



«Утверждаю»
Начальник ЛДП МБОУ
«Алексеевская СОШ»
Л.О.Груббе
« 30 » мая 2025 г.

Примерное двенадцатидневное меню
для летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей
при МБОУ «Алексеевская СОШ» на 2025 год

№	№ реп.	Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)
				Белки	Жиры	Углеводы	
1		2	3	4	5	6	7
1-й день.							
Завтрак							
1	СТН № 44	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,5	5,5	19,9	151
2	ПРОМ.	Хлеб пшеничный/ржаной	70/42	5,3 / 2,77	2,1 / 0,5	34,86 / 14,36	183,4 / 76,02
3	СР- 943	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53
ИТОГО			562,2	13,77	8,1	82,82	463,42
Обед							
1	54-23-2020	Нарезка из свежих огурцов	60	0,5	0,0	1,8	9,1
2	МР- 99	Суп из овощей	250	1,75	5,0	10,5	98,75
3	СТН- 90	Плов из курицы	250	23,8	24,3	40,2	479
4	СТН - 202	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах с витамином «С»	200	0	0	12,39	66,06
5	ПРОМ.	Хлеб пшеничный/ржаной	70/42	5,3 / 2,77	2,1 / 0,5	34,86 / 14,36	183,4 / 76,02
6	ПРОМ.	Сок (нектар)	200	0	0	30	96
ИТОГО			1072,2	34,12	31,9	144,11	1008,33
Итого за день			1634,4	47,89	40	226,93	1471,75
2-й день.							
Завтрак							
1	СТН № 124	Каша молочная « Дружба»	200	6,2	8,6	32,4	232
2	ПРОМ.	Хлеб пшеничный/ржаной	70/42	5,3 / 2,77	2,1 / 0,5	34,86 / 14,36	183,4 / 76,02
3	СР - 943	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53
ИТОГО			512,2	14,47	11,2	95,32	544,42
Обед							
1	54-33-2020	Нарезка из свежих помидор	60	0,4	0,0	2,5	11,5
2	СТН - 36	Рассольник ленинградский	250	2,4	5,7	15,7	126
3	СТН - 94	Картофельное пюре	200	4,1	6,6	26,9	186
4	СТН - 54	Рыба, тушеная в томате с овощами	100/60	22,5	10,9	5,5	209
5	СТН- 197	Компот из свежих плодов (яблок) с витамином «С»	200	0,2	0,1	25,4	99
6	ПРОМ.	Хлеб пшеничный/ржаной	70/42	5,3 / 2,77	2,1 / 0,5	34,86 / 14,36	183,4 / 76,02
7	ПРОМ.	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	66,6
ИТОГО			972,2	38,27	26,5	139,92	957,52
Итого за день			1484,4	52,74	37,7	235,24	1501,94
3-й день.							
Завтрак							
1	СТН № 120	Каша овсяная молочная жидкая	200	6,7	9,8	27,0	223

2	ПРОМ.	Хлеб пшеничный/ржаной	112,2	8,07	2,6	49,22	259,42
3	СР- 943	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53
		ИТОГО	512,2	14,97	12,4	89,92	535,42
		Обед					
1		Нарезка из свежих помидоров и огурцов	100	0,65	0	2,35	15,5
2	СТН- 34	Борщ с капустой и картофелем	250	1,9	5,5	12,0	105
3	СТН - 137	Макаронные изделия отварные	200	7,3	5,6	44,5	262
4	СТН- 63	Гуляш	50/50	13,7	13,4	2,8	187
5	МР- 452	Компот из смеси сушеных фруктов с витамином «С»	200	2,4	0,0	134,6	519,2
6	ПРОМ.	Хлеб пшеничный/ржаной	70/42	5,3 / 2,77	2,1 / 0,5	34,86 / 14,36	183,4 / 76,02
7	ПРОМ.	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	66,6
		ИТОГО	1112,2	34,62	27,7	260,17	1414,72
		Итого за день	1624,4	49,59	40,1	350,09	1950,14
4-й день.							
		Завтрак					
1	СТН № 122	Каша манная молочная жидкая	200	6,0	8,2	29,4	214
2	ПРОМ.	Хлеб пшеничный/ржаной	70/42	5,3 / 2,77	2,1 / 0,5	34,86 / 14,36	183,4 / 76,02
3	СР- 943	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53
		ИТОГО	512,2	14,27	10,8	92,32	526,42
		Обед					
1	54-23-2020	Нарезка из свежих огурцов	60	0,5	0,0	1,8	9,1
2	СТН- 33	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,1	5,6	7,3	88
3	СТН- 136	Бобовые отварные (горох)	200	21,7	5,8	49,5	341
4	СР- 651	Птица запечённая	120	18,2	18,4	0,7	241
5	СТН- 202	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах с витамином «С»	200	0	0	12,39	66,06
6	ПРОМ.	Хлеб пшеничный/ржаной	70/42	5,3 / 2,77	2,1 / 0,5	34,86 / 14,36	183,4 / 76,02
7	ПРОМ.	Сок (нектар)	200	0	0	30	96
		ИТОГО	1142,2	50,57	32,4	150,91	1100,58
		Итого за день	1654,4	64,84	43,2	243,23	1627
5-й день.							
		Завтрак					
1	СТН № 44	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,5	5,5	19,9	151
2	ПРОМ.	Хлеб пшеничный/ржаной	70/42	5,3 / 2,77	2,1 / 0,5	34,86 / 14,36	183,4 / 76,02
3	СР- 943	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53
		ИТОГО	562,2	13,77	8,1	82,82	463,42
		Обед					
1	54-33-2020	Нарезка из свежих помидор	60	0,4	0,0	2,5	11,5
2	МР - 177	Борщ сибирский	250	4,25	4,25	16,5	163,5
3	СТН - 94	Картофельное пюре	200	4,1	6,6	26,9	186
4	СТН - 72	Тефтели из говядины с рисом	100	11,1	16,4	11,9	240
5	СТН- 197	Компот из свежих плодов (яблок) с витамином «С»	200	0,2	0,1	25,4	99
6	ПРОМ.	Хлеб пшеничный/ржаной	70/42	5,3 / 2,77	2,1 / 0,5	34,86 / 14,36	183,4 / 76,02
7	ПРОМ.	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	66,6
		ИТОГО	1072,2	28,72	30,55	147,12	1026,02
		Итого за день	1634,4	42,49	38,65	229,94	1489,44

6-й день.							
		Завтрак					
1	СТН № 124	Каша молочная « Дружба»	200	6,2	8,6	32,4	232
2	ПРОМ.	Хлеб пшеничный/ржаной	70/42	5,3 / 2,77	2,1 / 0,5	34,86 / 14,36	183,4 / 76,02
3	СР - 943	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53
		ИТОГО	512,2	14,47	11,2	95,32	544,42
		Обед					
1		Нарезка из свежих помидоров и огурцов	100	0,65	0	2,35	15,5
2	СТН - 42	Суп картофельный с бобовыми	250	6,7	4,2	19,5	144
3	СТН - 101	Рагу из овощей	200	3,8	9,9	17,5	175
4	СТН- 66	Котлеты, биточки, шницели	100	14,5	12,0	12,8	218
5	МР- 452	Компот из смеси сушеных фруктов с витамином «С»	200	2,4	0,0	134,6	519,2
6	ПРОМ.	Хлеб пшеничный/ржаной	70/42	5,3 / 2,77	2,1 / 0,5	34,86 / 14,36	183,4 / 76,02
7	ПРОМ.	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	66,6
		ИТОГО	1112	36,72	29,3	250,77	1321,7
		Итого за день	1624,2	51,19	40,5	346,09	1866,12
7-й день.							
		Завтрак					
1	СТН № 120	Каша овсяная молочная жидкая	200	6,7	9,8	27,0	223
2	ПРОМ.	Хлеб пшеничный/ржаной	112,2	8,07	2,6	49,22	259,42
3	СР- 943	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53
		ИТОГО	512,2	14,97	12,4	89,92	535,42
		Обед					
1	54-2з-2020	Нарезка из свежих огурцов	60	0,5	0,0	1,8	9,1
2	СТН- 33	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,1	5,6	7,3	88
3	СТН- 113	Каша гречневая рассыпчатая	200	9,5	7,7	38,2	264
4	СТН- 149	Соус томатный	50	0,5	2,2	3,0	34
5	СР - 651	Птица запечённая	120	18,2	18,4	0,7	241
6	СТН - 197	Компот из свежих плодов (яблок) с витамином «С»	200	0,2	0,1	25,4	99
7	ПРОМ.	Хлеб пшеничный/ржаной	70/42	5,3 / 2,77	2,1 / 0,5	34,86 / 14,36	183,4 / 76,02
8	ПРОМ.	Сок (нектар)	200	0	0	30	96
		ИТОГО	1150	36,3	36,1	141,26	1014,5
		Итого за день	1662,2	51,27	48,5	231,18	1549,92
8-й день.							
		Завтрак					
1	СТН № 122	Каша манная молочная жидкая	200	6,0	8,2	29,4	214
2	ПРОМ.	Хлеб пшеничный/ржаной	70/42	5,3 / 2,77	2,1 / 0,5	34,86 / 14,36	183,4 / 76,02
3	СР- 943	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53
		ИТОГО	512,2	14,27	10,8	92,32	526,42
		Обед					
1	54-3з-2020	Нарезка из свежих помидор	60	0,4	0,0	2,5	11,5
2	МР- 204	Суп картофельный с рыбными консервами (сайра)	250	7,25	7,5	16,0	165,25
3	СТН- 65	Жаркое по-домашнему	250	17,1	17,4	18,3	299
4	СТН № 202	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах с витамином «С»	200	0	0	12,39	66,06
5	ПРОМ.	Хлеб пшеничный/ржаной	70/42	5,3 / 2,77	2,1 / 0,5	34,86 / 14,36	183,4 / 76,02
6	ПРОМ.	Сок (нектар)	200	0	0	30	96
		ИТОГО	960	24,75	24,9	79,19	637,81

		Итого за день	1472,2	39,02	35,7	171,51	1164,23
9-й день.							
		Завтрак					
1	СТН № 44	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,5	5,5	19,9	151
2	ПРОМ.	Хлеб пшеничный/ржаной	70/42	5,3 / 2,77	2,1 / 0,5	34,86 / 14,36	183,4 / 76,02
3	СР- 943	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53
		ИТОГО	562,2	13,77	8,1	82,82	463,42
		Обед					
1		Нарезка из свежих помидоров и огурцов	100	0,65	0	2,35	15,5
2	СТН- 34	Борщ с капустой и картофелем	250	1,9	5,5	12,0	105
3	СТН - 137	Макаронные изделия отварные	200	7,3	5,6	44,5	262
4	СТН - 72	Тефтели из говядины с рисом	100	11,1	16,4	11,9	240
5	МР- 452	Компот из смеси сушеных фруктов с витамином «С»	200	2,4	0	134,6	519,2
6	ПРОМ.	Хлеб пшеничный/ржаной	70/42	5,3 / 2,77	2,1 / 0,5	34,86 / 14,36	183,4 / 76,02
7	ПРОМ.	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	66,6
		ИТОГО	1112,2	32,02	30,7	269,27	1467,72
		Итого за день	1412,2	39,22	42,5	336,37	1868,72
10-й день.							
		Завтрак					
1	СТН № 124	Каша молочная « Дружба»	200	6,2	8,6	32,4	232
2	ПРОМ.	Хлеб пшеничный/ржаной	70/42	5,3 / 2,77	2,1 / 0,5	34,86 / 14,36	183,4 / 76,02
3	СР- 943	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53
		ИТОГО	512,2	14,47	11,2	95,32	544,42
		Обед					
1	54-23-2020	Нарезка из свежих огурцов	60	0,5	0,0	1,8	9,1
2	СТН- 40	Суп картофельный с крупой	250	2,1	5,6	7,3	88
3	СТН - 94	Картофельное пюре	200	4,1	6,6	26,9	186
4	СТН - 54	Рыба, тушеная в томате с овощами	100/60	22,5	10,9	5,5	209
5	СТН- 197	Компот из свежих плодов (яблок) с витамином «С»	200	0,2	0,1	25,4	99
6	ПРОМ.	Хлеб пшеничный/ржаной	70/42	5,3 / 2,77	2,1 / 0,5	34,86 / 14,36	183,4 / 76,02
7	ПРОМ.	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	66,6
		ИТОГО	972,2	38,07	26,4	130,82	917,12
		Итого за день	1484,4	52,54	37,6	226,14	1461,54
11-й день.							
		Завтрак					
1	СТН № 120	Каша овсяная молочная жидкая	200	6,7	9,8	27,0	223
2	ПРОМ.	Хлеб пшеничный/ржаной	112,2	8,07	2,6	49,22	259,42
3	СР- 943	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53
		ИТОГО	512,2	14,97	12,4	89,92	535,42
		Обед					
1	54-33-2020	Нарезка из свежих помидор	60	0,4	0,0	2,5	11,5
2	СТН- 38	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	52,7	2,6	18,9	111
3	СТН - 101	Рагу из овощей	200	3,8	9,9	17,5	175
4	СР- 651	Птица запечённая	120	18,2	18,4	0,7	241
5	СТН № 202	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных	200	0	0	12,39	66,06

		экстрактах с витамином «С»					
6	ПРОМ.	Хлеб пшеничный/ржаной	70/42	5,3 / 2,77	2,1 / 0,5	34,86 / 14,36	183,4 / 76,02
7	ПРОМ.	Сок (нектар)	200	0	0	30	96
		ИТОГО	1142,2	83,17	33,5	131,21	959,98
		<i>Итого за день</i>	1654,4	98,14	45,9	221,13	1495,4
12-й день.							
		Завтрак					
1	СТН № 122	Каша манная молочная жидкая	200	6,0	8,2	29,4	214
2	ПРОМ.	Хлеб пшеничный/ржаной	70/42	5,3 / 2,77	2,1 / 0,5	34,86 / 14,36	183,4 / 76,02
3	СР- 943	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53
		ИТОГО	512,2	14,27	10,8	92,32	526,42
		Обед					
1		Нарезка из свежих помидоров и огурцов	100	0,65	0	2,35	15,5
2	МР - 177	Борщ сибирский	250	4,25	4,25	16,5	163,5
3	СТН - 137	Макаронные изделия отварные	200	7,3	5,6	44,5	262
4	СТН- 149	Соус томатный	50	0,5	2,2	3,0	34
5	СТН- 66	Котлеты, биточки, шницели	100	14,5	12,0	12,8	218
6	МР - 452	Компот из смеси сушеных фруктов с витамином «С»	200	2,4	0	134,6	519,2
7	ПРОМ.	Хлеб пшеничный/ржаной	70/42	5,3 / 2,77	2,1 / 0,5	34,86 / 14,36	183,4 / 76,02
8	ПРОМ.	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	66,6
		ИТОГО	1162,2	38,27	27,25	277,67	1538,22
		<i>Итого за день</i>	1674,4	52,54	38,05	369,99	2064,64
		ИТОГО ЗА 12 ДНЕЙ	24661,4	876,26	25537,66	3636,27	23421,1

1. «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания» авторы-составители: А. И. Здобнов, В.А. Цыганенко. ООО «Издательство Арий», 2010
2. Методические рекомендации МР №2.4.4.02-09 «Об организации внутреннего и внешнего контроля за безопасностью и физиологической полноценностью горячего питания в учреждениях образования и оздоровления» Омск – 2009 г.
Управление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Омской области.
Министерство здравоохранения Омской области. ГОУ ВПО «Омская государственная медицинская академия».
3. «Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания» ООО Фирма «Партнёр», 2010 г. Составители: Маннанова Н.А., Елпаева А.В., Хасанова Р.З., Матюшко В.С., Пичугина А.Ф.
4. «Организация детского питания в дошкольных учреждениях» Методические рекомендации и материалы. Москва 2009 г.
авторы-составители: И.Я. Конь, Л.И. Басова, С.А. Дмитриева, Л.Я Каневская, М.М. Цапенко. АРКТИ – 2009.