

«Утверждаю»

Директор МБОУ «Буйская СОШ»
Бурцева Н.Ю.



«Согласовано»

Начальник ЛДП при МБОУ «Буйская
СОШ» Пальшина Л.М.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ЛАГЕРЯ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ
НА 2025 ГОД.

Калорийность	Рацион	Пищевые вещества			Выход
1 день					
	ЗАВТРАК				
167.6	каша манная с маслом	4.72	16.6	0.6	200/10
298.7	слойка с повидлом	4.76	11.73	43.52	60
61	чай с сахаром	0.2	0.05	15	200
122	хлеб пшеничный	4.4	0.12	26.0	20
649,3		14,08	28,5	85,12	
	ОБЕД				
211	суп вермишелевый с мясом	8.98	16.5	23.7	20/250
238	Тефтеля (запеченная)с соусом	18.8	18.7	28.4	60/50
167.6	гречка отварная	4.2	4.24	27.9	100
10.8	огурцы, помидоры свежие	0.4	0.04	1.32	30/30
79.3	яблоки свежие	0.8	-	18	200
109	сок натуральный	1.4	-	25.6	200
815,7		34,58	39,48	124,92	
1465					
2 день					
	ЗАВТРАК				
272	каша рисовая с маслом	5.87	14.2	32.1	150/15
319	булочка сдобная	5.1	6.68	59.71	60
283.2	шоколад	1.8	18.05	28.4	50
122	хлеб пшеничный йодир.	4.4	0.12	26.0	20
61	чай с сахаром	0.2	0.05	15	200
1057,2		17,37	39,1	161,21	

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ЛАГЕРЯ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ
НА 2025 ГОД.

Калорийность	Рацион	Пищевые вещества			Выход
1 день					
	ЗАВТРАК				
167.6	каша манная с маслом	4.72	16.6	0.6	200/10
298.7	слойка с повидлом	4.76	11.73	43.52	60
61	чай с сахаром	0.2	0.05	15	200
122	хлеб пшеничный	4.4	0.12	26.0	20
649,3		14,08	28,5	85,12	
	ОБЕД				
211	суп вермишелевый с мясом	8.98	16.5	23.7	20/250
238	Тефтеля (запеченная)с соусом	18.8	18.7	28.4	60/50
167.6	гречка отварная	4.2	4.24	27.9	100
10.8	огурцы, помидоры свежие	0.4	0.04	1.32	30/30
79.3	яблоки свежие	0.8	-	18	200
109	сок натуральный	1.4	-	25.6	200
815,7		34,58	39,48	124,92	
1465					
2 день					
	ЗАВТРАК				
272	каша рисовая с маслом	5.87	14.2	32.1	150/15
319	булочка сдобная	5.1	6.68	59.71	60
283.2	шоколад	1.8	18.05	28.4	50
122	хлеб пшеничный йодир.	4.4	0.12	26.0	20
61	чай с сахаром	0.2	0.05	15	200
1057,2		17,37	39,1	161,21	
	ОБЕД				

7.0	огурец свежий	0.4	0.04	1.32	30
164.8	борщ	6.9	7.68	15.4	250
290.9	позы мясные	21.6	28.85	22.6	2/60
184	хлеб пшеничный	6.6	0.18	39	60
109	сок натуральный	1.4	-	25.6	200
178.2	банан свежий	3.0	-	42	200
933,9		39,9	36,75	160,66	
1991,1					
3 день					
	ЗАВТРАК				
277.1	Расстегай мясной	9.64	15.33	20.14	150
139	какао с молоком	3.3	3.5	24.4	200
249.2	конфеты	1.8	18.05	28.4	50
367	печенье	3,57	11,15	44,5	60
1032,3		18,31	48,03	117,44	
	ОБЕД				
11	помидоры свежие	0.55	0.1	1.9	30
167.6	уха из сайры	5.88	8.3	16.08	250
238	котлета (запеченная) мясная с соусом	18.8	18.6	12.4	70/30
137.5	макароны отварные	3.6	3.32	23.2	100
109	сок натуральный	1.4	-	25.6	200
184	хлеб пшеничный йодир.	6.6	0.18	39	60
90	апельсин свежий	0.18	0.4	16.1	200
164,3	зефир	8,4	8,55	1,12	75
1101,4		45,41	39,45	135,4	
2133,7					
4 день					
	ЗАВТРАК				
143	суп молочный с лапшой	7.23	15.2	33.04	250
282,5	Рогалик со сгущенкой	3,57	11,15	44,5	40
56	чай с молоком	1.06	1.06	2.46	200
122	хлеб пшеничный йодир.	4.4	0.12	26.0	25
137	шоколадный батончик	1,8	18,05	28,4	30
740,5		18,06	45,58	134,4	
	ОБЕД				

10.8	огурцы, помидоры свежие	0.4	0.04	1.32	30/30
149.40	щи из свежей капусты с мясом	5.39	11.7	14.52	250/10
177.1	Гуляш мясной	9.64	15.33	0.14	80
152	картофельное пюре	3.24	5.6	1.1	150
108	сок натуральный	1.4	-	25.6	200
84	персик	0,18	0,4	16,1	200
	кондитерские изделия				
681,3	банан	20,25	33,07	58,78	200
1421,8					
5 день					
	ЗАВТРАК				
174.4	сыр, масло сливочное	4.72	16.6	0.6	20/15
137.5	макароны отварные с сыром	3.6	3.32	23.2	150
139	чай с молоком	3.3	3.5	24.4	200
122	хлеб пшеничный йодир.	4.4	0.12	26.0	40
268	Пирожное шоколадное	4,65	8,62	41,2	60
86	конфета	5,9	1,6	46,5	40
926,9		26,57	33,76	161,9	
	ОБЕД				
11.0	помидоры свежие	0.6	0.1	1.9	30
183	рассольник с мясом	4.11	8.56	14.81	250
267	плов мясной	31.65	13.3	56.24	50/150
109	сок натуральный	1.4	-	25,6	200
184	хлеб пшеничный йодир.	6.6	1.8	39	60
84,0	сливы свежие	0,18	0,4	16,1	200
164,3	зефир	8,4	8,55	1,12	75
1002,3	шоколадный батончик	52,94	32,71	154,77	30
1929,2					
6 день					
	ЗАВТРАК				
301	пицца овощная с сыром	16.1	28.1	20.8	150
109.0	сок натуральный	1.4	1.6	22.31	200
84,0	виноград свежий	0,18	0,4	16,1	200
283,2	шоколад	1,8	18,05	28,4	50
777,2		19,48	48,15	87,61	

	ОБЕД				
138	суп мясной с клецками	8.17	6.05	29.15	250
7.0	огурец свежий	0.4	0, 04	1.32	50
340	капуста тушеная с мясом	11.27	21.7	28.3	150/75
119	кисель плодово-ягодный	0.07	-	29.68	200
184	хлеб пшеничный йодир.	6.6	1.8	39	60
154,8	вафли	2,79	8,08	31,5	50
68,8	мандарин	0,18	0,4	16,1	200
1011,6		29,48	38,07	175,05	
1788,8					
7 день					
	ЗАВТРАК				
171.4	сыр, масло сливочное	4.72	16.6	0.6	20/15
275.1	каша пшенная с маслом	8.3	18.6	41.3	200
139	какао с молоком	3.3	3.5	24.4	200
75,2	яблоко свежее	0,8	-	18	200
660,7		17,12	38,7	84,3	
	ОБЕД				
236	суп гороховый с мясом	14.98	22.8	21.4	250
167.6	гречка отварная	4.2	4.24	27.9	100
169.40	Тефтеля с соусом	9.28	14.67	24.6	60/15
11.0	помидор свежий	0.6	0.1	1.9	30
108	сок натуральный	1.4	-	25.6	200
184	хлеб пшеничный йодир.	6.6	1.8	39	60
68,8	груши свежие	0,18	0,4	16,1	200
137	шоколадный батончик	1,8	18,05	28,4	30
1081,8		39,04	62,06	184,9	
1742,5					
8 день					
	ЗАВТРАК				
167.6	каша манная с маслом	4.72	16.6	0.6	200/10
268	блинчики с повидлом	4.65	8.62	41.2	40
56	чай с молоком	0.2	0.03	16	200
122.6	хлеб пшеничный йодиров.	4.4	0.12	26	40
124	йогурт питьевой	5,9	6,57	9,91	200
86	конфета	5,9	1,6	46,5	40

824,2		25,77	33,54	140,21	
	О Б Е Д				
10.8	помидоры, огурцы свежие	0.4	0.04	1.32	30/30
364.8	борщ с мясом	18.3	18.3	11.7	200
208.5	тефтели мясные (запеченные)с соусом	9.2	16.0	13.9	75/50
152	картофельное пюре	3.24	5.6	21.1	150
109	сок натуральный	1.4	-	25,6	200
184	хлеб	6.6	0.18	39	60
108	арбуз свежий	1,4	-	25,6	200
84	нектарин	1,8	-	19,0	200
1221,1		42,34	40,12	154,82	
2044,3					
9 день					
	ЗАВТРАК				
190.6	мясо отварное	9.64	15.33	0.14	40
139	рис отварной	4.2	4.24	27.8	100
72.7	сыр натуральный	4.1	5.8	0.4	20
86	чай сладкий	5.9	1.6	46.5	4 0/200
92	хлеб	3.3	0.09	19.5	30
282,5	«язык» слоеный	3,57	11,15	44,5	40
862,8		30,71	38,21	138,84	
	О Б Е Д				
11.0	помидор свежий	0.6	0.1	1.9	30
167.6	уха из горбуши	5.88	8.3	16.08	15/250
200.8	жаркое по-домашнему	22.8	8.2	21.8	50/125
109	сок натуральный	1.4	-	25,6	200
184	хлеб пшеничный йодир.	6.6	1.8	39	60
68,8	апельсин свежий	0,18	0,4	16,1	200
282,5	печенье	3,57	11,15	44,5	100
1018,7		41,03	29,95	164,98	
1886,5					
10 день					
	ЗАВТРАК				
72.7	сыр натуральный	4.1	5.8	0.45	20

167.6	каша манная с маслом	5.96	11.8	31	200
139	кофейный напиток с молоком	3.3	3.15	24.4	200
92	хлеб	4.4	0.12	26.0	40
294,4	слойка с повидлом	4,76	11,73	43,52	75
765,7		22,52	32,6	125,37	
	О Б Е Д				
249	щи крестьянские с мясом	15.39	18.6	1.24	250
290.9	позы мясные	21.6	28.85	22.6	2/75
109	сок натуральный	1.4	-	25,6	200
78,3	груша свежая	0,8	-	18,0	200
249,2	конфета	1,8	18,05	28,4	50
976,4		40,99	65,5	95,84	
1742,1					
11 день					
	ЗАВТРАК				
301	пицца школьная	21.27	18.27	8.96	150
57	чай с сахаром	0.2	0.02	15	200
367	пирожное	3.57	11.15	44.5	60
725		25,04	29,44	68,46	
	О Б Е Д				
312.6	пельмени с бульоном	16.1	16.4	12.3	100/200
267	плов мясной	31.65	13.3	56.24	200
7.0	огурец свежий	0.4	0.04	1.32	50
184	хлеб	6.6	1.8	39.0	60
108	сок натуральный	1.4	-	25.6	200
84	нектарин	1.8	-	19.0	200
283.2	шоколад	1.8	18.05	28.4	50
1245,8		59,75	49,59	181,86	
1970,8					
12 день					
	ЗАВТРАК				
341.3	Пшенная каша	2,9	2,4	21,5	200
56	чай с молоком	0.2	0.03	16	200
178.2	банан свежий		-	42.0	200

86	конфета	5.9	1.6	46.5	40
661,5		16,5	11,31	164,3	
	О Б Е Д				
11	помидор свежий	0,55	0.1	1.9	50
139	суп вермишелевый с мясом	2.18	4.55	11.2	250
324	беляш	8,7	16,5	12,4	80
184	хлеб пшеничный йодир.	6.6	1.8	39	60
109	сок натуральный	1.4	-	25,6	200
75.2	яблоко свежее	0.8	-	18	200
842,2		23,08	28,15	122,06	
1503,7					
13 день					
	ЗАВТРАК				
171.4	сыр, масло сливочное	4.72	16.6	0.6	20/15
272.0	каша рисовая с маслом	7.9	10.1	59.9	200
139.0	какао с молоком	3.3	3.15	24.4	200
122.6	хлеб пшеничный йодир.	4.4	0.12	26	40
298.7	Пирожное шоколадное	4.76	11.73	43.52	75
124	йогурт питьевой	5.9	6.75	9.91	200
1127,7		30,98	48,45	164,33	
	О Б Е Д				
7.0	огурец свежий	0.4	0.05	1.32	50
264.8	борщ с мясом	16.9	17.68	15.4	250
169.4	Котлета мясная запеченная	9.28	14.67	24.6	75
206.2	макароны отварные	5.4	4.96	34.8	150
184	хлеб	6.6	0.18	39	60
109	сок натуральный	1.4	-	25,6	200
108	виноград свежий	1.4	-	25.6	100
1022,4		41,38	37,54	166,32	
20150,1					
14 день					
	ЗАВТРАК				
277.1	расстегай мясной	9.64	15.3	20.5	150
139	какао с молоком	3.3	3.15	24.4	200
108	арбуз свежий	1.4	-	25.6	200

249.2	конфета	1.8	18.05	28.4	50
773,3		16,14	36,5	98,9	
	О Б Е Д				
11.0	помидор свежий	0.6	0.1	1.9	30
283	рассольник с мясом	17.11	20.8	16.2	250
218.5	Тефтели (запеченные) с соусом	9.2	16.0	13.9	75/50
152	картофельное пюре	3.24	5.6	21.1	150
184	хлеб	6.6	0.18	39.0	60
109	сок натуральный	1.4	-	25,6	200
75.2	груша свежая	0.8	-	18	200
1032,7		38,95	42,68	135,7	
1806					
15 день					
	ЗАВТРАК				
209.7	макароны с сыром	7.7	9.12	23.6	150
61	чай с сахаром	0.2	0.05	15	200
92	хлеб пшеничный йодир	3.3	0.09	19.5	30
282.5	«язык» слоеный	3.57	11.15	44.5	40
645,2		14,77	20,41	102,6	
	О Б Е Д				
211	суп гороховый с мясом	8.98	16.5	23.7	250
290.9	позы мясные	21.6	28.85	22,6	2/75
109	сок натуральный	1.4	-	25,6	200
184	хлеб	6.6	0.18	39	
7.0	огурец свежий	0.4	0.04	1.32	50
84.0	персик свежий	0.18	0.4	16.1	100
859,9		39,16	45,97	128,32	
1505,1					
16 день					
	ЗАВТРАК				
138	Каша пшенная	8.17	6.05	29.15	200
139	какао с молоком	3.3	3.15	24.4	200
154.8	пирожное песочное помадкой	2.79	8.08	31.5	50
92	хлеб	4.4	0.12	26.0	40
689,89		18,66	17,6	111,05	

	О Б Е Д				
138	суп с клецками	8.17	6.05	29.15	250
267	плов мясной	31.65	13.3	56.24	50/150
184	хлеб	6.6	0.18	39	60
108	сок натуральный	1.4	-	25.6	200
84.0	апельсин свежий	0,18	0.4	16,1	200
781		48	19,93	166,09	
1470,89					
17 день					
	ЗАВТРАК				
341	Каша рисовая с маслом	10.4	9.68	59.8	200
56	чай с молоком	0.2	0.03	16	200
249,2	Шоколадное пирожное	1,8	18,05	28,4	70
646,2		12,4	27,76	104,2	
	О Б Е Д				
167.6	борщ	5.88	8.3	16.08	250
169.4	биточки мясные	9.28	14.67	24.6	70
167.6	гречка отварная	4.2	4.24	27.9	100
109	компот	1.4	-	25,6	200
11.0	помидоры свежие	0.6	0.1	1.9	30
184	хлеб пшеничный	6.6	0.18	39	60
84	нектарин	1.8	-	19.0	200
892,6		29,76	27,49	154,08	
1538,8					
18 день					
	ЗАВТРАК				
301	пицца сырная	21.27	18.27	8.96	150
108	сок натуральный	1.4	-	25.6	200
178.2	банан свежий	3.0	-	42	200
426,2		26,1	18,27	76,56	
	О Б Е Д				
7.0	огурец свежий	0.4	0.04	1.32	50
114.7	суп овощной с рисом	2.1	6.43	15.6	250
312.6	пельмени отварные в масле	16.1	26.4	12.3	150
109	сок натуральный	1.4	-	25,6	200

543,3		20	32,87	54,82	
969,5					
19 день					
	ЗАВТРАК				
167.6	каша манная с маслом	4.72	16.6	0.6	200/10
298.7	Кекс Ленинградский	4.76	11.73	43.52	60
61	чай с сахаром	0.2	0.05	15	200
122	хлеб пшеничный	4.4	0.12	26.0	20
649,3		14,08	28,5	85,12	
	ОБЕД				
211	суп вермишелевый с мясом	8.98	16.5	23.7	20/250
238	Тефтеля (запеченная) с соусом	18.8	18.7	28.4	30/50
167.6	гречка отварная	4.2	4.24	27.9	10 0
10.8	огурцы, помидоры свежие	0.4	0.04	1.32	30/30
79.3	яблоки свежие	0.8	-	18	200
109	сок натуральный	1.4	-	25.6	200
815,7		34,58	39,48	124,92	
1465					
20 день					
	ЗАВТРАК				
272	каша рисовая с маслом	5.87	14.2	32.1	150/15
319	булочка сдобная с помадкой	5.1	6.68	59.71	60
283.2	шоколад	1.8	18.05	28.4	50
122	хлеб пшеничный йодир.	4.4	0.12	26.0	2 0
61	чай с сахаром	0.2	0.05	15	200
1057,2		17,37	39,1	161,21	
	ОБЕД				
7.0	огурец свежий	0.4	0.04	1.32	50
164.8	борщ	6.9	7.68	15.4	250
290.9	позы мясные	21.6	28.85	22.6	2/6
109	сок натуральный	1.4	-	25.6	200
184	хлеб пшеничный	6.6	0.18	39	6 0
178.2	банан свежий	3.0	-	42	20

					0
933,9		39,9	36,75	160,66	
1991,1					
21 день					
	ЗАВТРАК				
277.1	расстегай мясной	9.64	15.33	20.14	150
139	какао с молоком	3.3	3.5	24.4	200
249.2	конфеты	1.8	18.05	28.4	50
367	печенье	3,57	11,15	44,5	60
1032,3		18,31	48,03	117,44	
	ОБЕД				
11	помидоры свежие	0.55	0.1	1.9	50
167.6	уха из сайры	5.88	8.3	16.08	250
238	котлета (запеченная) мясная с соусом	18.8	18.6	12.4	70/30
137.5	макароны отварные	3.6	3.32	23.2	100
109	сок натуральный	1.4	-	25.6	200
184	хлеб пшеничный йодир.	6.6	0.18	39	60
90	апельсин свежий	0.18	0.4	16.1	200
164,3	зефир	8,4	8,55	1,12	75
1101,4		45,41	39,45	135,4	
2133,7					