

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Высококолковская средняя школа имени Героя Советского Союза
А. М. Матросова

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ Высококолковская СШ
Р. Д. Садретдинов



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

пришкольного оздоровительного лагеря
с дневным пребыванием «Муравейник»
при МОУ Высококолковская СШ

2025 год

№ реп.	Наименование блюد	Масса порци й	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность (калл)
			Белки	Жиры	Углевод ы	
1	2	3	4	5	6	7
	День № 1, завтрак:					
56-16к	Каша «Дружба» на молоке	200	5,61	5,63	22,44	157,73
	Кондитерские изделия (печенье)	50	3,12	2,32	20,06	150,04
392	Чай с сахаром	200	2,51	2,75	22,53	121,64
73, 74	Бутерброд с маслом	30	2,28	0,18	15,69	69,9
	Итого:	480	13,52	10,88	80,7	498,91
	День № 1, обед:					
78	Салат из свежих огурцов и помидоров с растительным маслом	100	0,69	9,99	3,41	106,09
31	Суп картофельный с клецками	200	10,189	4,611	19,23	159,352
302-У	Гречка	150	8,608	5,869	38,893	242,485
16	Голень мяса птицы	100	15,84	14,84	5,35	217,01
	Сок	200	0,1	-	12	101,26
74	Хлеб	50	2,28	0,18	15,69	69,9
	Фрукты:	100	0,36	-	9,63	37,8
	Итого:	900	38,067	25,5	104,203	933,897
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1380	51,587	36,38	184,903	1432,807
	День № 2, завтрак					
80	Суп молочный вермишелевый	180	3,96	4,5	21,06	136,8
	Кондитерские изделия порционно: вафли	100	12,3	25,3	-	277

29	Кофейный напиток	250	3,9	3	17,276	107,88
73, 74	Бутерброд с маслом	200/15	0,25	0,05	15,01	57,52
74	Хлеб	50	2,28	0,18	15,69	69,9
	Итого	490	22,82	43,41	82,76	793,43
	День № 2, обед					
	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	1,14	10,02	11,23	137,58
	Борщ с куриным мясом	250/20	7,37	2,46	19,02	122,97
8	Картофельное пюре	150	5,84	4,09	31,43	177,4
82	Тушеная рыба с овощами	100	11,47	9,42	6,86	156,41
23	Чай витаминизированный	50	2,28	0,18	15,69	69,9
74	Хлеб	200	0,2	-	6,9	107
	Фрукты:	100	1,05	-	15,68	63,7
	Итого:	970	29,15	26,17	206	834,33
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1460	51,97	69,58	288,76	1627,76
	День № 3 завтрак					
	Каша гречневая на молоке	200	7,62	7,72	44,44	266,82
	Йогурт	40	1,06	1,04	37	191
54-21гн	Какао с молоком	200	2,28	0,18	15,69	69,9
3,01	Бутерброд с сыром	50/15	3,77	3,09	25,78	147,72
	Итого:	270	14,73	12,03	122,91	675,44
	День № 3, обед					

45	Салат из свежих помидоров с растительным маслом	100	1,06	3,75	6,58	63,4
392,32-У	Пельмени с бульоном	250	8,04	7,36	14,81	156,98
77	Плов с куриным мясом	250	20,48	17,48	55,78	448,48
23	Чай витаминизированный	200	0,25	0,05	20,18	77
	Хлеб	50	2,28	0,18	15,69	69,9
	Фрукты:	100	0,35	-	9,94	40,48
	Итого:	970	38,55	63,89	175,02	1403,24
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1240	53,28	75,92	297,93	2078,68
	День № 4, завтрак					
	Каша рисовая на молоке	200	7,83	7,08	42,2	253,33
	Печенье порционно	60	5,85	7,5	10,46	92,75
74	Хлеб	50	2,28	0,18	15,69	69,9
	Чай с сахаром	200	0,25	0,05	20,18	77,77
	Итого:	510	16,21	14,81	88,53	493,75
	День № 4 обед					
1	Свежие огурцы порционно	100	0,38	2,5	1,44	29,68
71	Суп из рыбных консервов	250/50	7,35	2,46	19,02	122,97
54-1Г	Рожки отварные	150	5,32	4,92	32,8	196,8
23-У	Наггетсы	90	17,76	17	17,23	293
	Сок	200	3,87	2,86	11,19	86
74	Хлеб	50	2,28	0,18	15,69	69,9
	Фрукты:	100	0,35	-	9,94	40,48
	Итого:	1030	31,91	33,46	110,35	914,24
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1540	48,12	48,27	198,88	1407,99
	День № 5, завтрак					
2,47-У	Каша пшеничная на молоке	200	7,13	9,74	32,33	245,5

54-23гн	Кофейный напиток	200	3,87	2,86	11,19	86
	Кондитерское изделие: вафли	70	12,3	25,3	28	350
	Бутерброд с сыром	50/15	5,78	4,6	15,69	120
	Итого:		29,08	42,5	87,21	801,5
	День № 5 обед					
	Помидоры порционно	100	1,55	5,01	9,69	87,97
29	Суп гороховый с курицей	200/45	4,39	4,22	13,06	125,5
520,08	Картофельное пюре	180	4,34	13,08	25,09	235,4
295-У	Котлета куриная	90	17,09	23,13	22,59	366,7
74	Хлеб	50	2,28	0,18	15,69	69,9
	Сок	200	3,87	2,86	11,19	86
	Фрукты:	100	1,08	0,24	9,72	45,4
	Итого:		34,6	48,72	107,03	1016,87
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		0	63,68	91,22	194,24	1818,37
	День № 6, завтрак					
	Каша манная на молоке	200	7,83	7,08	42,02	253,33
54-21гн	Какао с молоком	200	2,51	2,75	22,53	121,64
	Сок	200	3,87	2,86	11,19	86
	Бутерброд с маслом	30	2,28	0,18	15,69	69,9
	Итого	530	14,68	17,91	95,31	589,87
	День № 6, обед					
	Салат с зеленым горошком	100	0,69	9,99	3,41	102,69
	Щи	250/20	8,19	7,03	21,84	137
77	Плов с куриным мясом	230	16,15	17,02	48,46	407,63
74	Хлеб	50	2,28	0,18	15,69	69,9

9	Чай витаминизированный	200	0,1	-	12	101,26
	Фрукты:	100	0,36	-	9,63	37,8
	Итого:		27,77	34,22	111,03	856,28
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		530	42,45	52,13	206,34	1446,15
	День № 7, завтрак					
81	Рожки с маслом	200	5,92	7,04	43,97	252
	Бутерброд с сыром	50/10	5,82	7,05	10,46	92,75
	Хлеб	50	2,28	0,18	15,69	69,9
	Чай с сахаром	200	3,75	3,09	25,78	147,72
	Йогурт	70	4,1	1,5	5,9	57
	Итого:		21,87	18,86	101,8	619,37
	День № 7, обед					
5	Огурцы порционно	60	1,55	5,01	9,69	87,97
	Суп гороховый	250/20	8,19	7,72	19,88	176,74
	Картофель тушеный с куриным мясом	230	16,15	17	48,46	407
	Сок	200	0,02	-	6,09	107,09
	Хлеб	50	2,28	0,18	15,69	69,9
	Фрукты:	100	0,63	-	5,88	26,06
	Итого		28,82	29,91	105,69	874,76
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		0	50,69	48,77	207,49	1494,13
	День № 8, завтрак					
11	Каша пшеничная на молоке	200	8,76	8,15	44,2	274,43
	Печенье порционно	50	3,12	2,32	20,06	150,04
	Хлеб	30	2,28	0,18	15,69	69,9
	Йогурт	100	2,06	8	15,07	145
	Чай с сахаром	200/15	0,25	0,05	15,01	57,52
	Итого		16,47	18,7	110,03	696,89

	День № 8, обед					
	Салат из огурцов с растит. Маслом	100	0,38	2,05	1,44	29,68
	Суп картофельный с вермишелью	250/20	7,35	2,46	19,02	122,97
51	Пельмени	150	24	22	46	486
9	Чай витаминизированный	200	0,36	0	34,14	130
	Хлеб	50	2,28	0,18	15,69	69,9
	Фрукты:	100	0,59	0	6,36	28,12
	Итого		34,96	26,69	122,65	866,67
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		0	51,43	45,39	232,68	1563,56
	День № 9, завтрак					
80	Суп молочный вермишелевый	180	3,96	4,5	21,06	136,8
	Кондитерские изделия	40	1,06	1,04	37	191
	Хлеб	30	2,28	0,18	15,69	69,9
	Кофейный напиток	200	2,51	2,75	22,53	121,64
	Итого		9,81	8,47	96,28	519,34
	День № 9, обед					
	Салат из помидор	100	0,69	9,99	3,41	106,09
84	Щи из свежей капусты	250/20	8,06	7,64	10,09	142,3
27	Гречка отварная	150	8,608	5,869	38,893	242,065
82	Котлета куриная	90	17,09	23,13	22,59	366,7
	Сок	200	0,1	-	12	101,26
	Хлеб	50	2,28	0,18	15,69	69,9
	Йогурт	70	2,6	8	15,7	145
	Итого		39,428	54,809	118,373	1173,315
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		0	49,238	63,279	214,653	1692,655
	День № 10, завтрак					

11	Каша пшенная на молоке	200	8,76	8,15	44,2	274,43
	Фрукты:	100	0,35	-	9,94	40,48
	Хлеб	50	2,28	0,18	15,69	69,9
13	Какао с молоком	200	2,51	2,75	22,53	121,64
	Итого		13,9	11,08	92,36	506,45
	День № 10, обед					
14	Салат из капусты с растительным маслом	60	0,728	4,052	3,864	55,56
31	Суп крестьянский с крупой	200	3,029	4,43	13,79	107,633
77	Плов из курицы	250	25,79	33,48	56,7	617,05
	Чай с сахаром	200	0,25	0,05	20,18	77,77
	Хлеб	50	2,28	0,18	15,69	69,9
	Фрукты:	100	0,36	-	9,63	37,8
	Итого		32,437	42,192	119,854	965,713
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		0	46,337	53,272	212,214	1472,163
	День № 11, завтрак:					
72	Каша «Дружба» на молоке	200	5,61	5,63	22,44	157,73
	Кондитерские изделия печенье порционно	50	3,12	2,32	20,06	150,04
392	Чай с сахаром	200	2,51	2,75	22,53	121,64
73, 74	Бутерброд с маслом	30	2,28	0,18	15,69	69,9
	Итого:		13,52	10,88	80,72	499,31
	День № 11, обед:					
78	Салат из свежих огурцов и помидоров с растительным маслом	100	0,69	9,99	3,41	106,09
31	Суп картофельный с клецками	200	10,189	4,611	19,23	159,352

27	Гречка	150	8,608	5,869	38,893	242,485
16	Голень мяса птицы	100	15,84	14,84	5,35	217,01
	Сок	200	0,1	-	12	101,26
74	Хлеб	50	2,28	0,18	15,69	69,9
	Фрукты:	100	0,36	-	9,63	37,8
	Итого:		38,067	35,49	104,203	933,897
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		0	51,587	46,37	184,923	1433,207
	День № 12, завтрак					
80	Суп молочный вермишелевый	180	3,96	4,5	21,06	136,8
	Сок 0,2	100	12,3	25,3	-	277
29	Кофейный напиток	250	3,9	3	17,276	107,88
73, 74	Бутерброд с сыром	200/15	0,25	0,05	15,01	57,52
74	Хлеб	50	2,28	0,18	15,69	69,9
	Итого		22,69	33,03	69,036	649,1
	День № 12, обед					
	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	1,14	10,02	11,23	137,58
	Борщ с куриным мясом	250/20	7,37	2,46	19,02	122,97
8	Картофельное пюре	150	5,84	4,09	31,43	177,4
82	Наггетсы	100	11,47	9,42	6,86	156,41
	Чай витаминизированный	50	2,28	0,18	15,69	69,9
74	Хлеб	200	0,2	-	6,9	107
	Фрукты:	100	1,05	-	15,68	63,7
	Итого:		29,35	26,17	106,81	834,96
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			52,04	59,2	175,846	1484,06
	День № 13, завтрак					

	Каша гречневая на молоке	200	7,62	7,72	44,44	266,82
	Йогурт	70	2,6	8	15,7	145
	Какао	30	2,28	0,18	15,69	69,9
	Бутерброд с маслом	200	3,77	3,09	25,78	147,72
	Итого:		16,27	18,99	101,61	629,44
	День № 13, обед					
45	Салат из свежих помидоров с растительным маслом	100	1,06	3,75	6,58	63,4
31	Пельмени с бульоном	250	8,04	7,36	14,81	156,98
77	Плов с куриным мясом	250	20,48	17,48	55,78	448,48
83	Чай витаминизированный	200	0,25	0,05	20,18	77
	Хлеб	50	2,28	0,18	15,69	69,9
	Фрукты:	100	0,35	-	9,94	40,48
	Итого:		32,46	28,82	122,98	856,24
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			48,73	47,81	224,59	1485,68
	День № 14, завтрак					
	Каша рисовая на молоке	200	7,83	7,08	42,2	253,33
	Печенье порционно	50/10	5,85	7,5	10,46	92,75
74	Хлеб	50	2,28	0,18	15,69	69,9
	Чай с сахаром	200	0,25	0,05	20,18	77,77
	Итого:		16,21	14,81	88,53	493,75
	День № 14, обед					
1	Свежие огурцы порционно	100	0,38	2,5	1,44	29,68
71	Суп из рыбных консервов	250/50	7,35	2,46	19,02	122,97
27	Гречка отварная	150	8,608	5,869	38,893	242,065
82	Котлета куриная	90	17,09	23,13	22,59	366,7

	Сок	200	0,1	-	12	101,26
74	Хлеб	50	2,28	0,18	15,69	69,9
	Фрукты:	100	0,35	-	9,94	40,48
	Итого:		36,158	34,139	119,573	973,055
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			52,368	48,949	208,103	1466,805
	День № 15, завтрак					
11	Каша пшенная на молоке	200	8,76	8,15	44,2	274,43
	Кофейный напиток	200	0,2	-	15,04	57,19
	Кондитерские изделия порционно: вафли	70	2,45	25,3	28	277
	Бутерброд с маслом	60	6,3	11,5	35,2	128,36
	Итого:		17,71	44,95	122,44	736,98
	День № 15, обед					
	Свежие помидоры порционно	100	1,55	5,01	9,69	87,97
54	Суп крестьянский с крупой	250/20	8,19	7,3	21,84	137
51	Картофель тушеный с куриным мясом	230	16,15	17,02	48,46	407,63
74	Хлеб	50	2,28	0,18	15,69	69,9
	Чай витаминизированный	200	0,36	-	34,14	130
	Фрукты:	100	0,63	-	5,88	26,6
	Итого:		29,16	29,51	135,7	859,1
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			46,87	74,46	258,14	1596,08
	День № 16, завтрак					
	Каша манная на молоке	200	7,83	7,08	42,02	253,33
13	Какао	200	2,51	2,75	22,53	121,64
	Кондитерские изделия порционно: вафли	70	2,45	25,3	28	204

	Бутерброд с маслом	30	2,28	0,18	15,69	69,9
	Итого		15,07	35,31	108,24	648,87
	День № 16, обед					
	Салат с зеленым горошком	100	0,69	9,99	3,41	102,69
	Щи	250/20	8,19	7,03	21,84	137
77	Пельмени с соусом	250	16	27	45	465
74	Хлеб	50	2,28	0,18	15,69	69,9
9	Чай витаминизированный	200	0,36	-	34,14	130
	Фрукты:	100	0,36	-	9,63	37,8
	Итого:		27,88	44,2	129,71	942,39
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			42,95	79,51	237,95	1591,26
	День № 17, завтрак					
81	Рожки с маслом	200	5,92	7,04	43,97	252
	Бутерброд с сыром	50/10	5,82	7,05	10,46	92,75
	Хлеб	50	2,28	0,18	15,69	69,9
	Чай с сахаром	200	3,75	3,09	25,78	147,72
	Йогурт	70	2,6	8	15,7	145
	Итого:		20,37	25,36	111,6	707,37
	День № 17, обед					
5	Помидоры порционно	60	1,55	5,01	9,69	87,97
	Суп гороховый	250/20	8,19	7,72	19,88	176,74
	Картофель тушеный с куриным мясом	230	16,15	17	48,46	407
	Сок	200	0,02	-	6,09	107,09
	Хлеб	50	2,28	0,18	15,69	69,9
	Фрукты:	100	0,63	-	5,88	26,06
	Итого		28,82	29,91	105,69	874,76
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			49,19	55,27	217,29	1582,13

	День № 18, завтрак					
11	Каша пшенная на молоке	200	8,76	8,15	44,2	274,43
	Кондитерские изделия порционно	50	3,12	2,32	20,06	150,04
	Хлеб	30	2,28	0,18	15,69	69,9
	Йогурт	70	2,6	8	15,7	145
	Чай с сахаром	200/15	0,25	0,05	15,01	57,52
	Итого		17,01	18,7	110,66	696,89
	День № 18, обед					
	Салат из огурцов с растит. Маслом	100	0,38	2,05	1,44	29,68
	Суп картофельный с вермишелью	250/20	7,35	2,46	19,02	122,97
51	Пельмени с соусом	230	48,26	48,61	117,07	620
9	Чай витаминизированный	200	0,36	-	34,14	130
	Хлеб	50	2,28	0,18	15,69	69,9
	Фрукты:	100	0,59	-	6,36	28,12
	Итого		59,22	53,3	193,72	1446,89
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			76,23	72	304,38	2143,78
	Итого за период лагеря:		928,74	1067,78	4049,31	28817,27