

УТВЕРЖДАЮ

Приказ № 95 от « 23 » апреля 2025 г.

Директор МБОУ Засижевской СШ
Л.Ф.Пчелка



Примерное 10-дневное меню пришкольного детского летнего оздоровительного лагеря

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	День № 1.					
	Завтрак					
210	Каша «Геркулес» молочная со сливочным маслом.	150/200	3.9	10.8	37.1	252
ГОСТ	Батон со сл. маслом	40/50/10	8,3	6,8	10,7	138,3
272	Кофейный напиток	200	2.9	2.8	14.9	94
	Второй завтрак					
	Яблоко	100				
	Обед					
44	Салат из моркови	100	1,1	10.1	3.2	108
116	Суп крестьянский с крупой	250/300	3.2	4.5	10.8	93
78	Рыба, тушеная в томате	90/100	14.35	3.95	4.75	112.5
202	Макароны отварные	150/180	2.04	3.52	13	93.48
489	Кисель	200	0.3	-	33	126
ГОСТ	Хлеб зерновой	40/60	2,8	0,5	14,9	76,0
6-10/11-17	ИТОГО:	1330/1500	38.89	42.97	142.35	1093.28

	День № 2.					
	Завтрак					
215	Сырники из творога со сгущ. молоком	150/20	17.22	10.78	25.44	269.44
268	Чай с сахаром	200	0.1	0.02	9.9	35
ГОСТ	Батон со слив.маслом	40/50/10	4,8	0,7	11,1	55,1
	Второй завтрак					
	Апельсин	100				
	Обед					
35	Салат из свежей капусты	100	1.2	3.8	7.5	67
110	Борщ со сметаной	250/300/5	6.8	7	11.2	138
542	Пельмени «Московские» со слив. маслом	180/210/10	11,7	8,7	11,7	180,2
278	Компот из сухофруктов	200	1	0.06	27.5	110
ГОСТ	Хлеб с зерновой	40/60	2,5	0,8	13,9	73,0
6-10/11-17	ИТОГО:	1035/1415	45.32	31.86	118.24	927.74

	День № 3.					
	Завтрак					
203	Рис рисовая молочная	150/200	2,5	3.1	27.8	143
274	Какао с молоком	200	3,6	2.7	13.8	93
ГОСТ	Батон со слив.маслом	40/50/10	4,8	0,7	11,1	55,1
	Второй завтрак					
	Сок фруктовый	200				
	Обед					
49	Салат из свёклы с яйцом	100/1/4	1.9	5.6	10	99
216	Суп картофельный	250/300	6.1	5.2	19.2	148
98	Жаркое по- домашнему	250/300	7.5	8.067	8.133	135.33
ГОСТ	Сок фруктовый	200	0,3	-	16,5	68,0
ГОСТ	Хлеб зерновой	40/60	2,5	0,8	13,9	73,0
6-10/11-17	ИТОГО:	1440/1620/1/4	33.7	30.367	120.433	870.43

	День № 4.					
	Завтрак					
248	Омлет	180	12.3	12.6	69.3	422
272	Кофейный напиток	200	2.9	2.8	14.9	94
ГОСТ	Батон со слив.маслом	40/50/10	4,8	0,7	11,1	55,1
	Второй завтрак					
	Йогурт	100				
	ОБЕД					
ТТК	Салат из свежих помидоров	100	0,9	4.5	4,8	64
197	Щи из свежей капусты	250/300/5	6.8	6.1	10.6	123
120	Мясо птицы отварное	100/120	24.7	19.1	11.6	311
203	Рис отварной	150/200	2,5	3,1	27.8	143,0
493	Компот из свежих фруктов	200	0.5	-	34.1	131
ГОСТ	Хлеб зерновой	40/60	2,5	0,8	13,9	73,0
6-10/11-17	ИТОГО:	1375/1525	57.9	49.7	198.1	1416.1

	День № 5.					
	Завтрак					
107	Тефтели мясные с рисом,	90/100	13.08	21.67	16.58	314.17
140	свёкла тушёная	150/200	5.91	5.57	10.61	114.35
274	Какао с молоком	200	3.6	2.7	13.8	93
ГОСТ	Батон со слив.маслом	40/50/10	4,8	0,7	11,1	55,1
	Второй завтрак					
	Банан	100				
	Обед					
41	Салат из моркови	100	1.1	10.1	3.2	108
272	Суп гороховый	250/300	8	4.4	17.9	134
166	Овощное рагу	150/200	13.7	12.9	12	204
308	Гуляш	90/100	16.3	9.3	5.7	173
268	Чай с сахаром	200	0.1	0.02	9.9	35
ГОСТ	Хлеб зерновой	40/60	2,5	0,8	13,9	73,0
6-10/11-17	ИТОГО:	1420/1620	69.09	68.16	114.69	1303.62

	День № 6.					
	Завтрак					
209	Каша пшенная	200/250	3.9	10.8	37.1	252
272	Кофейный напиток	200	2.9	2.8	14.9	94
ГОСТ	Батон со слив.маслом	40/50/10	4,8	0,7	11,1	55,1
	Второй завтрак					
	Яблоко	100				
	Обед					
14	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	0,7	7.4	2.9	81
206	Рассольник со сметаной	250/300/5	5.4	5.1	18.9	139
156	Бефстроганов	90/100	16.9	16.9	5.3	242
131	Картофельное пюре	150/200	3.65	2.78	22.17	130.87
489	Кисель	200	0,3	-	33	126
ГОСТ	Хлеб зерновой	40/60	2,5	0,8	13,9	73,0
6-10/11-17	ИТОГО:	1385/1575	41.05	47.28	159.27	1192.97

	День № 7.					
	Завтрак					
166	Капуста тушёная	150/200	13.7	12.9	12	204
107	Тефтели	100	13.08	21.67	16.58	314.17
268	Чай с сахаром	200	0.1	0.02	9.9	35
ГОСТ	Печенье со слив.маслом	20/10	4,3	3,1	26,3	150,0
	Второй завтрак					
	Апельсин	100				
	Обед					
35	Салат из свежей капусты	100	1.2	3.8	7.5	67
110	Борщ со сметаной	250/300/5	6.8	7	11.2	138
120	Мясо птицы отварное	100/120	24.7	19.1	11.6	311
200	Каша гречневая	150/200	3,9	3,7	29.2	158
ГОСТ	Сок фруктовый	200	0,3	-	16,5	68,0
ГОСТ	Хлеб зерновой	40/60	2,5	0,8	13,9	73,0
6-10/11-17	ИТОГО:	1325/1515	70.58	72.09	154.68	1518.17

	День № 8.					
	Завтрак					
194	Блины со сгущ. молоком	180/220/30	5.82	5.32	36.36	214.09
272	Кофейный напиток	200	2.9	2.8	14.9	94
ГОСТ	Батон со слив.маслом	40/50/10/15	4,8	0,7	11,1	55,1
	Второй завтрак					
	Сок фруктовый	200				
	Обед					
49	Салат из свёклы с яйцом	100/1/4	1,9	5.6	10	99
272	Суп гороховый	250/300	8	4.4	17.9	134
54	Котлета куриная	90/100	11	15.4	9	236
202	Макароны отварные	150/200	2.04	3.52	13	93.48
489	Кисель	200	0,3	-	33	126
ГОСТ	Хлеб зерновой	40/60	2,5	0,8	13,9	73,0
6-10/11-17	ИТОГО:	1490/1675/1/4	39.26	38.54	159.16	1124.67

	День № 9.					
	Завтрак					
215	Сырники из творога со сгуш. молоком	150/200/30	17.22	10.78	25.44	269.44
272	Кофейный напиток	200	2.9	2.8	14.9	94
562	Сдоба обыкновенная	40	2.9	4.2	24.2	160
	Второй завтрак					
	Йогурт	100				
	Обед					
13	Салат из свежих огурцов	100	0.8	4.5	3	55
197	Щи из свежей капусты	250/300/5	6.8	6.1	10.6	123
118	Оладьи из печени	90/100	19.25	11.08	14.83	237.5
203	Рис отварной	150/200	2,5	3,1	27.8	143,0
268	Чай с сахаром	200	0.1	0.02	9.9	35
ГОСТ	Хлеб с морской капустой	40/60	2,5	0,8	13,9	73,0
6-10/11-17	ИТОГО:	1355/1535	54.97	43.38	144.57	1189.94

	День № 10.					
	Завтрак					
236	Оладьи со сгущ. молоком	150/200/10	10.13	10.33	60.4	374
ГОСТ	Печенье со слив.маслом	20/10	4,3	3,1	26,3	150,0
274	Какао с молоком	200	3,6	2.7	13,9	93
	Второй завтрак					
	Банан	100				
	Обед					
48	Винегрет овощной	100	1	5	4.2	65
206	Рассольник со сметаной	250/300/5	5.4	5.1	18,9	139
131	Пюре картофельное	150/180	2.04	3.52	13	93.48
286	Котлета рыбная	90/100	7,5	5,2	10.1	116,0
268	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,06	27.5	110
ГОСТ	Хлеб с морской капустой	40/60	2,5	0,8	13,9	73,0
6-10/11-17	ИТОГО:	1340/1485	37.47	35.81	188.2	1213.48