



Согласовано:

Директор МБОУ *Ромодановская СОШ*
Александровский м.р. РТ
Варшис Е.А.



Утверждаю:
Председатель СПОСПК "Эдем"
Турнина А.А.

Примерное семидневное меню для организации сбалансированного питания детей в оздоровительных осенних лагерях с дневным пребыванием детей без сна в период каникул на 2025г.

№ рецептур	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, в гр.	Пищевая ценность			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
	День 1 - завтрак					
		200/10	12,09	13,28	15,97	231,76
№175	Каша пшеничная молочная с маслом	40	6,6	6,1	0,3	80
№209	Яйцо отварное	200	0,52	0,34	14,7	104
№338	Фрукт	40	3,04	0,32	19,68	93,76
	Хлеб пшеничный					
		200/15/7	0,45	0,05	15,95	62,3
№377	Чай с лимоном		22,7	20,09	66,6	571,82
	Итого за завтрак:					
	День 1 - 2ой завтрак					
	Кондитерское изделие	50	4,22	1,12	26,4	138,6
		200	0	0	38	76,8
№389	Сок		4,22	1,12	64,4	218,4
	Итого за 2-ой завтрак					
	День 1 - обед					
		60	0,93	3,05	18,645	105,75
№45	Салат из белокочанной капусты					
		250/15/10	7,02	8,2	18,95	191,3
№96	Рассольник Ленинградский на мкб со сметан	150	3,43	7,1	21,1	146
№312	Пюре картофельное	50/50	10,2	12,36	17,3	221
№279	Куриная грудка в сметанном соусе	50	2,5	0,5	23,5	108,5
	Хлеб ржано пшеничный					
		200	0,2	0,5	15,7	65,3
№359	Чай с сахаром и яблоками		24,28	31,71	115,195	837,85
	Итого за обед:					

	Итого за день:		51,2	52,92	246,195	1625,07
	День 2 - завтрак					
№175	Каша геркулесовая молочная с маслом	200/10	8,48	13,28	16,01	224,28
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76
№219	Сырники из творога	50/20	9,26	6,33	10,16	164
№377	Чай с сахаром и курагой	200/15/7	0,2	1,5	15,7	65,3
	Итого за завтрак:		20,98	21,43	61,55	547,34
	День 2 - 2-ой завтрак					
	Кондитерское изделие	50	4,25	2,82	21,3	138,6
№389	Сок	200	0	0	38	76,8
	Итого за 2-ой завтрак		4,25	2,82	59,3	215,4
	День 2 - обед					
№49	Салат "Витаминный"	60	0,7	2,9	13,3	52,08
№101	Суп картофельный с крупой (гречневый) на мкб	250/15	7,38	7,5	23,5	188
№ 259	Жаркое по - домашнему из говядины	200	13,18	14,8	45	328,32
	Хлеб ржано пшеничный	60	4,7	3,2	27,6	158
№342	Компот из свежих фруктов	200	0,17	0,17	19,18	76,8
	Итого за обед:		26,13	28,57	128,58	803,2
	Итого за день:		51,36	52,82	249,43	1565,94
	День 3 - завтрак					
№15	Сыр	30	6,9	10,3	1,04	124,46
№203	Макароны отварные со сливочным маслом	150	5,47	6,37	34,34	204
№294	Котлета куриная	90	10,5	11,31	6,58	170,11
№376	Чай с сахаром	200/15	0,021	0,005	14,975	60
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76
	Итого за завтрак:		25,931	28,305	76,615	652,33
	День 3 - 2ой завтрак					
№389	Сок	200	0	0	38	76,8

	Кондитерское изделие	50	1,28	1,12	26,4	138
	Итого за 2-ой завтрак		1,28	1,12	64,4	215
	День 3 - обед					
№ 23	Помидоры свежие с маслом	60	0,66	0,12	2,28	
№82	Борщ с капустой и картофелем на мкб со сметаной	250/15/10	7,5	7,99	23,09	1
№304	Рис отварной	150	3,834	5,42	31,6	2
№229	Рыба припущенная с овощами в сметанном соусе	90/30	9,33	6,33	10,2	135,3
	Хлеб ржано пшеничный	50	2,5	3,2	23,5	108
№349	Компот из сухофруктов	200	0,54	0	17,58	70,2
	Итого за обед:		29,364	23,3	90,67	722,2
	Итого за день:		56,575	52,725	231,685	1589,2
	День 4 - завтрак					
№210	Омлет натуральный	150/5	9,88	8,95	11,16	203
№401	Оладьи с повидлом	80/20	5,04	8,89	41,85	267,2
	Хлеб пшеничный	40	1,52	0,16	9,84	46,3
№359	Кисель ягодный	200	0	0	35,94	1
	Итого за завтрак:		16,44	18	98,79	635,2
	День 4 - 2ой завтрак					
№338	Фрукт	200	0,52	0,34	14,7	10
№389	Сок	200	0	0	38	76
	Итого за 2-ой завтрак		0,52	0,34	52,7	180
	День 4 - обед					
№20	Салат из свежих огурцов	100	0,66	6,08	1,8	6
№112	Суп картофельный с макаронными изделиями на мкб со сметаной	250/15/10	8,36	6,33	27,44	20
№	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,41	7,6	22,1	137,4
№	Гуляш из говядины с соусом	50/50	10,5	7,11	13,2	161,7
	Хлеб ржано пшеничный	60	3	0,6	27	13

№359	Чай с сахаром и яблоками	200	0,2	0,5	15,7	65,3
	Итого за обед:		39,63	34,3	91,54	761,5
	Итого за день:		56,59	52,64	243,03	1578,25
	День 5 - завтрак					
№24	Салат из свежих овощей	60	0,43	3,42	3,84	54,49
№321,312	Гарнир сложный	150	5,01	4,8	23,43	156,96
№279	Тефтели мясные	90	15,01	12,06	16,1	232,98
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,66
№377	Чай с лимоном	200/15/7	0,45	0,05	15,95	62,3
	Итого за завтрак:		23,94	20,65	79	601,39
	День 5 - 2-ой завтрак					
№389	Сок	200	0	0	38	76,8
№338	Фрукт	200	0,52	0,34	14,7	104
	Итого за 2-ой завтрак		0,52	0,34	52,7	180,8
	День 5 - обед					
№45	Салат из белокочанной капусты	100	1,55	5,75	9,4	111
№108	Суп картофельный с клецками на мкб со сметаной	250/15/10	6,59	7,62	24,45	232
№321	Плов из птицы	200	15,95	19,9	38,9	398,5
	Хлеб ржано пшеничный	50	2,5	0,5	22,5	110
№342	Компот из свежих фруктов	200	0,17	0,17	19,18	76,8
	Итого за обед:		26,76	33,94	114,43	928,3
	Итого за день:		51,22	54,93	246,13	1710,49
	День 6 - завтрак					
№223	Запеканка из творога со сгущенкой	80/20	12,71	8,69	11,64	172,7
№181	Капа манная молочная со сливочным маслом	200/10	9,15	13,31	29,2	265,89
№376	Чай с сахаром	200/15	0,021	0,005	14,975	60
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,66
	Итого за завтрак:		24,921	22,325	75,495	593,25

	День 6 - 2ой завтрак					
№338	Фрукт	200	0,52	0,34	14,7	104
№389	Сок	200	0	0	38	76,8
	Итого за 2-ой завтрак		0,52	0,34	52,7	180,8
	День 6 - обед					
№15	Сыр	15	3,9	3,97	0,52	54,75
№88	Щи из свежей капусты с картофелем на мкб со сметаной	250/15/10	7,5	8,5	18,2	155,7
№203	Макароны отварные со сливочным маслом	150	5,47	6,37	34,34	204
№268	Котлета из говядины	90	9,13	12,9	12,16	201,26
	Хлеб ржано пшеничный	50	2,5	3,2	23,5	108,5
№349	Компот из сухофруктов	200	0,54	0	17,58	70,53
	Итого за обед:		29,04	34,94	106,3	794,74
	Итого за день:		54,481	57,605	234,495	1568,79
	День 7-завтрак					
№219	Сырники из творога	50/20	9,26	6,33	10,16	164
№173	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	200/10	8,88	5,99	22,87	180,91
№377	Чай с сахаром и курагой	200/15/7	0,2	1,5	15,7	65,3
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76
№14	Масло сливочное	20	0,2	14,5	0,28	132,4
	Итого за завтрак:		21,58	28,64	68,69	636,37
	День 7 - 2ой завтрак					
№389	Сок	200	0	0	38	76,8
	Кондитерское изделие	50	4,25	2,82	21,3	138,6
	Итого за 2-ой завтрак		4,25	2,82	59,3	215,4
	День 7 - обед					
№ 23	Помидоры свежие с маслом	60	0,66	0,12	2,28	14
№102	Суп картофельный с бобовыми (гороховый) на мкб	250/15	6,49	6,24	15,87	153,6
ТТК №50	Жаркое из птицы	200	15,3	16,9	27,5	323,3

	Хлеб ржано пшеничный	60	3	0,6	28,2	130,2
№359	Кисель ягодный	200	0	0	35,94	118
	Итого за обед:		25,45	23,86	109,79	739,1
	Итого за день:		51,28	55,32	237,78	1590,87
	ИТОГО ЗА СМЕНУ ВСЕГО:		372,706	378,96	1688,745	11229,26
	СРЕДНИЕ ДАННЫЕ ЗА 1 ДЕНЬ:		53,24	54,13	241,24	1604,18