

СОГЛАСОВАНО

Начальник лагеря

 /Т.Ю.Панченко/

УТВЕРЖДЕНО

Директор MAOY «Ивановская СШ»



/Е.В.Носкова/

**Десятидневное меню завтраков и обедов
обучающихся оздоровительного лагеря «Сказка» на базе
муниципального автономного общеобразовательного учреждения
«Ивановская средняя школа» Светлоярского муниципального района
Волгоградской области
2025-2026 учебный год**

Десятидневное меню для питания обучающихся в школьном лагере с 7-10 лет

День 1

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса г.	Цена	белки г.	жиры г.	углеводы г.	калории ккал	Сборник рецептур	№Рецептуры
Каша рисовая молочная	200	35,00	6,42	4,90	33,97	205,60	НИИ гигиены 2020	54-9к-2020
Булочка "Веснушка"	100	25,5	0,08	7,25	0,13	66,00	Пром	
Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	10,00	0,30	0,00	6,70	27,60	НИИ гигиены 2020	54-3гн-2020
Итого за Завтрак		70,50						

ОБЕД

Овощи по сезону (опудец соленный)	60	6,00	0,66	0,12	2,28	13,20	Сборник рецептур 2015	70
Борщ с капустой и картофелем	250	15,00	2,15	6,10	12,97	115,42	НИИ гигиены 2020	54-2с-2020
Каша гречневая рассыпчатая	180	15,00	8,20	6,50	42,80	262,50	НИИ гигиены 2020	54-4г-2020
Котлеты из курицы	120	59,17	17,40	4,32	11,28	153,96	НИИ гигиены 2021	54-5м-2020
Компот из смеси сухофруктов	200	7,00	0,60	0,00	22,70	93,20	НИИ гигиены 2020	54-7хн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	30	2,00	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб. по орг. питания 2012	13003
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,00	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб. по орг. питания 2012	13003
Итого за Обед		106,17						
Итого за день		176,67						

Десятидневное меню для питания обучающихся в школьном лагере с 7-10 лет

День 3

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса		Цена	Белки		Жиры		Углеводы		Калории		Сборник рецептов	№Рецептуры
	г.			г.		г.		г.	ккал				
Омлет натуральный	250		48,67	7,02	5,04	35,6	225	НИИ гигиены 2020	54-10-2020, ТТК 12				
Сыр твердых сортов в нарезке	30		21,11	7,02	5,80	0,00	109,10	НИИ гигиены 2020	54-1з-2020				
Батон нарезной	60		6,64	2,80	0,80	20,00	105,60	Сборник рецептов 2012	125				
Чай каркаде	200		10,00	0,10	0,03	11,00	35,00	Сборник рецептов 2004	685 ТТК №7				
Итого за завтрак			86,42										

ОБЕД

Овощи по сезону (помидор соленый)	60		6,00	0,66	0,12	2,28	13,20	Сборник рецептов 2015	70
Щи по-уральски	250		15,00	1,9	5,5	7	147	Сборник рецептов 2011	104
Пельмени на бульоне	200		59,23	16,40	19,00	49,50	420,00	Сборник рецептов 2007	118, ТТК №5
Чай черный байховый с сахаром	200		6,02	0,20	0,00	6,40	26,40	НИИ гигиены 2020	54-2гн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеваный	30		2,00	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб. по орг. питания 2012	13003
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30		2,00	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб. по орг. питания 2012	13003
Итого за Обед			90,25						
Итого за день			176,67						

Десятидневное меню для питания обучающихся в школьном лагере с 7-10 лет

День 10

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	Цена	белки		жиры	углеводы		калории		Сборник рецептов	№Рецептуры
	г.		г.	г.		г.	ккал				
Плов с курицей	200	72,31	27,30	7,90	34,70	318,80	НИИ гигиены 2020		54-12м-2020		
Овощи по сезону (капуста квашеная)	100	6,00	0,66	0,12	2,28	13,20	Сборник рецептов 2015		70		
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,00	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб. по орг. питания 2012		13003		
Чай черный байховый с сахаром	200	6,02	0,20	0,00	6,40	26,40	НИИ гигиены 2020		54-2гн-2020		
Итого за Завтрак		80,33									

ОБЕД

Суп Полевой	250	15,00	4,86	2,96	13,84	130,00	Сборник рецептов 2004		117, ТТК №8
Рагу из овощей и мяса	250	67,34	17,00	17,00	17,00	289	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК		322
Чай каркаде	200	10,00	0,10	0,03	11,00	35,00	Сборник рецептов 2004		685 ТТК №7
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	30	2,00	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб. по орг. питания 2012		13003
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,00	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб. по орг. питания 2012		13003
Итого за Обед		96,34							
Итого за день		176,67							

Десятидневное меню для питания обучающихся в школьном лагере с 11-18 лет

День 10

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса		Цена	белки		жиры		углеводы		калории		Сборник рецептов	№Рецептуры
	г.			г.		г.		г.	ккал				
Плов с курицей	250		72,31	34,10	9,90	43,30	398,80	НИИ гигиены 2020	54-12м-2020				
Овощи по сезону (капуста квашеная)	100		6,00	0,66	0,12	2,28	13,20	Сборник рецептов 2015	70				
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30		2,00	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб.по орг.питания 2012	13003				
Чай черный байховый с сахаром	200		6,02	0,20	0,00	6,40	26,40	НИИ гигиены 2020	54-2гн-2020				
Итого за Завтрак			80,33										

ОБЕД

Суп Полевой	300		15,00	4,86	2,96	13,84	130,00	Сборник рецептов 2004	117, ТТК №8
Рагу из овощей и мяса	250		67,34	17,00	17,00	17,00	289	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	322
Чай каркаде	200		10,00	0,10	0,03	11,00	35,00	Сборник рецептов 2004	685 ТТК №7
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	30		2,00	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30		2,00	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Итого за Обед			96,34						
Итого за день			176,67						