



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУ «Воздвиженская ООШ»
Абуллина /Е.В. Абдулина/
« 12 » Июль 20 25 г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 12-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ЛАГЕРЯ ДНЕВНОГО ПРЕБЫВАНИЯ
«ЦВЕТИК - СЕМИЦВЕТИК» НА ПЕРИОД 02.06.2025 г. – 26.06.2025 г.
В МАОУ «ВОЗДВИЖЕНСКАЯ ООШ» ПОНОМАРЕВСКОГО РАЙОНА
КАТЕГОРИЯ ДЕТЕЙ С 7 ДО 11 ЛЕТ

с. Воздвиженка

Организация: МАОУ "Воздвиженская ООШ"

Название меню: Примерное 12-ти дневное
меню для организации питания лагеря
дневного пребывания "Цветик - семицветик"

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

Срок действия меню: 02.06.2025 - 26.06.2025

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
Понедельник, 1 неделя						
Завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6.9	5.7	22.3	167.8
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Батон простой	70	5.6	0.7	34.4	166.2
Итого за Завтрак		630	14	14.1	92	550.1
Обед						
54-3з	Помидор в нарезке	80	0.9	0.2	3	17.1
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4.8	2.2	15.5	100.9
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	100	5.5	4.2	24	155.8
54-27м	Капуста тушеная с мясом птицы	150	12.6	6.2	7.8	137.2
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	70	4.6	0.8	27.7	136.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Итого за Обед		860	37.7	17.6	120	788.9
Итого за день		1490	51.7	31.7	212	1339
Вторник, 1 неделя						
Завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-24к	Каша жидкая молочная пшеничная	200	8.3	10.1	37.6	274.9

54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Пром.	Батон простой	90	7.2	0.9	44.2	213.7
	Итого за Завтрак	600	18.1	19.6	98.6	643.4
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.7	5.6	5.7	92.2
54-6г	Рис отварной	80	1.9	2.6	19.4	108.5
54-21м	Курица отварная	80	25.7	1.9	0.9	123.8
54-3соус	Соус красный основной	50	1.6	1.2	4.5	35.3
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	70	4.6	0.8	27.7	136.9
	Итого за Обед	820	50.8	21.7	104.5	816.5
	Итого за день	1420	68.9	41.3	203.1	1459.9

Среда, 1 неделя

	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-16к	Каша "Дружба"	150	3.7	4.4	18	126.7
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
Пром.	Батон нарезной	100	7.5	2.9	51.4	261.7
	Итого за Завтрак	570	20.5	16.3	88.1	581.1
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.6	3.1	1.8	37.5
54-25с	Суп гороховый	150	4.9	2.1	11.2	83.2
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-23м	Биточек из курицы	80	15.3	3.4	10.7	134.9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Обед	750	34.1	14.6	111.3	713.8

	Итого за день	1320	54.6	30.9	199.4	1294.9
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5.3	5.7	25.3	174.2
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Батон простой	90	7.2	0.9	44.2	213.7
	Итого за Завтрак	500	17.3	17.4	82.1	554.4
	Обед					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2.5	10.1	10.4	143
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	200	4.3	3.5	7.5	78.3
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	70	4.6	0.8	27.7	136.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	830	43.4	23.1	118.2	855
	Итого за день	1330	60.7	40.5	200.3	1409.4
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5.3	5.4	28.7	184.5
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Батон простой	70	5.6	0.7	34.4	166.2
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Завтрак	580	13.5	14.1	104.4	597.9
	Обед					
54-9з	Салат из белокочанной капусты с морковью и ябл	60	0.8	6.1	3.6	72.5
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	200	5	5.8	11.3	116.9
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2

Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
	Итого за Обед	810	31.7	25.1	92.1	721.1
	Итого за день	1390	45.2	39.2	196.5	1319

Суббота, 1 неделя

Завтрак

53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-18к	Суп молочный с рисом	230	5.6	5.2	21.1	153.5
Пром.	Батон простой	100	8	1	49.1	237.4
Пром.	Груша	100	0.4	0.3	10.3	45.5
Пром.	Молоко 3.2%	200	5.8	6.4	9.4	118.4
	Итого за Завтрак	640	19.9	20.2	90	620.9

Обед

54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4.8	2.2	15.5	100.9
54-1г	Макароны отварные	160	5.7	5.2	35	209.9
54-5м	Котлета из курицы	80	15.3	3.4	10.7	134.9
54-21хн	Кисель из брусники	200	0.1	0.1	14.8	60.7
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	80	5.3	1	31.7	156.5
Пром.	Йогурт 2.5%	70	2.4	1.8	3.9	40.7
	Итого за Обед	900	38.1	14.2	138.5	833.6
	Итого за день	1540	58	34.4	228.5	1454.5

Понедельник, 2 неделя

Завтрак

53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	200	8.3	10.1	37.6	274.9
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Батон нарезной	50	3.8	1.5	25.7	130.9
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	570	19.6	25.8	85.7	652.5

Обед

54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и с	80	1.8	8.8	2.9	98
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	200	4.3	3.5	7.5	78.3
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
	Итого за Обед	790	42.1	21.7	112.2	812.1
	Итого за день	1360	61.7	47.5	197.9	1464.6

Вторник, 2 неделя

Завтрак

53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5.9	24	168.9
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6
Пром.	Батон простой	90	7.2	0.9	44.2	213.7
Пром.	Груша	100	0.4	0.3	10.3	45.5
	Итого за Завтрак	610	13.8	21.6	104.2	665.9

Обед

54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.6	3.1	1.8	37.5
54-25с	Суп гороховый	240	7.8	3.3	17.9	133.1
54-22м	Рагу из курицы	250	26.2	8.8	21.9	271.7
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Обед	850	43.3	17.3	94.6	708.2
	Итого за день	1460	57.1	38.9	198.8	1374.1

Среда, 2 неделя

Завтрак

53-19з	Масло сливочное (порциями)	30	0.2	21.8	0.4	198.3
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5.3	5.4	28.7	184.5
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Батон простой	50	4	0.5	24.6	118.7
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4

	Итого за Завтрак	580	13.8	31	74.7	631.9
	Обед					
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4.8	2.2	15.5	100.9
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Обед	800	37.2	17.6	122.1	795.5
	Итого за день	1380	51	48.6	196.8	1427.4

Четверг, 2 неделя

	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-18к	Суп молочный с рисом	250	6.1	5.6	23	166.8
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Батон простой	60	4.8	0.6	29.5	142.4
	Итого за Завтрак	640	18.5	15.6	68.9	489
	Обед					
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и с	60	1.4	6.6	2.1	73.5
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупка рисовая)	200	5	5.8	11.3	116.9
54-1г	Макароны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2
54-21м	Курица отварная	100	32.1	2.4	1.1	154.8
Пром.	Сок апельсиновый	200	1.4	0.2	26.4	113
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Обед	840	53.4	21.9	121.6	897
	Итого за день	1480	71.9	37.5	190.5	1386

Пятница, 2 неделя

	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	30	0.2	21.8	0.4	198.3
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5.3	5.7	25.3	174.2

54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
Пром.	Батон простой	50	4	0.5	24.6	118.7
	Итого за Завтрак	630	11.7	29.7	73.6	608.7
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0.5	6.1	4.3	74.3
54-25с	Суп гороховый	200	6.5	2.8	14.9	110.9
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	220	27.3	6.8	19.3	248.2
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Обед	780	46.1	20.2	95.4	748.8
	Итого за день	1410	57.8	49.9	169	1357.5

Суббота, 2 неделя

	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8.6	11.3	34.3	272.8
54-23хн	Кисель из смородины	200	0.2	0.1	12.2	50.6
Пром.	Груша	100	0.4	0.3	10.3	45.5
Пром.	Батон простой	50	4	0.5	24.6	118.7
	Итого за Завтрак	580	20.2	21.1	81.4	595.1
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	70	0.6	0.1	1.8	9.9
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	180	4.2	5.1	5.1	83
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-23м	Биточек из курицы	75	14.3	3.2	10	126.5
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	70	4.6	0.8	27.7	136.9
Пром.	Йогурт 2.5%	50	1.7	1.3	2.8	29.1
	Итого за Обед	865	36.4	33.6	103.3	860.2
	Итого за день	1445	56.6	54.7	184.7	1455.3

	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	В1 мг	
Средние показатели за Завтрак	594.17	16.74	20.54	86.98	599.24	0.26	
Средние показатели за Обед	824.58	41.19	20.72	111.15	795.89	0.47	
Средние показатели за период	1418.8	57.9	41.3	198.1	1395.1	0.7	

B2
MR