

«Утверждаю» :

Индивидуальный предприниматель Токарева Оксана Вячеславовна



О.В.Токарева

«Согласовано»:

Директор МБОУ г.Нытва №3 им. Ю.П. Чегодаева



Н.Н.Плешкова

« 20 » мая 2025г

**Примерное меню для лагеря дневного пребывания учащихся
МБОУ СОШ №3 г. Нытва имени Ю.П. Чегодаева,**

Пермский край, Нытвенский район, г. Нытва, ул. Ленина 24

2025 г

МБОУ №3 Нытва имени Ю.П.Чегодаева

Согласовано:

Директор МБОУ №3 Нытва имени Ю.П.Чегодаева

/Плешкова Н.Н./



«УТВЕРЖДАЮ»

ИП Токарева О.В.

ИП Токарева О.В.

Примерное меню для Лагеря дневного пребывания учащихся 2025г.

1-4 класс

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ ТК
1 день								
Завтрак	Запеканка из творога со сгущенкой	150/30	53,00	31,60	9,20	25,30	310,00	279
	Булка домашняя	60	15,00	4,37	7,07	36,80	228,20	282
	Кофейный напиток	200	26,00	3,77	3,93	25,96	153,92	242
	Батон	25	4,00	1,90	0,20	12,17	59,50	
	Фрукты	150	24,00	0,60	0,60	14,70	66,00	82
	Итого выход	615						
Обед								
	Суп картофельный с макарон.изделиями	200	20,53	3,43	6,85	19,48	153,13	48
	Птица отварная с маслом	90	51,00	12,75	12,75	0,68	169,87	192
	Пюре картофельное	150	16,00	3,14	7,04	27,21	182,10	214
	Чай с сахаром	200	5,00	0,12		12,04	48,64	271
	Хлеб пшеничный, ржаной	75	5,00	5,70	0,60	36,51	178,50	
	Итого выход	715						
Итого			219,53	67,38	48,24	210,85	1549,86	

зав.производством

МБОУ №3 Нытва имени Ю.П.Чегодаева

Согласовано:

Директор МБОУ №3 Нытва имени Ю.П.Чегодаева

/Плешкова Н.Н./

«УТВЕРЖДАЮ»

ИП Токарева О.В.

ИП Токарева О.В.

Примерное меню для Лагеря дневного пребывания учащихся 2025г.

1-4 класс

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ ТК
2 день								
Завтрак	Каша молочная "Дружба" с маслом	200/5	31,00	6,55	8,33	35,09	241,11	93
	Йогурт в стаканчике	100	25,00	3,27	2,50	11,30	81,00	
	Чай с сахаром	200	5,00	0,12		12,04	48,64	271
	Батон	25	4,00	1,90	0,20	12,17	59,50	
	Итого выход	530						
Обед	Овощи свежие порционно	60	19,00	0,48	0,06	1,14	6,60	148
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	27,53	2,09	6,33	10,64	176,88	55
	Котлеты из птицы	90	66,00	20,00	18,00	10,71	284,29	162
	Рис отварной	150	18,00	11,38	5,08	4,02	243,00	201
	Компот из смородины черной	200	19,00	0,30	0,10	11,30	48,00	490
	Хлеб пшеничный, ржаной	75	5,00	5,70	0,60	36,51	178,50	
	Итого выход	775						
Итого			219,53	51,79	41,20	144,92	1367,52	

зав.производством

МБОУ №3 Нытва имени Ю.П.Чегодаева

Согласовано:

Директор МБОУ №3 Нытва имени Ю.П.Чегодаева

/Плешкова Н.Н./

«УТВЕРЖДАЮ»

ИП Токарева О.В.

ИП Токарева О.В.

Примерное меню для Лагеря дневного пребывания учащихся 2025г.

1-4 класс

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ ТК
День 3								
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом	200/5	30,00	5,90	6,60	36,60	229,40	
	Масло сливочное	15	18,00	0,12	10,80	0,19	99,15	
	Батон	25	4,00	1,90	0,20	12,17	59,50	
	Чай с сахаром	200	5,00	0,12		12,04	48,64	271
	Фрукты	150	24,00	0,60	0,60	14,70	66,00	82
	Итого выход	595						
Обед								
	Борщ с капустой и картофелем	200	28,53	1,90	6,66	10,81	111,11	27
	Тефтели из говядины с рисом	90	66,00	9,16	13,53	9,44	196,14	182
	Макаронные изделия отварные	150	18,00	5,52	5,29	35,32	211,09	204
	Сок	200	21,00	1,00		37,20	76,00	
	Хлеб пшеничный, ржаной	75	5,00	5,70	0,60	36,51	178,50	
	Итого выход	715						
	Итого		219,53	31,92	44,28	204,98	1275,53	

зав.производством

МБОУ №3 Нытва имени Ю.П.Чегодаева

Согласовано:

Директор МБОУ №3 Нытва имени Ю.П.Чегодаева

/Плешкова Н.Н./

«УТВЕРЖДАЮ»

ИП Токарева О.В.

ИП Токарева О.В.

Примерное меню для Лагеря дневного пребывания учащихся 2025г.

1-4 класс

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ ТК
4 день								
Завтрак	Каша пшеничная жидкая молочная с маслом	200/5	31,00	6,48	8,90	25,49	207,38	100
	Сыр порционно	15	20,00	3,00	4,00	0,00	50,00	75
	Чай с сахаром с лимоном	200	10,00	0,12		12,04	48,64	271
	Батон	25	4,00	1,90	0,20	12,17	59,50	
	Итого выход	455						
Обед	Овощи свежие порционно	60	19,00	0,48	0,06	1,14	6,60	148
	Рассольник Ленинградский	200	30,53	5,03	11,30	32,38	149,60	34
	Плов из отварной птицы	250	82,00	37,20	45,33	41,05	747,09	191
	Компот из смеси сухофруктов	200	18,00	0,56		27,89	113,79	255
	Хлеб пшеничный, ржаной	75	5,00	5,70	0,60	36,51	178,50	
	Итого выход	785						
Итого			219,53	60,47	70,39	188,67	1561,10	

зав.производством

МБОУ №3 Нытва имени Ю.П.Чегодаева

Согласовано:

Директор МБОУ №3 Нытва имени Ю.П.Чегодаева

/Плешкова Н.Н./



«УТВЕРЖДАЮ»

ИП Токарева О.В.

ИП Токарева О.В.

Примерное меню для Лагерь дневного пребывания учащихся 2025г.

1-4 класс

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ ТК
5 день								
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом	200/5	25,00	10,90	15,90	1,70	195,60	122
	Выпечка	60	20,00	4,49	11,36	37,52	144,24	290
	Кофейный напиток	200	26,00	3,77	3,93	25,96	153,92	242
	Батон	25	4,00	1,90	0,20	12,17	59,50	
	Фрукты	150	24,00	0,60	0,60	14,70	66,00	82
	Итого выход	640						
Обед	Суп картофельный с горохом	200	25,53	2,34	3,89	13,61	98,79	37
	Котлета рыбная	90	56,00	12,86	1,57	10,00	105,71	307
	Картофельное пюре	150	16,00	3,35	6,06	23,30	160,45	216
	Компот из свежих фруктов/яблоки/	200	18,00	0,16		14,99	60,64	254
	Хлеб пшеничный, ржаной	75	5,00	5,70	0,60	36,51	178,50	
	Итого выход	715						
Итого			219,53	46,07	44,11	190,46	1223,35	

зав.производством

МБОУ №3 Нытва имени Ю.П.Чегодаева

Согласовано:

Директор МБОУ №3 Нытва имени Ю.П.Чегодаева

/Плешкова Н.Н./

«УТВЕРЖДАЮ»

ИП Токарева О.В.

ИП Токарева О.В.

Примерное меню для Лагеря дневного пребывания учащихся 2025г.

1-4 класс

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ ТК
6 День								
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом	200/5	30,00	5,12	6,62	32,61	210,13	105
	Джем	15	15,00	5,52		86,40		
	Батон	25	4,00	1,90	0,20	12,17	59,50	
	Чай с сахаром	200	5,00	0,12		12,04	48,64	271
	Итого выход	445						
Обед	Овощи свежие порционно	60	19,00	0,48	0,06	1,14	6,60	148
	Щи из свежей капусты	200	27,53	1,30	4,43	3,45	59,00	103
	Котлета из говядины	90	66,00	10,68	11,72	5,74	176,75	171
	Соус томатный	50	4,00	0,27	1,83	2,62	28,07	238
	Рис отварной	150	22,00	2,62	3,23	13,45	80,16	210
	Компот из шиповника	200	22,00	0,30	0,10	11,30	48,00	490
	Хлеб пшеничный, ржаной	75	5,00	5,70	0,60	36,51	178,50	
	Итого выход	825						
	Итого		219,53	34,01	28,79	217,43	895,35	

зав.производством

МБОУ №3 Нытва имени Ю.П.Чегодаева

Согласовано:

Директор МБОУ №3 Нытва имени Ю.П.Чегодаева

/Плешкова Н.Н./

«УТВЕРЖДАЮ»

ИП Токарева О.В.

ИП Токарева О.В.

Примерное меню для Лагеря дневного пребывания учащихся 2025г.

1-4 класс

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ ТК
7 день								
Завтрак	Каша гречневая вязкая на молоке с маслом	200/5	27,00	7,94	8,21	35,13	246,17	95
	Масло сливочное	15	18,00	0,12	10,80	0,19	99,15	
	Батон	25	4,00	1,90	0,20	12,17	59,50	
	Чай с лимоном	200	10,00	0,07	0,01	15,31	61,62	265
	Фрукты	150	24,00	0,60	0,60	14,70	66,00	82
	Итого выход	595						
Обед	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	200	28,53	6,22	8,21	18,39	170,98	63
	Тефтели из говядины	90	66,00	13,86	9,29	6,57	165,71	348
	Макаронные изделия отварные	150	18,00	5,52	5,29	35,32	211,09	204
	Компот из смородины черной	200	19,00	0,30	0,10	11,30	48,00	490
	Хлеб пшеничный, ржаной	75	5,00	5,70	0,60	36,51	178,50	
	Итого выход	715						
Итого			219,53	42,23	43,31	185,59	1306,72	

зав.производством

МБОУ №3 Нытва имени Ю.П.Чегодаева

Согласовано:

Директор МБОУ №3 Нытва имени Ю.П.Чегодаева

/Плешкова Н.Н./

«УТВЕРЖДАЮ»

ИП Токарева О.В.

ИП Токарева О.В.

Примерное меню для Лагеря дневного пребывания учащихся 2025г.

1-4 класс

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ ТК
8 День								
Завтрак	Каша пшенная молочная с маслом	200/5	29,00	6,04	7,27	34,29	227,16	103
	Сыр порционно	15	20,00	3,00	4,00	0,00	50,00	75
	Сок	200	21,00	1,00		37,20	76,00	
	Батон	25	4,00	1,90	0,20	12,17	59,50	
	Итого выход	445						
Обед	Овощи свежие порционно	60	19,00	0,48	0,06	1,14	6,60	148
	Суп с макаронными изделиями	200	20,53	2,83	2,86	21,76	124,09	47
	Котлета из говядины	90	66,00	22,12	14,90	8,96	258,76	178
	Рагу из овощей	150	25,00	3,75	5,25	15,00	122,25	176
	Чай с лимоном	200	10,00	0,07	0,01	15,31	61,62	265
	Хлеб пшеничный, ржаной	75	5,00	5,70	0,60	36,51	178,50	
	Итого выход	775						
	Итого		219,53	46,89	35,15	182,34	1164,48	

зав.производством

МБОУ №3 Нытва имени Ю.П.Чегодаева

Согласовано:

Директор МБОУ №3 Нытва имени Ю.П.Чегодаева

/Плешкова Н.Н./

«УТВЕРЖДАЮ»

ИП Токарева О.В.

ИП Токарева О.В.

Примерное меню для Лагерья дневного пребывания учащихся 2025г.

1-4 класс

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ ТК
9 День								
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	25,00	7,44	8,07	35,28	243,92	108
	Какао с молоком	200	26,00	3,77	3,93	25,96	153,92	242
	Повидло	30	20,00	0,12	0,00	19,50	78,60	
	Батон	25	4,00	1,90	0,20	12,17	59,50	
	Фрукты	150	24,00	0,60	0,60	14,70	66,00	82
	Итого выход	610						
Обед	Рассольник Ленинградский	200	30,53	5,03	11,30	32,38	149,60	34
	Биточки из птицы	90	48,00	10,68	11,72	5,74	176,75	171
	Каша гречневая рассыпчатая	150	18,00	5,82	3,62	30,00	175,87	196
	Компот из смородины черной	200	19,00	0,30	0,10	11,30	48,00	490
	Хлеб пшеничный, ржаной	75	5,00	5,70	0,60	36,51	178,50	
	Итого выход	715						
	Итого		219,53	41,36	40,14	223,54	1330,66	

зав.производством

МБОУ №3 Нытва имени Ю.П.Чегодаева

Согласовано:

Директор МБОУ №3 Нытва имени Ю.П.Чегодаева

/Плешкова Н.Н./

«УТВЕРЖДАЮ»

ИП Токарева О.В.

ИП Токарева О.В.

Примерное меню для Лагеря дневного пребывания учащихся 2025г.

1-4 класс

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ ТК
10 День								
Завтрак	Каша манная молочная жидкая с маслом	200/5	27,00	6,20	8,05	31,09	222,02	98
	Масло сливочное	15	18,00	0,12	10,80	0,19	99,15	
	Батон	25	4,00	1,90	0,20	12,17	59,50	
	Чай с лимоном	200	10,00	0,07	0,01	15,31	61,62	265
	Итого выход	445						
Обед	Овощи свежие порционно	60	19,00	0,48	0,06	1,14	6,60	148
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	27,53	2,09	6,33	10,64	176,88	55
	Птица в соусе с томатом	80/60	73,00	13,30	15,50	3,10	205,00	367
	Макаронные изделия отварные	150	18,00	5,52	5,29	35,32	211,09	204
	Компот из свежих фруктов	200	18,00	0,16		14,99	60,64	254
	Хлеб пшеничный, ржаной	75	5,00	5,70	0,60	36,51	178,50	
	Итого выход	825						
	Итого		219,53	35,54	46,84	160,46	1281,00	

зав.производством