

-Начальник ТО РПН в г. Моршанске,
Моршанском, Пичаевском и Сосновском
районах

Утверждено
Директор МБОУ Сокольниковской СОШ

Согласовано _____ К.А.Ланкин

_____ Шохин Н.В.

МЕНЮ
лагеря дневного пребывания
«Родничок» Керш-Борковского филиала
МБОУ Сокольниковской СОШ
Июнь, июль 2025г. (1, 2 смена)

День недел и	Наименование блюда	Масс а порци и	Пищевые вещества (граммы)			Энергети ческая ценность (ккал)	Стоимость блюда (руб)	№ технологическо й карты
			белк и	жиры	углево ды			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1 день	Завтрак							
	Каша молочная манная с маслом	200/5	6,8	3,4	38,8	225	13,00	390
	Чай	200	0,2	0	14	568	2,50	31
	Блинчик	80	6,56	9,46	32,97	236,57	6,00	399
	Молочный соус	20	0,62	1,57	2,13	25,14	4,00	326
	Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	200/ 30/10	1,4	3,91	6,7	67,8	21,00	88
	Соус сметанный с томатом	30	0,54	1,47	2,1	24,03	6,50	331
	Макароны отварные	150	8,77	9,35	57,93	336,51	12,00	11
	Фрикадельки мясные	90	10,1	9,04	1,35	126,86	28,00	51
	Овощная нарезка	50	0,4	0,05	1,7	10,2	8,00	71
	Компот из сухофруктов	200	10	0,06	35,2	110	6,00	15
	Хлеб ржаной	15	3	0,5	22,7	94,5	3,00	77
	Хлеб пшеничный	25	7,5	9	51,4	262	6,00	110
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	14,00	70
	Итого						130,00	
2 день	Завтрак							
	Каша молочная гречневая с маслом	200/5	6,8	8,0	44	280	15,0	63
	Какао	200	0,6	0	31,4	124	16,50	21

	Кондитерское изделие	30	2,25	2,94	22,32	151,10	10,00	87
	Обед							
	Суп картофельный с бобовыми и мясом	200/30	6,08	4,56	16	130,4	18,00	102
	Картофельное пюре	150	3,15	8,25	21,8	189	10,00	312
	Филе птицы тушёное в томатном соусе	90	11,78	21,6	3,08	362,39	35,00	53
	Кисель	200	0,6	0,0	31,4	124	3,50	21
	Хлеб ржаной	15	3,0	0,5	22,7	94,5	3,00	77
	Нарезка из овощей	80	0,4	0,05	1,7	10,2	13,0	71
	Хлеб пшеничный	25	7.5	9,00	51,4	262	6,00	110
	Итого						130,00	
3 день	Завтрак							
	Каша молочная геркулесовая с маслом	200/5	6,8	7,8	48,8	225	13,00	174
	Бутерброд сыром	25/15	14,1	16,6	22,5	140	20,00	3
	Чай	200	0,26	0	14	56,8	2,50	31
	Обед							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,32	2	17,04	96	9,00	103
	Рис отварной	150	5,82	9,74	50	298,47	10,00	23
	Котлета рыбная	90	6,99	5,80	9,97	120,04	29,00	400
	Нарезка из овощей	80	0,4	0,5	1,7	13,5	13,00	71
	Сок	150	0,4	0	29,2	122,4	18,00	389
	Хлеб ржаной	15	3	0,5	22,7	94,5	3,00	77
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	12,50	338
	Итого						130,00	
4 день	Завтрак							
	Каша пшеничная молочная жидкая	200	3,38	5,21	12,93	112,47	11,00	70
	Бутерброд с маслом	25/5	2,81	3,97	16,96	114, 66	15,00	1
	Чай	200	0,2	0	14.0	56,8	2,50	31
	Обед							
	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/10	2,96	13,12	10,48	84,96	18,00	82
	Перловка отварная рассыпчатая	150			5		10,00	

	Гуляш из свинины с подливом	90	12,5 5	12,99	4,01	182,2	28,00	246
	Кофейный напиток	200	12	1,33	10,27	55,35	12,00	36
	Фрукты	100	9,05	11,37	49,1	335	15,80	449
	Нарезка из овощей	80	0,4	0,05	1,7	10,2	15,00	71
	Хлеб ржаной	15	3	0,5	22,7	94,5	2,70	77
	Итого						130,00	
5 день	Завтрак							
	Омлет натуральный	150	13,0 2	24,14	2,44	284,36	16,00	390
	Зеленый горошек(консервированный)	50	0,63	0,04	2,8	15,00	10,00	4
	Чай	200	0,2	0	14	56,8	2,50	31
	Оладьи	80	3,9	1,5	28,9	153,12	6,00	56
	Соус молочный	10	0,62	1,57	2,13	25,14	4,00	326
	Обед							
	Суп картофельный с крупой	200	2,4	3,6	16,08	108	7,00	5
	Котлеты «Домашние»	90	9,72	18,56	7,32	234,8	28,00	271
	Гречка отварная рассыпчатая	150	8,58	6,9	41,8	266,7	11,00	25
	Чай	200	0,2	0	14	56,8	2,50	31
	Хлеб ржаной	15	3	0,5	22,7	94,5	3,00	77
	Хлеб пшеничный	25	7,5	9	51,4	262	6,00	110
	Нарезка из овощей	80	0,4	0,5	1,7	13,5	15,00	71
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	19,00	70
	Итого						130,00	
	Завтрак							
6 день	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,0	2,96	24,26	133,64	13,00	31
	Чай	200	0,2	0	14	56,8	2,50	31
	Бутерброд с сыром	25/15	14,1	16,6	22,5	140,0	20,00	3
	ОБЕД							
	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	200/30/10	1,4	3,91	6,7	67,8	21,00	88
	Плов из птицы	50/150	14,5	13,86	25,09	285	30,00	37
	Пирожок	100	3,9	1,5	28,9	153,12	16,00	56
	Компот из ягод	200	0,4	0,4	55	226	4,00	631

	Хлеб ржаной	15	3	0,5	22,7	94,5	3,00	77
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	10,50	70
	Овощная нарезка	50	0,4	0,5	1,7	13.5	10,00	71
	Итого						130,00	
7 день	Завтрак							
	Сырники	100/20	18,6	18,0	42,2	404,12	45,30	326
	Молочный соус	15	0,62	1,57	2,13	25.14	6,50	326
	Чай	200	0,20	0	14	56,8	2,50	31
	Обед							
	Суп овощной	200	1,93	3,8	7,43	72,33	5,00	78
	Фрикаделька мясная	90	10,1	9,04	1,35	126,86	28,00	51
	Картофельное пюре	150	3,15	8,25	21,8	189	10,00	312
	Сок	150	0,4	0	29,2	122,4	18,00	389
	Хлеб ржаной	15	8,6	1,7	21,5	130	3,00	77
	Хлеб пшеничный	25	7,5	9	51,4	262	6,00	110
	Нарезка из овощей	80	0,4	0,5	1,7	13,5	5,70	71
	Итого						130,00	
	8 день	Завтрак						
Каша молочная «Дружба» с маслом		200/5	6,8	3,4	38,8	225	16,00	84
Компот из сухофруктов		200	0,2	0	14	56,8	6,00	31
Кондитерское изделие		50	2,25	2,94	22,32	125,1	12,00	87
Обед								
Суп картофельный с бобовыми и мясом		200/30	6,08	4,56	16	130,4	17,50	102
Капуста тушёная с мясом		150/50	35,5	12,89	8,85	299,465	35,00	321
Хлеб ржаной		15	3	0,5	22,7	94,5	3,00	77
Какао		200	0,6	0	31,4	124	16,50	21
Хлеб пшеничный		25	7,5	9	51.4	262	6,00	110
Фрукты		100	0,4	0,4	9,8	47,0	18,00	338
Итого							130,00	
9 день		Завтрак						
	Каша молочная пшеничная с маслом	200/5	6,8	9,6	38.8	225	15,00	70
	Компот из плодов и ягод	200	0,2	0,0	35,8	142	9,00	631
	Бутерброд с сыром и маслом	25/15/10	14,1	16,6	22,5	140	26,00	3
	Обед							

	Овощной суп	200	1,93	3,8	7,43	72,33	6,00	58
	Котлета «домашняя»	90	9,72	18,56	7,32	234,8	28,00	271
	Гречка отварная рассыпчатая	150	8,58	6,9	41,8	266,7	11,0	25
	Чай	200	0,2	0,0	14,0	56,8	2,50	31
	Хлеб ржаной	15	3	0,5	22,7	94,5	3,00	77
	Овощная нарезка	90	0,4	0,5	1,7	13,5	15,50	71
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47,0	14,00	338
	Итого						130,00	
10ден ь	Завтрак							
	Омлет натуральный	150	13,2 0	24,14	2,44	284,36	16,00	390
	Икра кабачковая консервированная	50	1,62	6,19	8,83	77,60	10,00	13
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	12,00	338
	Хлеб пшеничный	25	7,5	9	51,4	262	6,00	110
	Чай	200	0,2	0	14,0	56,8	2,50	31
	Обед							
	Борщ со свежей капустой со сметаной и мясом	200/1 0	7,6	5,2	9	96	23,00	82
	Рыба тушеная с овощами припущенная	90	7,88	4,14	3,74	82,78	29,50	259
	Картофельное пюре	150	3,15	8,25	21,8	189,0	10,00	312
	Хлеб ржаной	15	3	0,5	22,7	94,5	2,70	77
	Сок	150	0,4	0	29,2	122,4	18,00	389
	Итого						130,00	
11 день	Завтрак							
	Йогурт	200	2,9	3,0	7,2	82	40,50	79
	Оладьи	80	9,05	8,11	55,15	330	10,00	449
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	15,00	338
	Обед							
	Суп картофельный с крупой	200	2,4	3,6	16,08	108	7,00	5
	Плов с птицей	150/5 0	14,5	13,86	25,09	285	30,00	37
	Овощная нарезка	80	0,4	0,5	1,7	13,5	15,00	71
	Хлеб пшеничный	25	7,5	9	51,4	262	6,00	110
	Хлеб ржаной	15	3	0,5	22,7	94,5	3,00	77
	Кисель	200	0,6	0	31,4	124	3,50	21
	Итого						130,0	
12 день	Завтрак							
	Запеканка	200/2 0	18,6	18,0	42,2	404,12	45,00	326
	Молочный соус	20	0,62	1,57	21,3	25,14	4,00	326

	Чай	200	0,2	0	14	56,8	2,50	31
	Обед							
	Суп с макаронными изделиями	200	2,32	2	17,04	96	7,0	103
	Тефтеля мясная с рисом	160	17,6	26,12	19,32	382,66	36,00	36
	Компот из плодов и ягод	200	0,2	0,4	0,2	82	4,0	96
	Хлеб ржаной	15	3	0,5	22,7	94,5	3,00	77
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	16,00	338
	Овощная нарезка	80	0,4	0,5	1,7	13,5	12,50	71
	Итого						130,0	