



Утверждаю

И.о. директора школы:

Г.Г.Козлова

**Десятидневное меню
пришкольного спортивно- оздоровительного лагеря
с дневным пребыванием детей
на базе муниципального казенного
общеобразовательного
учреждения «Баскаковская СОШ»**

2025г

Утверждаю

И.о. директора школы:

Г.Г.Козлова



Утверждаю

И.О. директора школы:

Г.Т.Козлова

Меню пришкольного лагеря на 26.05.2025 г.

Неделя 1 День 1

Неделя 1 День 1						
Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша манная	250	6,11	10,72	32,38	251	181
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	14,00	28,00	263
Хлеб пшеничный	40	3,37	1,35	22,5	117	8
Масло сливочное	10	0	4,1	0	37,4	13
Груша	140				68	
Итого		9,58	16,17	68,88	433,4	
Обед						
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	1,7	2,5	4,5	25,8	1
Борщ с курицей со сметаной	250	2,75	2,75	13,34	112,5	28
Котлета	90	9,7	13,92	7,89	196	307
Макаронные издел, отварные	180	5,52	4,52	26,45	168,45	1
Компот из сухофруктов(св. фруктов)	200	0,04	0,00	24,76	94,20	17
Хлеб ржаной	50	3,4	0,5	17,1	91	7
Хлеб пшеничный	40	3,37	1,35	22,5	117	8
Апельсин	150	0,93	0,2	8,07	42,7	
Кондитерское изделие						
Итого		27,41	25,74	124,61	847,65	
Итого за день		36,99	41,91	193,49	1281,05	

Повар :

/Желтова О.В./

Утверждаю

Утверждаю
И.О.директора школы:
_____ Г.Г.Козлова

Меню пришкольного лагеря на 27.05.2025 г.

Неделя 1 День 2

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша гречневая молочная	250	9,09	12,99	35,18	295	183
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,9	100,6	379
Сыр российский	15	3,43	0,65	19,6	97,6	14
Хлеб пшеничный	40	3,37	1,35	22,5	117	8
Банан						
Итого		19,06	17,67	93,18	610,2	
Обед						
Салат из свежей капусты с морковью	60	0,456	3,65	1,425	40,38	4
Суп гороховый с курицей	250	2,1	1,68	9,23	61,65	56
Мясо куриное тушёное	90	15,7	0,9	0	71,2	85
Картофельное пюре	180	2,9	5,1	19,6	136,5	206
Кисель	200	0,14	0,04	27,5	110,8	13
Хлеб ржаной	50	3,4	0,5	17,1	91	7
Хлеб пшеничный	40	3,37	1,35	22,5	117	8
Сок	150	0,4	0,4	9,8	46,7	
Кондитерское изделие						
Итого		28,46	13,62	107,65	675,23	
Итого за день		47,52	31,29	200,33	1285,43	

Повар :

/Желтова О.В./

Утверждаю
И.О.директора школы:
_____ Г.Г.Козлова

Меню пришкольного лагеря на 28.05.2025 г.

Неделя 1 День 3

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Блины со сгущённой	250	5,63	8,8	72,4	314,28	182
Какао с молоком	200	4,62	4,02	43,8	177,56	16
Хлеб пшеничный	40	3,37	1,35	22,5	117	8
Масло сливочное	10	0	4,1	0	37,4	13
Йогурт	100				49,9	
Итого		13,62	14,17	138,7	646,24	
Обед						
Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,58	3,68	1,85	42,84	6
Суп с макаронными изделиями	250	4,35	0,675	18,15	107,05	34
Тефтели тушёные	80	23,72	21,7	4,34	856,85	2
Рис отварной	180	2,38	5,26	1,24	162,3	39
Компот из св. фруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	17
Хлеб ржаной	50	2,6	0,48	1,05	72,4	7
Хлеб пшеничный	40	3,37	1,35	22,5	117	8
Мандарин	150	0,93	0,2	8,07	42,7	
Кондитерское изделие						
Итого		37,97	33,35	81,96	1495,34	
Итого за день		51,59	47,52	220,64	2141,58	

Повар :

/Желтова О.В./

Утверждаю
И.О.директора школы:
_____ Г.Г.Козлова

Меню пришкольного лагеря на 29.05.2025 г.

Неделя 1 День 4

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Каша овсяная	250	7,82	12,83	34,27	285	182	
Час с лимоном	200	0,18	0	12,6	51,1	260	
Сыр российский	15	2,1	2,7	0	32,8	14	
Хлеб пшеничный	40	3,37	1,35	22,5	117	8	
Яблоко							
Итого		13,47	16,88	69,37	485,9		
Обед							
Салат из свёклы	60	1,08	2,5	1,9	33	48	
Суп-рассольник с рисом	250	5,8	3,3	3,5	130	36	
Жаркое по домашнему	220	9,78	14,1	19,88	326,2	94	
Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	17	
Хлеб ржаной	50	3,4	0,5	17,1	91	7	
Хлеб пшеничный	40	3,37	1,35	22,5	117	8	
Йогурт	200	5,22	4,5	7,2	95,40	401	
Кондитерское изделие	40	3	4	29,8	166,8	24	
Итого		32,65	30,00	122,08	1051,4		
Итого за день		46,12	46,88	191,45	1537,3		

Повар :

/Желтова О.В./

Утверждаю
И.О.директора школы:
_____ Г.Г.Козлова

Меню пришкольного лагеря на 30.05.2025 г.

Неделя 1 День 5

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша «Дружба»	140	5,9	11,5	1,2	126,8	214
Чай с сахаром	200	0,18	0	12,6	50,4	263
Бутерброд со слив. маслом	15	2,1	2,7	0	32,8	14
Творожок						
Хлеб пшеничный	40	3,37	1,35	22,5	117	8
Итого		11,55	15,55	36,3	327	
Обед						
Салат из св.капусты	60	1,7	2,5	4,5	25,8	1
Суп крестьянский с крупой	250	8,00	7,38	6,32	147,86	26
Птица, тушеная в соусе	90	21,3	21,65	4,67	200	643
Каша гречневая	150	8,6	6,9	41,9	267	65
Компот из сухофруктов (св. фруктов)	200	0,04	0,00	24,76	94,20	17
Хлеб ржаной	50	3,4	0,5	17,1	91	7
Хлеб пшеничный	40	3,37	1,35	22,5	117	8
Сок	120	0,4	0,4	9,8	46,7	
Кондитерское изделие						
Итого		46,81	40,48	131,55	895,56	
Итого за день		58,36	56,23	167,85	1222,56	

Повар :

/Желтова О.В./

Утверждаю
И.О.директора школы:
_____ Г.Г.Козлова

Меню пришкольного лагеря на 02.06.2025 г.

Неделя 2 День 1

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Макаронные изделия с тертым сыром	180/15	11,14	12	27,25	261,59	206
Чай с лимоном	200	0,18	0	12,6	51,1	260
Хлеб пшеничный со сливочным маслом	40/10	3,37/0	1,35/4,1	22,5/0	117/37,4	8/13
Творожок						
Итого		14,69	16,23	62,35	467,09	
Обед						
Салат из св.огурцов	60	0,456	3,65	1,425	40,38	4
Щи из св. капусты	250	2,1	1,68	9,23	61,65	56
Котлеты рыбные	90	10,3	5,41	13,7	150	134
Картоф.пюре	150	2,9	5,1	19,6	136,5	206
Компот из сухофруктов (св.фруктов)	200	0,04	0,00	24,76	94,20	17
Хлеб ржаной/Хлеб ржаной	50	3,4	0,5	17,1	91	7
Банан/ Кондитерское изделие						
Итого		23,50	17,89	116,39	733,43	
Итого за день		38,18	34,12	1178,73	1200,52	

Повар :

/Желтова О.В/

Утверждаю
И.О.директора школы:
_____ Г.Г.Козлова

Меню пришкольного лагеря на 03.06.2025 г

Неделя 2 День 2

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша рисовая	250	5,1	10,72	33,42	251	182
Какао с молоком	200	4,62	4,02	43,8	177,56	16
Хлеб пшеничный	40	3,37	1,35	22,5	117	8
Сок фруктовый						
Итого		15,19	18,79	99,72	578,36	
Обед						
Салат из св. огурцов и помидор	60	0,58	3,68	1,85	42,84	6
Рассольник	250	8,00	7,38	6,32	147,86	26
Тефтели мясные	90	8,8	13,06	9,66	191,33	
Макароны отварные	150	5,4	0,6	30	147	1
Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	17
Хлеб ржаной	50	3,4	0,5	17,1	91	7
Хлеб пшеничный	40	3,37	1,35	22,5	117	8
Йогурт						
Кондитерское изделие						
Итого		38,77	35,27	144,63	1091,23	
Итого за день		53,96	54,06	244,35	1669,59	

Повар :

/Желтова О.В./

Утверждаю
И.О.директора школы:
_____ Г.Г.Козлова

Меню пришкольного лагеря на 04.06.2025 г.

Неделя 2 День 3

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Лапша молочная	250	4,4	3,7	16,8	118	44
Чай с сахаром	200	0,1	0,026	0,02	0,7	263
Хлеб пшеничный со сливочным маслом	40/10	3,37/0	1,35/4.1	22,5/0	117/37,4	8/13
Творожок	100					
Итого		7,87	9,176	39,32	273,10	
Обед						
Салат из св. капусты	60	1,7	2,5	4,5	25,8	1
Суп рыбный	250	2,8	3,8	13,6	96,9	41
Котлета рубл. кур	90	9,7	13,92	7,89	196,00	307
Картоф.пюре	180	2,9	5,1	19,6	136,5	206
Компот из сухофруктов (св.фруктов)	200	0,04	0,00	24,76	94,20	17
Хлеб ржаной/Хлеб пшеничный	50/40	3,4/3,37	0,5/1,35	17,1/22,5	91/117	7/8
Яблоко	150	46,7				
Кондитерское изделие						
Итого		24,31	27,57	119,75	804,1	
Итого за день		32,18	45,17	159,07	1077,2	

Повар :

/Желтова О.В/

Утверждаю
И.О.директора школы:
_____ Г.Г.Козлова

Меню пришкольного лагеря на 05.06.2025 г.

Неделя 2 День 4

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Каша пшенная	250	5,63	8,8	72,3	285	182	
Чай с сахаром	200	0,1	0,026	0,02	0,7	263	
Хлеб пшеничный/Сыр российский	15/40	2,1/3,37	2,7/1,35	0/22,5	32,8/117	14/8	
Йогурт	100 49,9						
Итого		11,2	12,876	94,82	435,5		
Обед							
Салат из св.огурцов	60	0,456	3,65	1,425	40,38	4	
Щи из св капусты	250	2,5	3,7	6	71,8	55	
Отварной рис с гуляшом	270	2,38	5,26	1,24	162,3	39	
Компот из сухофруктов (св.фруктов)	200	0,04	0,00	24,76	94,20	17	
Хлеб ржаной	50	3,4	0,5	17,1	91	7	
Хлеб пшеничный	40	3,37	1,35	22,5	117	8	
Сок фруктовый	200 92.00						
Кондитерское изделие							
Итого		39,02	35,26	120,02	1065,1		
Итого за день		50,22	48,136	214,84	1592,6		

Повар :

/Желтова О.В./

Утверждаю
И.О.директора школы:
_____ Г.Г.Козлова

Меню пришкольного лагеря на 06.06.2025 г.

Неделя 2 День 5

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Омлет натуральный	140	5,9	11,1	1,2	127,3	214
Чай с сахаром	200	0,1	0,026	0,02	0,7	263
Хлеб пшеничный/масло сливочное	45/10	3,37/0	1,35/4.1	22,5/0	117/37,4	8/13
Творожок	130				108,3	13
Итого		9,37	16,576	23,72	282,4	
Обед						
Салат из помидор и огурцов	60	0,58	3,68	1,85	42,84	6
Суп с макарон. издел	250	4,35	0,675	18,15	107,05	34
Плов из птицы	200	17,8	18,48	33,46	380	492
Кисель	200	0,14	0,04	27,5	110,8	13
Хлеб ржаной	50	3,4	0,5	17,1	91	7
Фрукт(апель) Кондитерское изделие	150	42,7				
Итого		84,62	23,57	106,13	731,55	
Итого за день		93,99	40,151	129,85	1061,65	

Повар :

/Желтова О.В./

Утверждаю
И.О.директора школы:
_____ Г.Г.Козлова

Меню пришкольного лагеря на 09.06.2025 г.

Неделя 1 День 1

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша манная	250	6,11	10,72	32,38	251	181
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	14,00	28,00	263
Хлеб пшеничный	40	3,37	1,35	22,5	117	8
Масло сливочное	10	0	4,1	0	37,4	13
Груша	140				68	
Итого		9,58	16,17	68,88	433,4	
Обед						
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	1,7	2,5	4,5	25,8	1
Борщ с курицей со сметаной	250	2,75	2,75	13,34	112,5	28
Котлета	90	9,7	13,92	7,89	196	307
Макаронные издел, отварные	180	5,52	4,52	26,45	168,45	1
Компот из сухофруктов(св. фруктов)	200	0,04	0,00	24,76	94,20	17
Хлеб ржаной	50	3,4	0,5	17,1	91	7
Хлеб пшеничный	40	3,37	1,35	22,5	117	8
Апельсин	150	0,93	0,2	8,07	42,7	
Кондитерское изделие						
Итого		27,41	25,74	124,61	847,65	
Итого за день		36,99	41,91	193,49	1281,05	

Повар :

/Желтова О.В./

Утверждаю
И.О.директора школы:
_____ Г.Г.Козлова

Меню пришкольного лагеря на 10.06.2025 г.

Неделя 1 День 2

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша гречневая молочная	250	9,09	12,99	35,18	295	183
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,9	100,6	379
Сыр российский	15	3,43	0,65	19,6	97,6	14
Хлеб пшеничный	40	3,37	1,35	22,5	117	8
Банан						
Итого		19,06	17,67	93,18	610,2	
Обед						
Салат из свежей капусты с морковью	60	0,456	3,65	1,425	40,38	4
Суп гороховый с курицей	250	2,1	1,68	9,23	61,65	56
Мясо куриное тушёное	90	15,7	0,9	0	71,2	85
Картофельное пюре	180	2,9	5,1	19,6	136,5	206
Кисель	200	0,14	0,04	27,5	110,8	13
Хлеб ржаной	50	3,4	0,5	17,1	91	7
Хлеб пшеничный	40	3,37	1,35	22,5	117	8
Сок	150	0,4	0,4	9,8	46,7	
Кондитерское изделие						
Итого		28,46	13,62	107,65	675,23	
Итого за день		47,52	31,29	200,33	1285,43	

Повар :

/Желтова О.В./

Утверждаю
И.О.директора школы:
_____ Г.Г.Козлова

Меню пришкольного лагеря на 11.06.2025 г.

Неделя 1 День 3

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Блины со сгущёнкой	250	5,63	8,8	72,4	314,28	182
Какао с молоком	200	4,62	4,02	43,8	177,56	16
Хлеб пшеничный	40	3,37	1,35	22,5	117	8
Масло сливочное	10	0	4,1	0	37,4	13
Йогурт	100				49,9	
Итого		13,62	14,17	138,7	646,24	
Обед						
Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,58	3,68	1,85	42,84	6
Суп с макаронными изделиями	250	4,35	0,675	18,15	107,05	34
Тефтели тушёные	80	23,72	21,7	4,34	856,85	2
Рис отварной	180	2,38	5,26	1,24	162,3	39
Компот из св. фруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	17
Хлеб ржаной	50	2,6	0,48	1,05	72,4	7
Хлеб пшеничный	40	3,37	1,35	22,5	117	8
Мандарин	150	0,93	0,2	8,07	42,7	
Кондитерское изделие						
Итого		37,97	33,35	81,96	1495,34	
Итого за день		51,59	47,52	220,64	2141,58	

Повар :

/Желтова О.В./

Утверждаю
И.О.директора школы:
_____ Г.Г.Козлова

Меню пришкольного лагеря на 16.06.2025 г.

Неделя 2 День 1

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Макаронные изделия с тертым сыром	180/15	11,14	12	27,25	261,59	206
Чай с лимоном	200	0,18	0	12,6	51,1	260
Хлеб пшеничный со сливочным маслом	40/10	3,37/0	1,35/4,1	22,5/0	117/37,4	8/13
Творожок						
Итого		14,69	16,23	62,35	467,09	
Обед						
Салат из св.огурцов	60	0,456	3,65	1,425	40,38	4
Щи из св. капусты	250	2,1	1,68	9,23	61,65	56
Котлеты рыбные	90	10,3	5,41	13,7	150	134
Картоф.пюре	150	2,9	5,1	19,6	136,5	206
Компот из сухофруктов (св.фруктов)	200	0,04	0,00	24,76	94,20	17
Хлеб ржаной/Хлеб ржаной	50	3,4	0,5	17,1	91	7
Банан/ Кондитерское изделие						
Итого		23,50	17,89	116,39	733,43	
Итого за день		38,18	34,12	1178,73	1200,52	

Повар :

/Желтова О.В./

Утверждаю

И.О.директора школы:

Г.Г.Козлова

Меню пришкольного лагеря на 17.06.2025 г

Неделя 2 День 2

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша рисовая	250	5,1	10,72	33,42	251	182
Какао с молоком	200	4,62	4,02	43,8	177,56	16
Хлеб пшеничный	40	3,37	1,35	22,5	117	8
Сок фруктовый						
Итого		15,19	18,79	99,72	578,36	
Обед						
Салат из св. огурцов и помидор	60	0,58	3,68	1,85	42,84	6
Рассольник	250	8,00	7,38	6,32	147,86	26
Тефтели мясные	90	8,8	13,06	9,66	191,33	
Макароны отварные	150	5,4	0,6	30	147	1
Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	17
Хлеб ржаной	50	3,4	0,5	17,1	91	7
Хлеб пшеничный	40	3,37	1,35	22,5	117	8
Йогурт						
Кондитерское изделие						
Итого		38,77	35,27	144,63	1091,23	
Итого за день		53,96	54,06	244,35	1669,59	

Повар :

/Желтова О.В//

Утверждаю

И.О.директора школы:

Г.Г.Козлова

Меню пришкольного лагеря на 18.06.2025 г.

Неделя 2 День 3

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Лапша молочная	250	4,4	3,7	16,8	118	44
Чай с сахаром	200	0,1	0,026	0,02	0,7	263
Хлеб пшеничный со сливочным маслом	40/10	3,37/0	1,35/4.1	22,5/0	117/37,4	8/13
Творожок	100					
Итого		7,87	9,176	39,32	273,10	
Обед						
Салат из св. капусты	60	1,7	2,5	4,5	25,8	1
Суп рыбный	250	2,8	3,8	13,6	96,9	41
Котлета рубл. кур	90	9,7	13,92	7,89	196,00	307
Картоф.пюре	180	2,9	5,1	19,6	136,5	206
Компот из сухофруктов (св.фруктов)	200	0,04	0,00	24,76	94,20	17
Хлеб ржаной/Хлеб пшеничный	50/40	3,4/3,37	0,5/1,35	17,1/22,5	91/117	7/8
Яблоко	150	46,7				
Кондитерское изделие						
Итого		24,31	27,57	119,75	804,1	
Итого за день		32,18	45,17	159,07	1077,2	

Повар :

/Желтова О.В./

Утверждаю

И.О.директора школы:

Г.Г.Козлова

Меню пришкольного лагеря на 19.06.2025 г.

Неделя 2 День 4

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Каша пшенная	250	5,63	8,8	72,3	285	182	
Чай с сахаром	200	0,1	0,026	0,02	0,7	263	
Хлеб пшеничный/Сыр российский	15/40	2,1/3,37	2,7/1,35	0/22,5	32,8/117	14/8	
Йогурт	100	49,9					
Итого		11,2	12,876	94,82	435,5		
Обед							
Салат из св.огурцов	60	0,456	3,65	1,425	40,38	4	
Щи из св капусты	250	2,5	3,7	6	71,8	55	
Отварной рис с гуляшом	270	2,38	5,26	1,24	162,3	39	
Компот из сухофруктов (св.фруктов)	200	0,04	0,00	24,76	94,20	17	
Хлеб ржаной	50	3,4	0,5	17,1	91	7	
Хлеб пшеничный	40	3,37	1,35	22,5	117	8	
Сок фруктовый	200	92.00					
Кондитерское изделие							
Итого		39,02	35,26	120,02	1065,1		
Итого за день		50,22	48,136	214,84	1592,6		

Повар :

/Желтова О.В./

Утверждаю
И.О.директора школы:
_____ Г.Г.Козлова

Меню пришкольного лагеря на 20.06.2025 г.

Неделя 2 День 5

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Омлет натуральный	140	5,9	11,1	1,2	127,3	214
Чай с сахаром	200	0,1	0,026	0,02	0,7	263
Хлеб пшеничный/масло сливочное	45/10	3,37/0	1,35/4.1	22,5/0	117/37,4	8/13
Творожок	130				108,3	13
Итого		9,37	16,576	23,72	282,4	
Обед						
Салат из помидор и огурцов	60	0,58	3,68	1,85	42,84	6
Суп с макарон. издел	250	4,35	0,675	18,15	107,05	34
Плов из птицы	200	17,8	18,48	33,46	380	492
Кисель	200	0,14	0,04	27,5	110,8	13
Хлеб ржаной	50	3,4	0,5	17,1	91	7
Фрукт(апел) Кондитерское изделие	150	42,7				
Итого		84,62	23,57	106,13	731,55	
Итого за день		93,99	40,151	129,85	1061,65	

Повар :

/Желтова О.В./