

Утверждаю директор

МБОУ СОШ № 1

Вихлай М.В.

Основное 10-дневное меню
для организации питания детей
Лагеря «СОЛНЫШКО» при МБОУ
СОШ № 1 в возрасте 7- 11 ,12 и
старше лет 2025 год.

Еженедельное меню для организации питания детей лагеря "Солнышко" при МБОУ СОШ №1 в возрасте 7-11 лет 2025 год.

Вид пищи	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры*
		г	г	г	г	Ккал	
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Горошек зеленый	60,0	1,7	0,1	3,5	22,1	54-20з
	Омлет с сыром	150,00	14,75	19,40	3,00	316,00	54-4о
	Чай с лимоном	200,00	0,13	0,02	15,20	62,00	377
	Хлеб пшеничный	30,00	0,90	0,22	14,60	62,64	Пром.
	Хлеб ржаной	20,00	0,60	0,20	9,88	45,98	Пром.
	Фрукт (яблоко)	150,00	0,60	0,60	14,70	70,50	338
Итого за завтрак		610,00	18,68	20,56	60,88	579,22	
Обед	Овощи в нарезке (помидоры)	60,0	0,7	0,1	2,3	13,2	71
	Рассольник по- Ленинградски	200,0	4,7	8,5	13,6	125,5	54-3с
	Каша вязкая (ячневая)	180,0	3,2	4,2	20,8	134,3	303
	Бефстроганов	110,0	16,4	17,5	2,5	230,1	54-1в
	Компот из смеси сухофруктов(витамин)	200,0	0,7	0,1	32,0	132,8	349
	Хлеб пшеничный	50,00	1,50	0,37	24,40	104,40	Пром.
	Хлеб ржаной	30,00	0,90	0,30	14,82	68,97	Пром.
Итого за обед		830,0	28,0	31,1	110,5	809,3	
итого за день		1440,0	46,7	51,6	171,4	1388,5	
День 2							
Завтрак	Овощи свежие(огурцы)	60,00	0,42	0,06	1,14	7,20	71
	Жаркое по-домашнему	180,00	16,20	18,90	16,58	295,00	259
	Напиток кисломолочный йогурт	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Печенье сахарное	30,00	1,00	1,20	3,00	45,50	Пром.
	Хлеб пшеничный	30,00	0,90	0,22	14,60	62,64	Пром.
	Хлеб ржаной	20,00	0,60	0,20	9,88	45,98	Пром.
Итого за завтрак		520,00	20,12	20,58	65,40	541,12	
Обед	Овощи свежие(огурцы и помидоры)	80,00	0,72	0,12	2,28	13,60	71
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200,0	5,2	2,8	18,5	119,6	54-7с
	Капуста тушеная	150,0	3,1	5,5	11,8	115,5	139
	Котлета мясная	100,0	12,2	23,2	9,2	293,5	271
	чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,00	376
	Хлеб пшеничный	50,00	1,50	0,37	24,40	104,40	Пром.
	Хлеб ржаной	30,00	0,90	0,30	14,82	68,97	Пром.
Итого за обед		810,00	23,56	32,32	96,00	775,54	
итого за день		1330,00	43,68	52,90	161,40	1316,66	
День 3							
Завтрак	Овощи в нарезке (помидоры)	60,0	0,7	0,1	2,3	13,2	71
	Птица тушенная в сметанном соусе	100,0	10,9	10,5	2,9	150,0	290/330
	макаронные изделия отварные	150,0	5,4	4,9	32,8	196,8	54-1г
	Какао с молоком	200,00	4,08	3,54	17,58	118,60	382
	Хлеб пшеничный	30,00	0,90	0,22	14,63	62,64	Пром.
	Хлеб ржаной	20,00	0,60	0,20	9,88	45,98	Пром.
Итого за завтрак		560,00	22,55	19,48	80,08	587,22	
Обед	Овощи в нарезке (помидоры)	60,0	0,7	0,1	2,3	13,2	71
	Суп картофельный с крупой	200,0	4,94	5,78	11,26	116,88	54-11с
	Рагу из мяса кур	200,00	13,71	12,88	17,37	240,00	289
	компот из свежих яблок	200,00	0,16	0,16	27,88	114,60	342
	Хлеб пшеничный	50,00	1,50	0,37	24,40	104,40	Пром.
	Хлеб ржаной	30,00	0,90	0,30	14,82	68,97	Пром.
	Фрукт (апельсин)	150,00	0,60	0,60	14,70	70,50	338
Итого за обед		890,0	22,5	20,2	112,7	728,6	
итого за день		1450,0	45,0	39,7	192,8	1315,8	
День 4							
	икра кабачковая	60,0	0,9	2,8	4,4	46,8	54-24з

Завтрак	Котлеты рыбные	100,00	11,23	13,52	13,47	167,27	234
	Капуста тушеная	150,0	3,1	5,5	11,8	115,5	139
	Какао с молоком	200,00	4,08	3,54	17,58	118,60	382
	Хлеб пшеничный	30,00	0,90	0,22	14,60	62,64	Пром.
	Хлеб ржаной	20,00	0,60	0,20	9,88	45,98	Пром.
Итого за завтрак		560,00	20,77	25,77	71,81	536,79	
Обед	Овощи свежие(огурцы и помидоры)	80,00	0,72	0,12	2,28	13,60	71
	Суп картофельный	200,0	1,9	2,3	13,5	91,2	97
	макаронные изделия отварные	150,0	5,4	4,9	32,8	196,8	54-1г
	Печень по- строгоановски	100,0	13,3	11,2	3,5	185,0	255
	компот из свежих яблок	200,00	0,16	0,16	27,88	114,60	342
	Хлеб пшеничный	50,00	1,50	0,37	24,40	104,40	Пром.
	Хлеб ржаной	30,00	0,90	0,30	14,82	68,97	Пром.
Итого за обед		810,0	23,8	19,3	119,2	774,6	
итого за день		1370,0	44,6	45,1	191,0	1331,4	
День 5							
Завтрак	бутерброд с сыром	40,00	4,64	6,64	11,86	125,60	3
	Каша жидкая молочная манная	200,0	4,2	7,2	28,8	198,3	181
	Фрукт(банан)	200,00	1,10	1,20	35,00	150,00	338
	чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,00	376
	Хлеб пшеничный	30,00	0,90	0,22	14,60	62,64	Пром.
	Хлеб ржаной	20,00	0,60	0,20	9,88	45,98	Пром.
Итого за завтрак		690,00	11,51	15,48	115,14	642,52	
Обед	Овощи свежие (Огурцы и помидоры)	60,00	0,72	0,12	2,28	13,60	71
	Борщ с капустой и картофелем	200,0	4,7	5,0	10,1	110,4	54-2с
	Картофельное пюре	150,0	3,1	9,2	18,0	172,9	128
	Птица тушенная в сметанном соусе	100,0	10,9	10,5	2,9	150,0	290/330
	Напиток кисломолочный кефир	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Хлеб пшеничный	50,00	1,50	0,37	24,40	104,40	Пром.
	Хлеб ржаной	30,00	0,90	0,30	14,82	68,97	Пром.
Итого за обед		790,0	22,8	25,4	92,7	705,0	
итого за день		1480,0	34,3	40,9	207,9	1347,5	
Средне завтраки за 5 дней		588,0	18,73	20,37	78,66	581,4	
Среднее обеды за 5 дней		826,0	24,1	25,7	106,2	758,6	
Среднее итога за 5 дней		1414,0	42,9	46,0	184,9	1340,0	
Неделя 2							
День 1							
Завтрак	Бутерброд с сливочным маслом	40,00	2,36	7,49	14,89	136,00	1
	Каша жидкая молочная рисовая	150,00	3,47	7,30	29,58	198,40	54-26к
	Фрукт (яблоко)	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	338
	чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,00	376
	Булочка	50,00	2,50	1,50	19,43	125,00	442
Итого за завтрак		540,00	8,80	16,71	88,70	566,40	
Обед	Овощи свежие(огурцы)	60,00	0,42	0,06	1,14	7,20	71
	Суп картофельный	200,0	1,9	2,3	13,5	91,2	97
	Капуста тушеная	150,0	3,1	5,5	11,8	115,5	139
	Рыба тушенная в томате с овощами 90/30(минтай)	100,00	9,75	4,95	3,80	105,00	229
	компот из свежих яблок	200,00	0,16	0,16	27,88	114,60	342
	кекс	60,00	0,40	0,80	2,50	25,50	Пром.
	Хлеб пшеничный	60,00	1,80	0,44	29,28	125,28	Пром.
	Хлеб ржаной	40,00	1,20	0,40	19,76	91,96	Пром.
Итого за обед		870,0	18,7	14,6	109,7	676,2	
итого за день		1410,0	27,5	31,3	198,4	1242,6	
День 2							
Завтрак	Овощи в нарезке (помидоры)	60,0	0,7	0,1	2,3	13,2	71

	Гуляш	100,0	14,6	16,8	2,9	221,0	423
	Каша рассыпчатая(гречневая)	150,00	8,30	6,30	36,00	233,70	54-4г
	Молоко пастеризованное	200,0	5,8	5,0	9,6	107,0	Пром.
	Хлеб пшеничный	30,00	0,90	0,22	14,60	62,64	Пром.
	Хлеб ржаной	20,00	0,60	0,20	9,88	45,98	Пром.
Итого за завтрак		560,00	30,81	28,63	75,25	683,52	
Обед	Овощи свежие(огурцы и помидоры)	80,00	0,72	0,12	2,28	13,60	71
	Суп картоф. с фрик-ми мясными	250,0	10,8	11,9	17,4	181,0	54-5с
	Плов из мяса кур	200,00	18,00	21,00	18,42	327,77	259
	Сок фруктовый	200,00	2,00	0,20	5,80	33,00	389
	пирожок с повидлом	50,00	2,25	1,25	12,50	85,00	Пром.
	Хлеб пшеничный	50,00	1,50	0,37	24,40	104,40	Пром.
	Хлеб ржаной	30,00	0,90	0,30	14,82	68,97	Пром.
Итого за обед		860,0	36,2	35,2	95,6	813,8	
итого за день		1420,0	67,0	63,8	170,9	1497,3	
День 3							
Завтрак	Овощи свежие(огурцы)	60,00	0,42	0,06	1,14	7,20	71
	Рыба тушеная в томате с овощами 90/30(минтай)	120,00	11,70	5,94	4,56	126,00	229
	Картофель отварной	150,00	2,98	5,84	20,65	155,00	125
	Чай с лимоном	200,00	0,13	0,02	15,20	62,00	377
	Хлеб пшеничный	30,00	0,90	0,22	14,60	62,64	Пром.
	Хлеб ржаной	20,00	0,60	0,20	9,88	45,98	Пром.
Итого за завтрак		580,00	16,73	12,28	66,03	458,82	
Обед	икра кабачковая	60,0	0,9	2,8	4,4	46,8	54-24з
	суп картофельный с рыбой	200,0	8,4	2,6	14,6	118,3	54-20с
	Каша вязкая (ячневая)	150,0	3,2	4,2	20,8	134,3	303
	Тефтели мясные с соусом	110,0	7,8	8,8	10,3	151,0	278
	кисель из сока	200,00	0,31	0,00	39,40	160,00	389
	Хлеб пшеничный	50,00	1,50	0,37	24,40	104,40	Пром.
	Хлеб ржаной	30,00	0,90	0,30	14,82	68,97	Пром.
Итого за обед		800,0	23,1	19,0	128,7	783,7	
итого за день		1380,0	39,8	31,3	194,8	1242,5	
День 4							
Завтрак	Овощи в нарезке (помидоры)	60,0	0,7	0,1	2,3	13,2	71
	Плов из мяса кур	150,00	12,70	7,85	26,80	228,99	291
	Чай с сахаром	200,0	5,8	5,0	9,6	107,0	Пром.
	Хлеб пшеничный	30,00	0,90	0,22	14,60	62,64	Пром.
	Хлеб ржаной	20,00	0,60	0,20	9,88	45,98	Пром.
Итого за завтрак		460,00	20,66	13,39	63,16	457,81	
Обед	Овощи свежие(огурцы и помидоры)	80,00	0,72	0,12	2,28	13,60	71
	Борщ с капустой и картофелем	200,0	4,7	5,0	10,1	110,4	54-2с
	Жаркое по-домашнему	200,00	16,94	10,47	35,73	305,32	291
	Сок фруктовый(яблочный)	200,00	1,00	0,00	15,20	84,80	389
	Печенье сахарное	30,00	1,00	1,20	3,00	45,50	Пром.
	Хлеб пшеничный	50,00	1,50	0,37	24,40	104,40	Пром.
	Хлеб ржаной	30,00	0,90	0,30	14,82	68,97	Пром.
Итого за обед		790,0	26,8	17,4	105,6	733,0	
итого за день		1250,0	47,4	30,8	168,7	1190,8	
День 5							
Завтрак	пудинг из творога запеченный со сгуш молоком	150,00	13,47	10,54	34,53	287,20	222
	чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,00	376
	бутерброд с сыром	40,00	4,64	6,64	11,86	125,60	3
Итого за завтрак		390,00	18,18	17,20	61,39	472,80	
Обед	Овощи свежие(огурцы)	60,00	0,42	0,06	1,14	7,20	71
	Суп картофельный с горохом	200,0	4,4	4,2	13,2	118,6	102
	Каша вязкая пшеничная	150,0	4,0	4,2	24,6	152,4	303
	Гуляш	120,00	17,46	20,15	3,47	265,20	221
	Какао с молоком	200,00	4,08	3,54	17,58	118,60	382
	Хлеб пшеничный	50,00	1,50	0,37	24,40	104,40	Пром.
	Хлеб ржаной	30,00	0,90	0,30	14,82	68,97	Пром.
Итого за обед		810,0	32,8	32,9	99,2	835,4	

итого за день		1200,0	50,9	50,1	160,6	1308,2	
Среднее завтраки за 5 дней		506,0	19,04	17,64	70,9	527,9	
Среднее обеды за 5 дней		826,0	27,5	23,8	107,8	768,4	
Среднее итого за 5 дней		1332,0	46,51	41,5	178,7	1296,3	
Среднее значение завтрак		547,00	18,88	19,01	74,78	554,62	
	завтрак 20- 25 %		15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	
Среднее значение за обед		826,00	25,81	24,74	106,99	763,50	
	Обед 30- 35%		23,1-26,95	23,7-27,65	100,5-117,25	705-822,5	
	средние показатели за день		38,5-46,2	39,5-47,4	167,5-201	1175-1410	
Средние показатели за период		1373,00	44,69	43,75	181,77	1318,12	
Примечание: № рецептуры* - номера рецептов из перечня блюд;							