 20,1 74,4 545,8

Обед

54-2з-2020	Помидор свежий	62	0,66	0,12	2,28	14,4
54-24с-2020	Рассольник ленинградский	200	6,1	6,48	10,6	127
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-25м-2020	Биточек из курицы	90	18	16,2	10	256
54-1хн-2020	Компот из ягод	200	0,15	0,1	7,38	81
Пром.	Батон йодированный	20	2,4	0,3	14,7	63,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7

Итого за обед:

752 32,91 28,4 93,26 803,9

Пром.	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6
Пром.	Йогурт	200	4,3	2	6,2	120
Пром.	Шоколад Алленка	90	7	34	53	550

Итого за полдник:

490 12,3 36,2 79,4 756,6

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:

1805 64,11 84,7 247,06 2106,3

Вторник, День 2

Завтрак

54-1г-2020	Огурец свежий	90	3,50	0,50	0,05	13,70
54-13р-2020	Омлет натуральный	150	13	20	3,2	246
54-12г-2020	Масло шоколадное	10	0,16	14,25	0,26	132,18
Пром.	Батон йодированный	20	2,4	0,3	14,7	63,3
54-3гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	1	6,6	27,9

Итого за завтрак:

470 19,26 36,05 24,81 483,08

Обед

54-13з-2020	Салат из свеклы	60	0,8	2,69	4,56	45,6
Пром.	Печень по-строгановски	90	20,52	9,18	8,46	197,46
54-1с-2020	Суп картофельный с бобовыми	200	9,05	5,26	11,68	131
54-3гн-2020	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,41	44,5	303,7
Пром.	Батон йодированный	20	2,4	0,3	14,7	63,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Снежок	200	5,4	5	21,6	158

Итого за обед:

780 50,43 32,24 117,4 957,76

Пром.	Мини рулет	35	1,6	5	19	129
Пром.	Персик	200	2,2	0,78	22,2	84,6
Пром.	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6

Итого за полдник:

435 4,8 5,98 61,4 300,2

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:

1685,00 74,49 74,27 203,61 1741,04

Среда, День 3

Завтрак

54-6к-2020	Макароны	150	5,32	4,92	32,8	196,8
54-11з-2020	Гуляш из отварной курцы	100	14,30	5,40	2,00	121,00
Пром.	Огурец свежий	90	3,50	0,50	0,05	13,70
54-3гн-2020	Чай с лимоном	200	0,25	0,05	6,61	27,90

Итого за завтрак:

540 23,37 10,87 41,46 359,40

Обед

54,7з-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	8,62	4,82	10	119
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,07	5,31	19,82	139,4
54-23м-2020	Биточек из курицы	90	17,18	3,88	12,04	151,8
54-5м-2020	Капуста тушеная	150	3	5,1	11,4	103,5
Пром.	Батон йодированный	20	2,4	0,3	14,7	63,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Чай с сахаром	200	0,10	0,10	0,90	26,80

Итого за обед: 840 36,37 19,91 80,76 662,5

Полдник						
Пром.	Яблоко	200	0,4	0,4	10,1	81
Пром.	Йогурт шт.	140	5	2,5	7,1	73
Пром.	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6
Пром.	Чоко пай	28	2,00	6,30	24,10	152,10
Итого за обед:		568	8,4	9,4	61,5	392,7

ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 1948,0 68,1 20,3 103,0 1414,6

Четверг, День 4

Завтрак						
54-2г-2020	Запеканка из творога	200	23,85	11,55	22,50	291,00
Пром.	Черешня	200	0,70	0,70	13,20	93,00
54-21гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,50	11,60	88,00
Пром.	Масло сливочное	20	0,16	14,50	0,26	132,20
Пром.	Батон йодированный	30	4,2	0,5	26,1	95
Итого за завтрак:		650	31,71	29,75	73,66	699,20

Обед:						
54-5з-2020	Салат из свежих овощей	60	0,58	3,09	1,85	37,60
54-1с-2020	Щи со свежей капусты со сметаной	250	5,81	7,05	7,15	115,20
54-10м-2020	Плов с говядиной	220	31,00	9,30	39,40	346,00
54-2гн-2020	Чай с лимоном	200	0,25	0,05	6,61	27,90
Пром.	Батон йодированный	20	2,40	0,30	14,70	63,30
Пром.	Капуста тушеная с куриным филе	30	2,00	0,40	11,90	58,70
Итого за обед:		780	42,04	20,19	81,61	648,70

Полдник :						
Пром.	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6
Пром.	Конфеты	50	4,20	5,00	26,00	253,00
Итого за полдник:		1810	89,28	45,58	209,42	1637,00

ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 3240,00 163,03 95,52 364,69 2984,90

Пятница, День 5

Завтрак						
54-1г-2020	Макароны	150	5,32	4,92	32,80	209,90
54-23м-2020	Курица порционная	60	2,00	3,20	12,30	89,20
54-13з-2020	Масло сливочное	20	0,16	14,50	0,26	132,20
54-3гн-2020	Чай с сахаром и лимоном	200	0,20	1,00	6,60	27,90
Пром.	Батон йодированный	30	4,2	0,5	26,1	95
Итого за завтрак:		460	11,88	24,12	78,06	554,20

Обед						
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8
54-25с-2020	Борщ с капустой,картофелем и сметаной	200	6,83	8	10,65	120
54-12м-2020	Картофельное пюре	150	3,07	5,31	19,82	139,4
54-2гн-2020	Котлета рыбная	90	12,7	2,2	7,71	101,4
51-5хн-2020	Компот из ягод	200	0,43	0	18,6	81
Пром.	Батон йодированный	20	2,4	0,3	14,7	63,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Итого за обед:		750	28,93	22,31	89,58	649,6

Полдник						
Пром.	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6
Пром.	Вафля боярушка	20	3,90	4,20	23,00	197,00
Итого за полдник:		220	4,90	4,40	43,20	283,60

ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 1430,00 45,71 50,83 210,84 1487,40

Понедельник, День 6

Завтрак						
54-1г-2020	Макароны	150	5,32	4,92	32,80	209,90
54-23м-2020	Биточек из курицы	90	17,18	3,88	12,04	151,8
Пром.	Нектарин	200	0,30	0,30	9,90	86,00
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80
Пром.	Батон йодированный	30	4,2	0,5	26,1	95
Итого за завтрак:		670	27,20	9,60	87,24	569,50

Обед						
54-5з-2020	Салат из помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5
54-24с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,8	2,2	15,5	100,9
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-21м-2020	Бефстроганов из отварной говядины	100	15	13	5	202
54-2соус-2020	Соус белый	50	1,4	1,9	2,2	31,2
54-3гн-2020	Компот из ягод	200	0,15	0,1	7,38	81
Пром.	Батон йодированный	20	2,4	0,3	14,7	63,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Итого за обед:		810	34,55	27,3	94,38	808,3

Полдник:						
Пром.	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6
Пром.	Йогурт	200	4,3	2	6,2	120
Пром.	Печенье	30	21	0,2	2,5	96
Итого за полдник:		430	26,3	2,4	28,9	302,6

ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 1910,00 88,05 39,30 210,52 1680,40

Вторник, День 7

Завтрак

54-25.1к-2020	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,41	44,5	303,7
Пром.	Абрикос	200	3,3	3,5	13,1	46
54-23гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80
53-19з-2020	Гуляш из отварной курицы	100	14,30	5,40	2,00	121,00
Пром.	Батон йодированный	30	4,2	0,5	26,1	95
Итого за завтрак:		710	32,26	18,81	92,1	592,5

Обед

54-7з-2020	Кукуруза	30	2	2,2	23,4	67
54-21с-2020	Суп картофельный с крупой	200	9,03	5,21	12,08	136
54-6г-2020	Макароны	150	5,32	4,92	32,80	209,90
54-23м-2020	Биточек из говядины	90	18	4,5	13,5	162
54-2соус-2020	Компот из яблок и изюма	200	0,3	0,22	11,03	47
Пром.	Батон йодированный	20	2,4	0,3	14,7	63,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Итого за обед:		720	39,05	17,75	119,41	743,9

Полдник

Пром.	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6
Пром.	Шоколад Альпен Голд	90	5,3	27,5	61	515
Итого за обед:		290	6,3	27,7	81,2	601,6

ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 1720 77,61 64,26 292,71 1194,1

Среда, День 8

Завтрак

54-1т-2020	Омлет натуральный с зеленым горошком	185	11,94	13,11	5,89	189,4
Пром.	Бутерброд с сыром	40	6,9	9	10	149
Пром.	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80
Итого за завтрак:		425	19,04	22,11	22,29	365,2

Обед

54-2з-2020	Салат из капусты белокачанной	60	0,87	3,6	5,04	56,4
54-25с-2020	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	6,83	8	10,65	120
54-4г-2020	Азу по-Татарски	240	13,3	12,7	4	325,5
54-4жн-2020	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,3	75,9
Пром.	Батон йодированный	20	2,4	0,3	14,7	63,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Итого за обед:		750	25,8	25,1	64,59	699,8

Полдник

Пром.	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6
Пром.	Ацидолакт	200	5,2	3,2	7,3	133
Пром.	Гулливер	25	3,90	4,20	23,00	197,00
Итого за полдник:		425	10,1	7,6	50,5	416,6

ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 1600,00 54,94 54,81 137,38 1481,60

Четверг, День 9

Завтрак

54-3г-2020	Запеканка из творога	200	23,85	11,55	22,50	291,00
54-12з-2020	Сгущенное молоко	20	3,8	3,5	15	62,4
Пром.	Чай с лимоном	200	0,20	1,00	6,60	27,90
Пром.	Бутерброд с шоколадным маслом	40	7	8,5	10	154
Итого за завтрак:		460	34,85	24,55	54,1	535,3

Обед

54-13з-2020	Винегрет овощной	100	1,6	6,2	6,6	88
54-1с-2020	Суп картофельный с бобовыми	200	9,05	5,26	11,68	131
54-11г-2020	Рис отварной	180	4,42	7,32	40,57	245,52
Пром.	Апельсин	138	1,1	0,6	22,8	86
54-13р-2020	Котлета рыбная любительская (треска)	90	11,58	3,5	5,48	99,6
54-4гн-2020	Компот из яблок с изюмом	200	0,3	0,22	11,03	47
Пром.	Батон йодированный	20	2,4	0,3	14,7	63,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Итого за обед:		958	32,45	23,8	124,76	819,12

Пром.	Ряженка	200	4,9	2,9	7,7	135
Пром.	Вафля ух ты	20	3,90	4,20	23,00	197,00
Пром.	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6
Пром.	Булочка сдобная	40	3,45	1,17	22,69	115,1
Итого за полдник:		460	13,25	8,47	73,59	533,7

ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 1878 80,55 56,82 252,45 1888,12

Пятница, День 10

Завтрак

54-11з-2020	Каша рисовая вязкая	180	2,70	3,60	28,30	208,43
54-9г-2020	Бутерброд с сыром	40	6,9	9	10	149
Пром.	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88
Итого за завтрак:		420	12,40	15,10	51,90	445,43

Обед

54-3з-2020	Суп картофельный с рыбой	200	9	8	10	110
------------	--------------------------	-----	---	---	----	-----

54-2с-2020	Картофельное пюре	150	3,07	5,31	19,82	139,4
54-10м-2020	Печень по-строгановски	100	16,6	8,0	9,3	176,0
54-3гн-2020	Огурец свежий	90	3,50	0,50	0,05	13,70
Пром.	Батон йодированный	20	2,4	0,3	14,7	63,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80
Итого за обед:		790,00	36,77	22,51	72,17	587,90
Полдник						
Пром.	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6
Пром.	Киви	200	3,1	3,3	13,1	51
Пром.	Шоколадный батончик	80,00	4,90	23,00	64,81	306,00
Итого за завтрак:		480,00	9,00	26,50	98,11	443,60
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1690,00	58,17	64,11	222,18	1476,93