

Утверждаю  
Начальник пришкольного лагеря с дневным пребыванием  
детей "Радуга" на базе МБОУ СОШ имени Героя Советского  
Союза В.М.Игнатьева с.Пружинки  
Липецкого муниципального округа Липецкой области  
\_\_\_\_\_ М.Н.Лешенок

Примерное двухнедельное меню для пришкольного лагеря с дневным пребыванием детей "Радуга"  
на 2025 год (лето)

Разработано  
Повар \_\_\_\_\_ С.В.Писарева

Утвердил: должность \_\_\_\_\_

|         |  |
|---------|--|
| фамилия |  |
|---------|--|

|      |  |  |      |  |
|------|--|--|------|--|
| дата |  |  | 2025 |  |
|------|--|--|------|--|

|  |  |        |
|--|--|--------|
|  |  | Капори |
|--|--|--------|

| Неде<br>ля | День<br>недели | Прием<br>пищи | Раздел меню    | Блюда                     | Вес<br>блюда, г | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийн<br>ость | №<br>рецептуры | Цена   |
|------------|----------------|---------------|----------------|---------------------------|-----------------|-------|------|----------|------------------|----------------|--------|
| 1          | 1              | Завтрак       | гор.блюдо      | суп молочный с вермишелью | 200             | 4     | 3    | 25       | 224              | 120            | 10     |
|            |                |               |                |                           |                 |       |      |          |                  |                |        |
|            |                |               | гор.напиток    | чай с сахаром             | 200             | 0     | 0    | 15       | 117              | 943            | 1.8    |
|            |                |               | хлеб           | бутерброд с маслом        | 30              | 3     | 14   | 5        | 171              |                | 12     |
|            |                |               | фрукты         | апельсин                  | 100             | 1     | 1    | 12       | 62               |                | 15     |
|            |                |               |                |                           |                 |       |      |          |                  |                |        |
|            |                |               |                |                           |                 |       |      |          |                  |                |        |
|            |                | итого         |                | 530                       | 8               | 18    | 57   | 574      |                  | 38.8           |        |
| 1          | 1              | Обед          | закуска        | салат из отварной свеклы  | 60              | 0     | 0    | 3        | 10               | 33             | 6.9    |
|            |                |               | 1 блюдо        | борщ со сметаной          | 200             | 8     | 7    | 18       | 175              | 82             | 14.75  |
|            |                |               | 2 блюдо        | рыба отвар с овощами      | 100             | 11    | 6    | 22       | 189              | 245            | 24.54  |
|            |                |               | гарнир         | рис отварной              | 150             | 4     | 1    | 16       | 236              | 2              | 9.89   |
|            |                |               | напиток        | кисель                    | 200             | 0     | 0    | 31       | 118              | 376            | 3.3    |
|            |                |               | хлеб бел.      |                           |                 |       |      |          |                  |                |        |
|            |                |               | хлеб черн.     | хлеб                      | 40              | 0     | 0    | 12       | 100              |                | 1.87   |
|            |                |               |                |                           |                 |       |      |          |                  |                |        |
|            |                |               |                |                           |                 |       |      |          |                  |                |        |
|            |                | итого         |                | 750                       | 23              | 14    | 102  | 828      |                  | 61.25          |        |
|            |                |               | Итого за день: |                           | 1280            | 31    | 32   | 159      | 1402             |                | 100.05 |
| 1          | 1              |               |                |                           |                 |       |      |          |                  |                |        |
| 1          | 2              | Завтрак       | гор.блюдо      | каша манная               | 150             | 9     | 8    | 32       | 187              |                | 10.14  |
|            |                |               |                |                           |                 |       |      |          |                  |                |        |

[illegible]

|   |   |                |             |                               |     |    |     |      |     |        |       |
|---|---|----------------|-------------|-------------------------------|-----|----|-----|------|-----|--------|-------|
|   |   |                | гор.напиток | чай с сахаром                 | 200 | 0  | 0   | 15   | 117 | 943    | 1.8   |
|   |   |                | хлеб        | батон                         | 20  | 3  | 3   | 14   | 100 |        | 1.5   |
|   |   |                | фрукты      | яблоко                        | 150 | 5  | 4   | 13   | 102 |        | 15    |
|   |   |                |             |                               |     |    |     |      |     |        |       |
|   |   |                |             |                               |     |    |     |      |     |        |       |
|   |   |                | итого       |                               | 520 | 11 | 10  | 54   | 559 |        | 35.53 |
| 1 | 4 | Обед           | закуска     | помидор                       | 60  | 0  | 0   | 1    | 4   |        | 10.3  |
|   |   |                | 1 блюдо     | суп гороховый                 | 200 | 2  | 3   | 18   | 157 | 135    | 9.8   |
|   |   |                | 2 блюдо     | гуляш                         | 100 | 13 | 13  | 4    | 182 | 246    | 31    |
|   |   |                | гарнир      | гречка отварная               | 150 | 10 | 6   | 42   | 268 | 302    | 8.5   |
|   |   |                | напиток     | компот                        | 200 | 0  | 0   | 25   | 96  | 868    | 3.81  |
|   |   |                | хлеб бел.   |                               |     |    |     |      |     |        |       |
|   |   |                | хлеб черн.  | хлеб                          | 40  | 0  | 0   | 12   | 100 |        | 1.87  |
|   |   |                |             |                               |     |    |     |      |     |        |       |
|   |   |                | итого       |                               | 750 | 25 | 22  | 102  | 807 |        | 65.28 |
| 1 | 4 | Итого за день: |             | 1270                          | 36  | 32 | 156 | 1366 |     | 100.81 |       |
| 1 | 5 | Завтрак        | гор.блюдо   | каша пшенная                  | 200 | 10 | 17  | 41   | 218 | 175    | 10.28 |
|   |   |                |             |                               |     |    |     |      |     |        |       |
|   |   |                | гор.напиток | чай с лимоном                 | 200 | 0  | 0   | 15   | 60  | 377    | 2.6   |
|   |   |                | хлеб        | бутерброд с сыром             | 40  | 6  | 10  | 20   | 235 | 7      | 10.55 |
|   |   |                | фрукты      | апельсин                      | 130 | 3  | 2   | 12   | 81  |        | 15    |
|   |   |                | итого       |                               | 570 | 19 | 29  | 88   | 594 |        | 38.43 |
| 1 | 5 | Обед           | закуска     | салат из капусты              | 100 | 0  | 0   | 1    | 40  | 38     | 8.22  |
|   |   |                | 1 блюдо     | рассольник на к\б со сметаной | 200 | 8  | 8   | 16   | 131 | 96     | 10.82 |
|   |   |                | 2 блюдо     | птица отварная                | 100 | 10 | 9   | 17   | 276 | 27     | 26.35 |
|   |   |                | гарнир      | пюре картофельное             | 150 | 4  | 25  | 6    | 261 | 312    | 11.21 |
|   |   |                | напиток     | кисель                        | 200 | 0  | 0   | 25   | 118 | 376    | 3.3   |
|   |   |                | хлеб бел.   |                               |     |    |     |      |     |        |       |
|   |   |                | хлеб черн.  | хлеб                          | 40  | 0  | 0   | 12   | 100 |        | 1.87  |
|   |   |                |             |                               |     |    |     |      |     |        |       |
|   |   |                | итого       |                               | 790 | 22 | 42  | 77   | 926 |        | 61.77 |
| 1 | 5 | Итого за день: |             | 1360                          | 41  | 71 | 165 | 1520 |     | 100.2  |       |
| 1 | 6 | Завтрак        | гор.блюдо   | каша рисовая                  | 200 | 10 | 10  | 41   | 197 | 262    | 13.65 |
|   |   |                |             |                               |     |    |     |      |     |        |       |

|       |   |                |             |                      |     |     |     |       |     |       |       |
|-------|---|----------------|-------------|----------------------|-----|-----|-----|-------|-----|-------|-------|
|       |   |                | гор.напиток | чай с сахаром        | 200 | 0   | 0   | 15    | 117 | 943   | 1.8   |
|       |   |                | хлеб        | батон                | 20  | 3   | 3   | 14    | 100 |       | 1.5   |
|       |   |                | фрукты      | яблоко               | 150 | 5   | 4   | 13    | 102 |       | 15    |
|       |   |                |             |                      |     |     |     |       |     |       |       |
|       |   |                |             |                      |     |     |     |       |     |       |       |
|       |   |                | итого       |                      | 570 | 18  | 17  | 83    | 516 |       | 31.95 |
| 1     | 6 | Обед           | закуска     | помидор              | 60  | 0   | 0   | 1     | 4   |       | 10.3  |
|       |   |                | 1 блюдо     | борщ со сметаной     | 200 | 8   | 7   | 18    | 175 | 82    | 14.75 |
|       |   |                | 2 блюдо     | рыба отвар с овощами | 100 | 11  | 6   | 22    | 189 | 245   | 24.54 |
|       |   |                | гарнир      | макароны отварные    | 150 | 4   | 1   | 16    | 156 | 2     | 9.89  |
|       |   |                | напиток     | компот               | 200 | 0   | 0   | 25    | 96  | 868   | 3.81  |
|       |   |                | хлеб бел.   |                      |     |     |     |       |     |       |       |
|       |   |                | хлеб черн.  | хлеб                 | 40  | 0   | 0   | 12    | 100 |       | 1.87  |
|       |   |                |             |                      |     |     |     |       |     |       |       |
|       |   |                |             |                      |     |     |     |       |     |       |       |
| итого |   | 750            | 23          | 14                   | 94  | 720 |     | 65.16 |     |       |       |
| 1     | 6 | Итого за день: |             | 1320                 | 41  | 31  | 177 | 1236  |     | 97.11 |       |
| 2     | 1 | Завтрак        | гор.блюдо   | макароны с сыром     | 150 | 9   | 9   | 38    | 336 | 204   | 12.08 |
|       |   |                |             |                      |     |     |     |       |     |       |       |
|       |   |                | гор.напиток | чай с сахаром        | 200 | 0   | 0   | 15    | 117 | 943   | 1.8   |
|       |   |                | хлеб        | батон                | 20  | 3   | 3   | 14    | 100 |       | 1.5   |
|       |   |                | фрукты      | апельсин             | 130 | 3   | 2   | 12    | 81  |       | 18    |
|       |   |                |             |                      |     |     |     |       |     |       |       |
| итого |   | 500            | 15          | 14                   | 79  | 634 |     | 33.38 |     |       |       |
| 2     | 1 | Обед           | закуска     | огурец свежий        | 60  | 0   | 0   | 1     | 4   |       | 9.08  |
|       |   |                | 1 блюдо     | суп гороховый        | 200 | 2   | 3   | 18    | 157 | 135   | 9.8   |
|       |   |                | 2 блюдо     | рыба отвар с овощами | 100 | 11  | 6   | 22    | 189 | 245   | 24.54 |
|       |   |                | гарнир      | рис отварной         | 150 | 4   | 1   | 16    | 236 | 2     | 9.89  |
|       |   |                | напиток     | компот               | 200 | 0   | 0   | 25    | 96  | 859   | 6.92  |
|       |   |                | хлеб бел.   |                      |     |     |     |       |     |       |       |
|       |   |                | хлеб черн.  | хлеб                 | 40  | 0   | 0   | 12    | 100 |       | 1.87  |
|       |   |                |             |                      |     |     |     |       |     |       |       |
| итого |   | 750            | 17          | 10                   | 94  | 782 |     | 62.1  |     |       |       |
| 2     | 1 | Итого за день: |             | 1250                 | 32  | 24  | 173 | 1416  |     | 95.48 |       |
| 2     | 2 | Завтрак        | гор.блюдо   | яйцо вар             | 75  | 9   | 9   | 1     | 120 | 386   | 13.65 |
|       |   |                |             |                      |     |     |     |       |     |       |       |

[illegible]

|   |   |                |             |                      |      |    |    |     |      |     |        |
|---|---|----------------|-------------|----------------------|------|----|----|-----|------|-----|--------|
|   |   |                | гор.напиток | чай с сахаром        | 200  | 0  | 0  | 15  | 117  | 943 | 1.8    |
|   |   |                | хлеб        | бутерброд с маслом   | 30   | 3  | 14 | 5   | 171  |     | 9      |
|   |   |                | фрукты      | яблоко               | 130  | 5  | 4  | 13  | 102  |     | 15     |
|   |   |                |             |                      |      |    |    |     |      |     |        |
|   |   |                |             |                      |      |    |    |     |      |     |        |
|   |   |                | итого       |                      | 510  | 17 | 26 | 65  | 577  |     | 35.94  |
| 2 | 4 | Обед           | закуска     | огурец свежий        | 60   | 0  | 0  | 1   | 4    |     | 6.9    |
|   |   |                | 1 блюдо     | суп вермишель на к\б | 200  | 9  | 6  | 22  | 187  | 111 | 13.5   |
|   |   |                | 2 блюдо     | гуляш                | 100  | 13 | 13 | 4   | 182  | 246 | 31     |
|   |   |                | гарнир      | гречка отварная      | 150  | 10 | 6  | 42  | 268  | 302 | 8.5    |
|   |   |                | напиток     | кисель               | 200  | 0  | 0  | 21  | 118  | 648 | 4      |
|   |   |                | хлеб бел.   |                      |      |    |    |     |      |     |        |
|   |   |                | хлеб черн.  | хлеб                 | 40   | 0  | 0  | 12  | 100  |     | 1.87   |
|   |   |                |             |                      |      |    |    |     |      |     |        |
|   |   |                | итого       |                      | 750  | 32 | 25 | 102 | 859  |     | 65.77  |
| 2 | 4 | Итого за день: |             |                      | 1260 | 49 | 51 | 167 | 1436 |     | 101.71 |
| 2 | 5 | Завтрак        | гор.блюдо   | каша пшенная         | 200  | 10 | 17 | 41  | 218  | 175 | 10.28  |
|   |   |                |             |                      |      |    |    |     |      |     |        |
|   |   |                | гор.напиток | чай с сахаром        | 200  | 0  | 0  | 15  | 117  | 943 | 1.8    |
|   |   |                | хлеб        | бутерброд с сыром    | 40   | 6  | 10 | 20  | 235  | 7   | 11.55  |
|   |   |                | фрукты      | апельсин             | 100  | 3  | 2  | 12  | 62   |     | 13     |
|   |   |                |             |                      |      |    |    |     |      |     |        |
|   |   |                | итого       |                      | 540  | 19 | 29 | 88  | 632  |     | 36.63  |
| 2 | 5 | Обед           | закуска     | помидор              | 60   | 0  | 0  | 1   | 4    |     | 10.3   |
|   |   |                | 1 блюдо     | борщ со сметаной     | 200  | 8  | 7  | 18  | 175  | 82  | 14.75  |
|   |   |                | 2 блюдо     | птица отварная       | 100  | 10 | 9  | 17  | 276  | 27  | 26.35  |
|   |   |                | гарнир      | макароны отварные    | 150  | 4  | 1  | 16  | 156  | 2   | 9.89   |
|   |   |                | напиток     | компот               | 200  | 0  | 0  | 25  | 96   | 868 | 3.81   |
|   |   |                | хлеб бел.   |                      |      |    |    |     |      |     |        |
|   |   |                | хлеб черн.  | хлеб                 | 40   | 0  | 0  | 12  | 100  |     | 1.87   |
|   |   |                |             |                      |      |    |    |     |      |     |        |
|   |   |                | итого       |                      | 750  | 22 | 17 | 89  | 807  |     | 66.97  |
| 2 | 5 | Итого за день: |             |                      | 1290 | 41 | 46 | 177 | 1439 |     | 103.6  |
| 2 | 6 | Завтрак        | гор.блюдо   | омлет                | 150  | 3  | 3  | 12  | 240  | 438 | 17.23  |
|   |   |                |             |                      |      |    |    |     |      |     |        |
|   |   |                | гор.напиток | чай с сахаром        | 200  | 0  | 0  | 15  | 117  | 943 | 1.8    |

|   |   |                             |            |                          |         |           |        |        |         |     |       |
|---|---|-----------------------------|------------|--------------------------|---------|-----------|--------|--------|---------|-----|-------|
|   |   |                             | хлеб       | батон                    | 20      | 3         | 3      | 14     | 100     |     | 1.5   |
|   |   |                             | фрукты     | яблоко                   | 150     | 5         | 4      | 13     | 102     |     | 18    |
|   |   |                             |            |                          |         |           |        |        |         |     |       |
|   |   |                             |            |                          |         |           |        |        |         |     |       |
|   |   |                             | итого      |                          | 520     | 11        | 10     | 54     | 559     |     | 38.53 |
| 2 | 6 | Обед                        | закуска    | салат из отварной свеклы | 60      | 0         | 0      | 3      | 10      | 33  | 6.9   |
|   |   |                             | 1 блюдо    | суп гороховый            | 200     | 2         | 3      | 18     | 157     | 135 | 9.8   |
|   |   |                             | 2 блюдо    | рыба отвар с овощами     | 100     | 11        | 6      | 22     | 189     | 245 | 24.54 |
|   |   |                             | гарнир     | пюре картофельное        | 150     | 4         | 25     | 6      | 261     | 312 | 11.21 |
|   |   |                             | напиток    | кисель                   | 200     | 0         | 0      | 21     | 118     | 648 | 4     |
|   |   |                             | хлеб бел.  |                          |         |           |        |        |         |     |       |
|   |   |                             | хлеб черн. | хлеб                     | 40      | 0         | 0      | 12     | 100     |     | 1.87  |
|   |   |                             |            |                          |         |           |        |        |         |     |       |
|   |   |                             |            |                          |         |           |        |        |         |     |       |
|   |   |                             | итого      |                          | 750     | 17        | 34     | 82     | 835     |     | 58.32 |
| 2 | 6 | Итого за день:              |            |                          | 1270    | 28        | 44     | 136    | 1394    |     | 96.85 |
|   |   | Среднее значение за период: |            |                          | 1281.25 | 38.666667 | 43.083 | 163.75 | 1381.58 |     | 99.66 |