

Утверждаю
Директор МОУ МОКЕЕВСКАЯ СОШ
Звонкова Е.А.

«15» мая 2025



**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ 6-17 ЛЕТ
В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ В ПЕРИОД КАНИКУЛ**

МОКЕИХА

Утверждаю
Директор МОУ МОКЕЕВСКАЯ СОШ
Звонкова Е.А.

«15» мая 2025



**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ 6-17 ЛЕТ
В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ В ПЕРИОД КАНИКУЛ**

МОКЕИХА

	Прием пищи, наименование блюда День 1	Масса порции г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность б. ккал	Масса порции г	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность. ккал
			жиры	белки	углеводы			жиры	белки	углеводы	
	ЗАВТРАК		Возраст 7-11 лет					Возраст 12 лет и старше			
168	Каша «Дружба» с маслом сливочным	200	73,00	6,21	27,71	201,00	200	73,00	6,21	27,71	201,00
395	Кофейный напиток на молоке	200	5,48	5	17,78	141,2	200	5,48	5	17,78	141,2
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40/10/10	11,55	4,9	17,10	193,00	40/10/10	11,91	6,53	12,31	170,5
368	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,0	100	0,4	0,4	9,8	44,0
	ОБЕД										
83	Суп картофельный с мясными консервами и рисом	250	5,18	6,64	15,4	139,00	250	11,2	9,73	6,28	164,43
308	Котлеты из птицы	100	11,61	9,77	9,88	165,83	100	11,61	9,77	9,88	165,83
332	Макароны отварные с малом сливочным	150	0,55	5,35	25,6	157,4	180	3,15	5,55	25,01	178,33
71	Помидоры свеж.	80	3,2	1,95	5,24	68,2	100	3,2	1,95	5,24	72,2
517	Кисель фруктовый	200	0	0,36	29,02	121,52	200	0,14	0,18	19,22	112,36
701	Хлеб пшеничный	50	0,45	3,8	23,35	106,8	50	0,45	3,8	23,35	106,8
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		53,51	49,49	152,86	1453,48		53,51	49,49	152,86	1461,48

№ реп	Прием пищи, наименование блюда День 2	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность. ккал	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность. ккал
			жиры	белки	углеводы			жиры	белки	углевод ы	
	ЗАВТРАК		Возраст 7-11 лет					Возраст 12 лет и старше			
275	Каша пшенная с маслом сливочным	200	9,52	4	15,82	176,15	200	9,52	4	15,82	176,15
261	Чай сладкий	200	3,2	2,8	14,7	95,4	200	6,1	5,7	23,52	175,3
701	Бутерброд с сыром	30/30	5,6	7,8	-	96	30/30	5,6	7,8	-	96
	ОБЕД										
142	Суп рыбный	250	11,36	8,60	19,6	223,8	250	7,35	5,95	15,82	153,53
234	Котлеты (биточки) шницель	90	3,5	10,7	7,5	104,3	100	3,75	7,16	5,64	174,12
321	Каша рисовая рассыпчатая	150	4,8	3,06	20,44	137,23	200	4,62	3,33	19,31	137,9
71	Огурец свеж.	80	1,68	0,39	2,54	54,75	100	1,68	0,39	2,54	58,75
372	Компот из свежих фруктов	200	0,14	0,14	23,4	96,34	200	0,14	0,14	23,4	96,34
701	Хлеб пшеничный	50	0,45	3,8	23,35	85,44	50	0,45	3,8	23,35	85,44
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		33,69	42,52	168,00	1322,47		33,69	42,52	168,00	1379,47

№ реп	Прием пищи, наименование блюда День 3	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность. ккал	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность. ккал
			жиры	белки	углеводы			жиры	белки	углеводы	
	ЗАВТРАК		Возраст 7-11 лет					Возраст 12 лет и старше			
237	Сырники творожные со сметаной	150/30	14,46	21,05	20,58	296,40	150/30	14,46	21,05	20,58	296,40
382	Какао с молоком	200	5,0	4,9	32,5	175,3	200	6,1	5,7	23,52	175,3
	ОБЕД										
67	Щи из свежей капусты с картофелем	250	4,88	1,74	9,21	85,00	250/10	9,28	7,25	6,94	151,39
259	Жаркое по домашнему	250	11,6	12,4	21,9	351,1	250	11,81	17,32	46,94	364,34
71	Помидор свеж.	80	3,2	1,95	5,24	68,2	100	3,2	1,95	5,24	72,2
639	Компот из сухофруктов	200	0,06	10,0	35,2	110,00	200	0,4	0,56	27,88	113,8
701	Хлеб пшеничный	50	0,45	3,8	23,35	85,44	50	0,45	3,8	23,35	85,44
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		60,47	74,85	182,59	1640,41		60,47	74,85	182,59	1664,41

№ реп	Прием пищи, наименование блюда День 4	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность. ккал	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность. ккал
			жиры	белки	углеводы			жиры	белки	углевод ы	
	ЗАВТРАК		Возраст 7-11 лет					Возраст 12 лет и старше			
214	Оладьи с маслом	140	19,0	10,07	2,2	223,0	200	12,06	10,04	1,64	158,58
382	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190,0	200	6,1	5,7	23,52	175,3
	ОБЕД										
119	Суп гороховый с мясом	250	6,7	8,6	18,5	168,00	250	8,09	5,09	16,11	161,29
304	Котлета рубленая из птицы	100	17,4	12,13	9,86	245,00	100	15,14	14,47	2,85	189,95
332	Макароны отварные с маслом	150	0,55	5,35	25,6	157,4	180	3,15	5,55	25,01	180,33
71	Огурец свеж.	80	1,68	0,39	2,54	54,75	100	1,68	0,39	2,54	58,75
243	Компот из свежих плодов	200	0,18	0,14	58,1	72,61	200	0,18	0,14	58,1	72,61
701	Хлеб пшеничный	50	0,45	3,8	23,25	85,44	50	0,45	3,8	23,25	85,44
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		62,05	60,37	167,06	1542,79		62,05	60,37	167,06	1692,98

№ реп	Прием пищи, наименование блюда День 5	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность. ккал	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность. ккал
			жиры	белки	углеводы			жиры	белки	углеводы	
	ЗАВТРАК						Возраст 12 лет и старше				
88	Каша манная молочная вязкая	200	18,08	9,28	33,18	336,31	200	18,08	9,28	33,18	336,31
376	Чай с сахаром	200/15	0	0,2	14,00	77,33	200/15	0	0,2	14,00	77,33
3	Бутерброд с сыром	20/40	8,9	6,53	10,11	160,2	20/40	8,9	6,53	10,11	160,2
	ОБЕД										
108	Суп крестьянский со сметаной и мясом	250	9,66	5,14	112,56	159,03	250	9,66	5,14	112,56	159,03
256	Котлета рыбная	75/50	7,75	13,87	6,53	150,00	120/75	10,21	18,03	8,49	195,00
321	Пюре картофельное	200	3,52	3,33	19,31	137,9	200	3,52	3,33	19,31	137,9
71	Помидор свеж.	80	3,2	1,95	5,24	68,2	100	3,2	1,95	5,24	72,2
639	Компот из сухофруктов	200	0,06	10,00	35,2	110,00	200	0,06	10,00	35,2	110,00
701	Хлеб пшеничный	50	0,45	3,8	23,25	106,8	50	0,45	3,8	23,25	106,8
700	Хлеб ржаной	50	0,6	3,3	17,1	82,7	50	0,6	3,3	17,1	82,7
368	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,0	100	0,4	0,4	9,8	44,0
						741,11					781,11
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		46,12	40,62	160,61	1280,1		46,12	40,62	160,61	1320,10

№ реп	Прием пищи, наименование блюда День 6	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.				Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы			жиры	белки	углеводы	
	ЗАВТРАК		Возраст 7-11 лет				Возраст 12 лет и старше				
149/4	Каша рисовая молочная с маслом сливочным.	200	8,95	4,43	17,97		200	8,95	4,43	17,97	171,96
395	Кофейный напиток на молоке	200	5,48	5	17,78		200	5,48	5	17,78	141,2
8	Бутерброд с пастой шоколадной	20/40	15,67	8,61	17,04	240,8	20/40	15,67	8,61	17,04	240,8
	ОБЕД										
57	Борщ с капустой, мясом и картофелем	250	8,06	2,18	11,85		250	8,06	2,18	11,85	128,28
282	Жаркое по-домашнему	250	11,81	17,32	46,94		250	11,81	17,32	46,94	364,34
71	Огурец свеж.	80	1,68	0,39	2,54		100	1,68	0,39	2,54	58,75
118	Напиток	200	0,20	1,0	20,20		200	0,20	1,0	20,20	92,00
701	Хлеб пшеничный	50	0,45	3,8	23,35	106,8	50	0,45	3,8	23,35	106,8
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		51,42	45,2	179,91			51,42	45,2	179,91	1389,88

№ реп	Прием пищи, наименование блюда День 7	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.				Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы			жиры	белки	углеводы	
	ЗАВТРАК		Возраст 7-11 лет				Возраст 12 лет и старше				
237	Блины с джемом	150/30	19,92	30,39	24,55		200/30	19,92	30,39	24,55	458,34
261	Чай сладкий	200	3,2	2,8	14,7		200	3,2	2,8	14,7	95,4
	ОБЕД										
76	Рассольник ленинградский с курицей	250	6,35	2,16	13,09		250	6,35	2,16	13,09	120
302	Птица, тушенная с овощами	250	13,65	16,23	22,44		250	13,65	16,23	22,44	250,51
71	Помидор свеж.	80	3,2	1,95	5,24		100	3,2	1,95	5,24	72,2
609	Кисель фруктовый	200	0,14	0,18	19,22	112,36	200	0,14	0,18	19,22	112,36
701	Хлеб пшеничный	50	0,45	3,8	23,35		50	0,45	3,8	23,35	106,8
368	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,00	100	0,4	0,4	9,8	44,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		54,92	64,49	155,12	1440,31		54,92	64,49	155,12	1510,31

№ реп	Прием пищи, наименование блюда День 8	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.				Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность. ккал
			жиры	белки	углеводы			жиры	белки	углеводы	
	ЗАВТРАК		Возраст 7-11 лет				Возраст 12 лет и старше				
149/4	Каша пшеничная с маслом сливочным	200	11,46	6,33	24,72		200	11,46	6,33	24,72	228,67
395	Кофейный напиток на молоке	200	5,48	5	17,78		200	5,48	5	17,78	141,2
701	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	8,6	3,04	18,68	131,10	40/10	8,6	3,04	18,68	131,10
	ОБЕД										
43	Суп рыбный (консервы рыбные)	250	7,35	5,95	15,82		250	7,35	5,95	15,82	153,53
277	Гуляш из курицы	75/75	9,78	16,36	5,42		75/75	9,78	16,36	5,42	193,7
205	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,15	5,55	25,01		180	3,15	5,55	25,01	179,33
71	Огурец свеж.	80	1,68	0,39	2,54		80	1,68	0,39	2,54	54,75
376	Компот из с/ф	200	0,4	0,56	27,88		200	0,4	0,56	27,88	113,8
701	Хлеб пшеничный	50	0,45	3,8	23,35		50	0,45	3,8	23,35	106,8
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		39,03	49,89	175,76	1325,83		39,03	49,89	175,76	1330,83

№ реп	Прием пищи, наименование блюда День 9	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.				Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность. ккал
			жиры	белки	углеводы			жиры	белки	углеводы	
	ЗАВТРАК		Возраст 7-11 лет				Возраст 12 лет и старше				
93	Каша манная молочная	200	5,75	9,12	25,97	229,16	200	5,75	9,12	25,97	229,16
392	Чай с сахаром	200/15	0	0,06	10,34		200/15	0	0,06	10,34	42,48
8	Булочка школьная	100	22,25	12,22	24,19		100	22,25	12,22	24,19	341,93
	ОБЕД										
81	Суп гороховый с мясными консервами	250	8,09	5,09	16,11		250	8,09	5,09	16,11	161,29
321	Голубцы ленивые	200	3,52	3,33	19,31	110,3	200	3,52	3,33	19,31	110,3
71	Помидор свеж.	80	3,2	1,95	5,24		100	3,2	1,95	5,24	72,2
639	Компот из сухофруктов	200	0,06	10,00	35,20		200	0,4	0,56	27,88	113,8
701	Хлеб пшеничный	50	0,45	3,8	23,35	106,8	50	0,45	3,8	23,35	106,8
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		44,81	44,64	159,88	1249,01		44,81	44,64	159,88	1321,21

№ реп	Прием пищи, наименование блюда День 10	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.				Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность. ккал
			жиры	белки	углеводы			жиры	белки	углеводы	
	ЗАВТРАК		Возраст 7-11 лет				Возраст 12 лет и старше				
223	Каша геркулесовая с маслом сливочным	200	9,52	4	15,82	176,15	200	9,52	4	15,82	176,15
395	Кофейный напиток на молоке	200	5,48	5	17,78	141,2	200	5,48	5	17,78	141,2
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40/20/20	11,91	6,53	12,31		40/20/20	11,91	6,53	12,31	182,9
	ОБЕД										
81	Суп картофельный с фасолью и мясом	250	8,09	5,09	16,11		250	8,09	5,09	16,11	161,29
243	Сосиски, отварные говяжьи для дошкольного и школьного питания по ГОСТ	80	27,61	10,69	0,16		80	27,61	10,69	0,16	296,40
315	Рис отварной	200	3,39	3,51	21,19		200	3,39	3,51	21,19	148,02
71	Огурец свеж.	80	1,68	0,39	2,54	54,75	100	1,68	0,39	2,54	58,75
375	Компот из свежих фруктов	200	0,14	0,14	23,4		200	0,14	0,14	23,4	96,34
701	Хлеб пшеничный	50	0,45	3,8	23,35		50	0,45	3,8	23,35	106,8
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		47,61	37,96	147,06	1212,4		47,61	37,96	147,06	1271,20

№ реп	Прием пищи, наименование блюда День 11	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность. ккал	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность. ккал
			жиры	белки	углеводы			жиры	белки	углеводы	
	ЗАВТРАК		Возраст 7-11 лет				Возраст 12 лет и старше				
54, Пермь,	Сырники из творога с джемом (или запеканка из творога с джемом)	120	27,12	5,24	44,67	334,32	0,14	3,4	128,78	133,42	19,63
54-12гн	Какао	200	4,6	3,6	12,6	100,4	0,04	0,68	143	130	34
	Фрукты свежие	1шт	3	1	42	192	0,08	20	16	56	84
	ОБЕД										
	Рассольник Ленинградский	200	4,02	9,04	25,9	119,68	0,08	13,42	126,64	51	26,04
	Плов из отварной курицы	190	23,17	19,70	32,10	398,45	0,11	2,03	130,89	274,7	45,84
	Напиток из груши промышленного производства	200	0	0	24,0	96,0	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2
	Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный	30/30	3,45	0,66	25,34	122,52	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57
	Овощи порционно	60	0,48	0,06	1,98	8,4	0,012	3	15	12	6
	Итого:	710	31,12	29,46	109,32	745,05	0,302	18,86	343,03	427,55	124,65

№ реп	Прием пищи, наименование блюда День 12	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы			жиры	белки	углеводы	
	ЗАВТРАК		Возраст 7-11 лет				Возраст 12 лет и старше				
	Каша рисовая молочная	205	5,17	10,2	32,66	243,13	0,03	1,21	31,67	94,67	16,4
	Сыр твердый	25	5,8	7,37	-	91	0,009	0,4	250	135	12,5
	Масло сливочное 10/10	10	0,1	7,2	0,1	66	-	0,28	2,2	1,9	0,3
	Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный	30/30	3,45	0,66	25,34	122,52	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57
	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64	-	-	3,45	2,0	1,5
	Фрукты свежие:	1шт	1,5	0,5	21	96	0,03	10	16	11	9
	Обед										
	Суп с макаронными изделиями	200	2,26	2,29	17,41	99,27	0,06	4,07	40,62	47,35	17,5
	Рагу из птицы	205	24,61	31,34	79,12	493,73	0,22	29,71	99,9	320,08	72,32
	Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный	30/30	3,45	0,66	25,34	122,52	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57
	Напиток	200	0,68	-	21,01	46,87	0,02	60,0	11,2	3,12	3,0
	Овощи порционно	60	0,48	0,06	1,98	8,4	0,012	3	15	12	6
	Итого:	725	31,48	34,35	144,86	770,79	0,402	96,91	185,38	438,77	120,39

№ реп	Прием пищи, наименование блюда День 3	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность. ккал	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность. ккал
			жиры	белки	углеводы			жиры	белки	углеводы	
	ЗАВТРАК		Возраст 7-11 лет				Возраст 12 лет и старше				
237	Сырники творожные со сметаной	150/30	14,46	21,05	20,58	296,40	150/30	14,46	21,05	20,58	296,40
382	Какао с молоком	200	5,0	4,9	32,5	175,3	200	6,1	5,7	23,52	175,3
	ОБЕД										
67	Щи из свежей капусты с картофелем	250	4,88	1,74	9,21	85,00	250/10	9,28	7,25	6,94	151,39
259	Жаркое по домашнему	250	11,6	12,4	21,9	351,1	250	11,81	17,32	46,94	364,34
71	Помидор свеж.	80	3,2	1,95	5,24	68,2	100	3,2	1,95	5,24	72,2
639	Компот из сухофруктов	200	0,06	10,0	35,2	110,00	200	0,4	0,56	27,88	113,8
701	Хлеб пшеничный	50	0,45	3,8	23,35	85,44	50	0,45	3,8	23,35	85,44
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		60,47	74,85	182,59	1640,41		60,47	74,85	182,59	1664,41

№ реп	Прием пищи, наименование блюда День 14	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность. ккал	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность. ккал
			жиры	белки	углеводы			жиры	белки	углевод ы	
	ЗАВТРАК		Возраст 7-11 лет				Возраст 12 лет и старше				
214	Оладьи с маслом	140	19,0	10,07	2,2	223,0	200	12,06	10,04	1,64	158,58
382	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190,0	200	6,1	5,7	23,52	175,3
	ОБЕД										
119	Суп гороховый с мясом	250	6,7	8,6	18,5	168,00	250	8,09	5,09	16,11	161,29
304	Котлета рубленая из птицы	100	17,4	12,13	9,86	245,00	100	15,14	14,47	2,85	189,95
332	Макароны отварные с маслом	150	0,55	5,35	25,6	157,4	180	3,15	5,55	25,01	180,33
71	Огурец свеж.	80	1,68	0,39	2,54	54,75	100	1,68	0,39	2,54	58,75
243	Компот из свежих плодов	200	0,18	0,14	58,1	72,61	200	0,18	0,14	58,1	72,61
701	Хлеб пшеничный	50	0,45	3,8	23,25	85,44	50	0,45	3,8	23,25	85,44
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		62,05	60,37	167,06	1542,79		62,05	60,37	167,06	1692,98