

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Куяновская средняя общеобразовательная школа
Первомайского района Томской области

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора МБОУ Куяновской СОШ
от _____ № _____ -О
_____ Кайбазаковой А.П.

**Меню на 10 дней
лагерь дневного пребывания
май - июнь 2025г**

		с 7 до 11 лет					
№ рецептур ы	Наименование блюд	выход, г	белки, г	жиры , г	углев оды, г	энергет ическа я ценнос ть, ккал	стоим ость, руб.
	день 1 завтрак						
93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,47	4,7	17,07	138	
2	бутерброд с повидлом и маслом	55	13.78	12.64	60.11	394.35	
378	чай сладкий с молоком	200	3.12	3.24	17.7	109.28	
	хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.93	107.215	
338	фрукты свежие (яблоко)	100	0.4	0.4	9.8	44.0	
	итого		24,84	22,05	125,61	792,845	0
	обед						
62	борщ с мясом и сметаной	250/50	20	18,48	33.46	380	
291	плов из птицы (курицей)	200	16.9	10.46	35.7	305	
ПР	хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.93	107.215	
349	компот из сухофруктов	200	1.04	0	26.96	107.44	
424	булочка домашняя	100	7.28	12.52	53.92	358	
189	сок фруктовый	200	0.82	0.16	26.2	110.0	
	итого		49.11	24.21	197.17	1367.65	
	всего		71,70	44,92	304,02	2014,75	0
	день 2 завтрак						
171	каша пшенная молочная	200	6.76	10.42	25.86	224.94	
379	кофейный напиток на молоке	200	4.58	5.04	21.5	145.34	
	хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.93	107.215	
14	масло сливочное	15	0.02	10.45	0.09	115.5	
	итого		14,43	26,98	68,38	592,995	0
	обед						
52	салат из свеклы	60	0.852	3.654	5.016	56.34	
87	щи из свежей капусты	250	2	4.875	7.25	81.25	
302	каша гречневая рассыпчатая	150	8.55	7.23	41.175	270.51	

294	котлета из кур.с соусом томатным	100/50	15.55	11.55	15.70	228.75	
189	сок фруктовый	200	0.82	0.16	26.2	110.0	
	хлеб ржаной	50	3	0.5	22.16	94.5	
	итого		30,772	27,969	117,501	841,35	0
	всего		45,202	54,949	185,88	1434,35	0
	день 3 завтрак						
14	масло сливочное	15	0.02	10.45	0.09	115.5	
210	омлет натуральный	200	18.99	28.32	3.51	345.9	
376	чай с сахаром	200	0.20	0	14.0	28.0	
	хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.93	107.215	
338	фрукты свежие (банан)	100	0.4	0.4	9.8	44.0	
	итого		22,68	40,24	48,33	640,615	0
	обед						
104	суп с мясными фрикадельками	250/35	7.29	5.7	16.9	148.5	
304/331	рис припущенный с соусом сметанным с томатом	200/40	6,32	12.66	52.2	334.17	
288	курица отварная	100	21.1	13.6	0	206.25	
342	компот из свежих плодов	200	0.2	0.2	22.3	110.0	
	кондитерские изделия (зефир)	20	7.43	1.28	14	82.4	
	хлеб пшеничный/ржаной	30/20	3.7	0.6	20.6	102.6	
23	салат из помидор с луком	60	0.44	0	1.34	31	
	итого		46,48	33,44	127,34	1014,92	
	всего		69,16	73,68	175,67	1655,535	
	день 4 завтрак						
237	Запеканка творожная со сгущенным молоком	130/30	17,54	12,05	17,15	247	
377	чай с лимоном	200	9.02	2.28	15.42	114.66	
	хлеб пшеничный	50	4	0.67	21	106	
	итого		30,56	14,98	69,42	511,26	0
	обед						
141	салат из свеклы с яблоком	100	1.07	4.70	10.60	86.41	
103	суп картофельный с макаронами	250	2.2	2.1	15.1	89.0	
128	Картофельное пюре	200	4,68	33,42	7,58	227,18	
229	рыба тушеная в томате с овощами	120/70	18.3	10.21	8.49	19.0	
189	сок фруктовый	200	0.82	0.16	26.2	110.0	
	йогурт	100	4.2	4.8	6.15	60.5	
	хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.93	107.215	
	итого		34,34	56,46	94,51	701,305	0
	всего		64,9	71,44	163,93	1212,565	0
	день 5 завтрак						
302	каша молочная рисовая	200	6.9	9.96	31.32	239.34	

2	бутерброд с повидлом и маслом	55	13.78	12.64	60.11	394.35	
378	чай сладкий с молоком	200	3.12	3.24	17.7	109.28	
	итого		23,8	25,84	109,13	742,97	0
	обед						
96	рассольник ленинградский	250	2.10	5.11	16.59	120.75	
128	картофельное пюре	200	4,68	33.42	7.58	227.18	
278/331	тефтели с соусом сметанным с томатом	80/50	12.41	16.42	17.66	267.65	
20	салат из огурцов свежих	60	0.46	3.65	1.43	40.38	
	хлеб пшеничный/ржаной	30/20	3.7	0.6	20.6	102.6	
349	компот из сухофруктов	200	1.04	0	26.96	107.44	
	итого		24,39	59,2	90,82	866	0
	всего		48,19	85,04	199,95	1608,97	0
	день 6 завтрак						
173	каша пшеничная	200/15	7.44	8	36.56	241.6	
	хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.93	107.215	
382	какао с молоком	200	2.86	2.88	19.21	218.49	
	итого		13,37	11,95	76,7	567,305	0
	обед						
101	суп картофельный с крупой	250	1.98	2.74	14.58	90.75	
309	Макароны отварные	200	7,68	1,1	41,52	206,8	
266	биштекс рубленый	53	15.39	23.55	0.23	274.49	
376	чай с сахаром	200	0.20	0	14.0	28.0	
	хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.93	107.215	
424	булочка домашняя	100	5.6	9.42	42.75	279.112	
	итого		33,92	37,88	133,98	986,367	0
	всего		47,29	49,83	210,68	1553,67 2	0
	день 7 завтрак						
175	каша молочная из риса, пшеница с маслом	220	2.7	5.41	18.49	128.9	
3	бутерброд с сыром	50	16	1	70	335.49	
378	чай сладкий с молоком	200	3.12	3.24	17.7	109.28	
ПР	йогурт 1,5 жирности	125	5.13	1.88	7.38	66.88	
	итого		26,95	11,53	113,57	640,55	0
	обед						
62	борщ с мясом и сметаной	250/50	20	18,48	33.46	380	
128	картофельное пюре	200	4,68	33.42	7.58	227.18	
260	гуляш	100	27.23	26.6	5.53	370.21	
	хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.93	107.215	
342	компот из свежих плодов	200	0.2	0.2	22.3	110.0	
338	фрукты свежие (яблоко)	100	0.4	0.4	9.8	44.0	
	итого		55,58	80,17	99,6	1238,60 5	0
	всего		82,53	91,7	213,17	1879,15 5	0
	день 8 завтрак						

171	каша гречневая молочная	200	6.98	10.42	25	222.38	
213	Яйцо варенное	1шт	5,08	4,60	0,28	63	
379	кофейный напиток на молоке	200	4.58	5.04	21.5	145.34	
	хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.93	107.215	
	итого		19,71	21,13	67,71	537,935	0
	обед						
119	суп картофельный с бобовыми	250	5.49	5.28	16.3	134.75	
309	макаронны отварные	200	7.68	1,1	41.52	206.8	
288	курица отварная	100	21.1	13.6	0	206.25	
	хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.93	107.215	
377	чай с лимоном	200	9.02	2.28	15.42	114.66	
338	фрукты свежие (Бананы)	100	0.3	0	8.6	80	
	итого		46,66	23,33	102,77	849,675	0
	всего		66,37	44,46	170,48	1387,61	0
	день 9 завтрак						
15	сыр порцион.	30	7.8	8.04	0.4	105.6	
181	каша молочная манная	200	6.24	6.10	19.7	158.64	
376	чай с сахаром	200	0.20	0	14.0	28.0	
	хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.93	107.215	
	итого		17.31	15.21	55.03	399.455	0
	обед						
103	суп картофельный с макаронами	250	2.2	2.1	15.1	89.0	
	хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.93	107.215	
20	салат из огурцов свежих	60	0.46	3.65	1.43	40.38	
189	сок фруктовый	200	0.82	0.16	26.2	110.0	
309	Макаронны отварные	200	7,68	1,1	41,52	206,8	
294	Котлета из курицы с соусом томатным	100/50	15,55	11,55	15,70	228,75	
	итого		29,78	19,63	120,88	782,145	0
	всего		47,09	34,84	175,91	1181,6	0
	день 10 завтрак						
14	масло сливочное	15	0.02	10.45	0.09	115.5	
210	омлет натуральный	200	18.99	28.32	3.51	345.9	
382	какао с молоком	200	2.86	2.88	19.21	218.49	
	хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.93	107.215	
	итого		24.94	42.72	43.74	787.105	0
	обед						
87	щи из свежей капусты	250	2	4.875	7.25	81.25	
	хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.93	107.215	
291	плов из птицы (курицей)	200	16.9	10.46	35.7	305	
349	компот из сухофруктов	200	1.04	0	26.96	107.44	
338	фрукты свежие (груша)	100	0.3	0	8.6	80	
	итого		23.31	16.405	99.44	680.905	0
	всего		48.25	59.125	143.18	1468.01	0

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Куяновская средняя общеобразовательная школа
Первомайского района Томской области

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора МБОУ Куяновской СОШ
от _____ № _____-О
_____ Кайбазаковой А.П.

**Меню на 10 дней
лагерь дневного пребывания
май-июнь 2025г**

№ рецептур ы	Наименование блюд	с 12 лет и старше					
		выход, г	белки, г	жиры, г	углев оды, г	энергет ическа я ценнос ть, ккал	стоимость, руб.
	день 1 завтрак						
93	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,59	5,87	21,34	161	
2	бутерброд с повидлом и маслом	55	13.78	12.64	60.11	394.35	
378	чай сладкий с молоком	200	3.12	3.24	17.7	109.28	
	хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.93	107.215	
338	фрукты свежие (яблоко)	100	0.4	0.4	9.8	44.0	
	итого		25,96	23,22	129,88	815,845	
	обед						
62	борщ с мясом и сметаной	250/50	20	18,48	33.46	380	
291	плов из птицы (курицей)	200	16.9	10.46	35.7	305	
ПР	хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.93	107.215	
349	компот из сухофруктов	200	1.04	0	26.96	107.44	
424	булочка домашняя	100	7.28	12.52	53.92	358	
189	сок фруктовый	200	0.82	0.16	26.2	110.0	
	итого		49.11	24.21	197.17	1367.65	
	всего		71,70	44,92	304,02	2014,75	
	день 2 завтрак						
171	каша пшенная молочная	200	6.76	10.42	25.86	224.94	
379	кофейный напиток на молоке	200	4.58	5.04	21.5	145.34	
	хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.93	107.215	
14	масло сливочное	15	0.02	10.45	0.09	115.5	
	итого		14,43	26,98	68,38	592,995	
	обед						
52	салат из свеклы	60	0.852	3.654	5.016	56.34	
87	щи из свежей капусты	250	2	4.875	7.25	81.25	
302	каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	8,67	49,41	324,612	

294	котлета из кур.с соусом томатным	100/50	15.55	11.55	15.70	228.75	
189	сок фруктовый	200	0.82	0.16	26.2	110.0	
	хлеб ржаной	50	3	0.5	22.16	94.5	
	итого		32,482	29,409	125,74	895,452	
	всего		46,912	56,389	194,12	1488,45	
	день 3 завтрак						
14	масло сливочное	15	0.02	10.45	0.09	115.5	
210	омлет натуральный	200	18.99	28.32	3.51	345.9	
376	чай с сахаром	200	0.20	0	14.0	28.0	
	хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.93	107.215	
338	фрукты свежие (банан)	100	0.4	0.4	9.8	44.0	
	итого		22,68	40,24	48,33	640,615	
	обед						
104	суп с мясными фрикадельками	250/35	7.29	5.7	16.9	148.5	
304/331	рис припущенный с соусом сметанным с томатом	200/40	6,32	12.66	52.2	334.17	
288	курица отварная	100	21.1	13.6	0	206.25	
342	компот из свежих плодов	200	0.2	0.2	22.3	110.0	
	кондитерские изделия (зефир)	20	7.43	1.28	14	82.4	
	хлеб пшеничный/ржаной	30/20	3.7	0.6	20.6	102.6	
23	салат из помидор с луком	60	0.44	0	1.34	31	
	итого		46,48	33,44	127,34	1014,92	
	всего		69,16	73,68	175,67	1655,53 5	
	день 4 завтрак						
237	Запеканка творожная со сгущенным молоком	130/30	17,54	12,05	17,15	247	
377	чай с лимоном	200	9.02	2.28	15.42	114.66	
	хлеб пшеничный	50	4	0.67	21	106	
	итого		30,56	14,98	69,42	511,26	
	обед						
141	салат из свеклы с яблоком	100	1.07	4.70	10.60	86.41	
103	суп картофельный с макаронами	250	2.2	2.1	15.1	89.0	
128	Картофельное пюре	200	4,68	33,42	7,58	227,18	
229	рыба тушеная в томате с овощами	120/70	18.3	10.21	8.49	19.0	
189	сок фруктовый	200	0.82	0.16	26.2	110.0	
	йогурт	100	4.2	4.8	6.15	60.5	
	хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.93	107.215	
	итого		34,34	56,46	94,51	701,305	
	всего		64,9	71,44	163,93	1212,56 5	
	день 5 завтрак						
302	каша молочная рисовая	200	6.9	9.96	31.32	239.34	
2	бутерброд с повидлом и	55	13.78	12.64	60.11	394.35	

	маслом						
378	чай сладкий с молоком	200	3.12	3.24	17.7	109.28	
	итого		23,8	25,84	109,13	742,97	
	обед						
96	рассольник ленинградский	250	2.10	5.11	16.59	120.75	
128	картофельное пюре	200	4,68	33.42	7.58	227.18	
278/331	тефтели с соусом сметанным с томатом	80/50	12.41	16.42	17.66	267.65	
20	салат из огурцов свежих	60	0.46	3.65	1.43	40.38	
	хлеб пшеничный/ржаной	30/20	3.7	0.6	20.6	102.6	
349	компот из сухофруктов	200	1.04	0	26.96	107.44	
	итого		24,39	59,2	90,82	866	
	всего		48,19	85,04	199,95	1608,97	
	день 6 завтрак						
173	каша пшеничная	200/15	7.44	8	36.56	241.6	
	хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.93	107.215	
382	какао с молоком	200	2.86	2.88	19.21	218.49	
	итого		13,37	11,95	76,7	567,305	
	обед						
101	суп картофельный с крупой	250	1.98	2.74	14.58	90.75	
309	Макароны отварные	200	7,68	1,1	41,52	206,8	
266	биштекс рубленый	53	15.39	23.55	0.23	274.49	
376	чай с сахаром	200	0.20	0	14.0	28.0	
	хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.93	107.215	
424	булочка домашняя	100	5.6	9.42	42.75	279.112	
	итого		33,92	37,88	133,98	986,367	
	всего		47,29	49,83	210,68	1553,67 2	
	день 7 завтрак						
175	каша молочная из риса, пшена с маслом	220	2.7	5.41	18.49	128.9	
3	бутерброд с сыром	50	16	1	70	335.49	
378	чай сладкий с молоком	200	3.12	3.24	17.7	109.28	
ПР	йогурт 1,5 жирности	125	5.13	1.88	7.38	66.88	
	итого		26,95	11,53	113,57	640,55	
	обед						
62	борщ с мясом и сметаной	250/50	20	18,48	33,46	380	
128	картофельное пюре	200	4,68	33.42	7.58	227.18	
260	гуляш	100	27.23	26.6	5.53	370.21	
	хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.93	107.215	
342	компот из свежих плодов	200	0.2	0.2	22.3	110.0	
338	фрукты свежие (яблоко)	100	0.4	0.4	9.8	44.0	
	итого		55,58	80,17	99,6	1238,60 5	
	всего		82,53	91,7	213,17	1879,15 5	
	день 8 завтрак						

171	каша гречневая молочная	200	6.98	10.42	25	222.38	
213	Яйцо варенное	1шт	5,08	4,60	0,28	63	
379	кофейный напиток на молоке	200	4.58	5.04	21.5	145.34	
	хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.93	107.215	
	итого		25,34	28,1	106,61	762,07	
	обед						
119	суп картофельный с бобовыми	250	5.49	5.28	16.3	134.75	
309	макароны отварные	200	7.68	1,1	41.52	206.8	
288	курица отварная	100	21.1	13.6	0	206.25	
	хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.93	107.215	
377	чай с лимоном	200	9.02	2.28	15.42	114.66	
338	фрукты свежие (Бананы)	100	0.3	0	8.6	80	
	итого		46,66	23,33	102,77	849,675	
	всего		66,37	44,46	170,48	1387,61	
	день 9 завтрак						
15	сыр порцион.	30	7.8	8.04	0.4	105.6	
181	каша молочная манная	200	6.24	6.10	19.7	158.64	
376	чай с сахаром	200	0.20	0	14.0	28.0	
	хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.93	107.215	
	итого		17.31	15.21	55.03	399.455	
	обед						
103	суп картофельный с макаронами	250	2.2	2.1	15.1	89.0	
	хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.93	107.215	
20	салат из огурцов свежих	60	0.46	3.65	1.43	40.38	
189	сок фруктовый	200	0.82	0.16	26.2	110.0	
309	Макароны отварные	200	7,68	1,1	41,52	206,8	
294	Котлета из курицы с соусом томатным	100/50	15,55	11,55	15,70	228,75	
	итого		29,78	19,63	120,88	782,145	
	всего		47,09	34,84	175,91	1181,6	
	день 10 завтрак						
14	масло сливочное	15	0.02	10.45	0.09	115.5	
210	омлет натуральный	200	18.99	28.32	3.51	345.9	
382	какао с молоком	200	2.86	2.88	19.21	218.49	
	хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.93	107.215	
	итого		24.94	42.72	43.74	787.105	
	обед						
87	щи из свежей капусты	250	2	4.875	7.25	81.25	
	хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.93	107.215	
291	плов из птицы (курицей)	200	16.9	10.46	35.7	305	
349	компот из сухофруктов	200	1.04	0	26.96	107.44	
338	фрукты свежие (груша)	100	0.3	0	8.6	80	
	итого		23.31	16.405	99.44	680.905	
	всего		48.25	59.125	143.18	1468.01	