

Утверждаю:

Директор МБОУ «Троицкая СОШ»

А.Н.Спивак

Согласовано:

Начальник оздоровительного учреждения

Т.В.Рехлова

Основное (организованное) меню на 10 дней
для летнего лагеря с дневным пребыванием детей 2024-2025 г
МБОУ «Троицкая СОШ»

Сезон: летний сезон

Возрастная категория: 7- 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	День №1-завтрак:					
190	1.Каша манная молочная жид	200\5	6	8	29,78	215
288	2. какао с молоком	200	3,6	3,3	10,7	98
	3.хлеб пшеничный 1с	30	2,37	0,3	14,4	71,7
	4. яйцо вареное	40	6,2	5,7	0,35	78
	5.хлеб ржано-пшеничн	20	0,98	0,2	9,2	44
	6.зефир	30	2,4	0	23,4	91,2
	Итого	525	21,55	17,5	87,83	597,9
	День №1-обед:					
48	1. нарезка помидор	60	0,72	0,14	2,64	13,8
56	2.борщ с сметаной,	200\10	8,16	5,5	9,28	77,6
106	3. тефтели мясные	90\30	7,3	18,1	9,7	225,1
211	4. макароны отварные	165\5	7,1	6,3	42,4	210,87
305	5. кисель из свежих ягод	200	0	1,39	20	76
	хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,5	119,5
	6 хлеб ржано-пшеничный	20	0,98	0,2	9,2	44
	7. яблоко	100	2,4	0,4	9,8	37,46
	итого за обед	930	30,56	32,53	127,52	804,33
	ИТОГО:	1455	52,11	50,03	215,35	1402,23
	День №2-завтрак:					
185	1.каша кукурузная молочная	220\5	7,8	8,8	52,2	290,68
283	2.чай с молоком	200	6,4	1,4	1,2	61
	3.бутерброд с маслом и сыром	30\10\15	5,25	12,8	14,6	196
	4.хлеб р-пшен	20	0,98	0,2	9,2	44
	итого за завтрак	500	20,43	23,2	77,2	591,68
	День №2-обед:					
61	1. нарезка огурцов	60	0,84	0,12	2,28	13,20
59	2. суп вермешелевый с мясом	200\25	7,93	3,5	15	181,56
80	3. рыба с овощами	100\50	13,2	18,2	14,76	201
138	4. картофельное пюре	150	1,35	4,91	20	138,33
293	5. компот из сухофруктов	200	0,5	0,01	31,2	121
	6. хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,5	119,5
	6.хлеб ржано-пшеничный	20	0,98	0,2	9,2	44
	7.банан	100	0,9	0,1	4	31
	итого за обед	955	29,6	27,54	120,94	849,59
	ИТОГО:	1455	50,03	50,74	198,14	1441,27
	День №3-завтрак:					
180	1. каша рисоваямолочная вяз	200\5	5,76	8	40,08	207,6
286	2. кофейный напиток	200	3,2	5,9	18,5	109
	3. хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,4	71,1
	4.хлеб р-пшеничный	20	0,98	0,2	9,2	44
	4. сыр колбасный	50	14	13,6	3,75	156,6
	итого за завтрак	505	26,31	28	85,93	588,3
	День №3-обед:					
20	1.нарезка огурцов ,помидор	30\30	0,84	0,12	2,28	13,2
53	2. щи с мясом со сметаной	200\25\10	7	10,5	12,5	117,8
98	котлета мясная	90	8,8	8,48	12,84	143,2
172	4. каша гречневая рассып	150	8,64	5,64	37,8	240
328	5.компот из кураги	200	1,3	0,1	22,4	92,5
	6.хлеб ржано-пшеничный	20	0,98	0,2	9,2	44
	7.хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,5	119,5
	8. мандарин	100	0,9	0,1	14	31

	итого заобед	908	32,36	25,64	135,52	801,2
	ИТОГО:	1413	58,67	53,64	221,45	1389,5
1	2	3	4	5	6	7
	День №4-завтрак:					
78	1. каша пшениная мол жидкая	200\5	8,88	6,4	24,08	225,6
	2.хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,4	71,7
282	2. какао с молоком	200	5,6	5,3	23,7	98
	3. яйцо вареное	40	6,2	5,7	0,36	78
	4.хлеб ржано-пшеничный	20	0,98	0,2	9,2	44
	5.яблоко	176	4,22	0,7	17,24	65,92
	итого за завтрак	671	28,25	18,6	88,98	583,22
	День №4-обед:					
61	1. нарезка из помидор	60	0,72	0,14	2,64	13,8
54	2. рассольник с сметаной	200\10	1,68	4,16	12,3	94,67
125	3. куры отварные	90	11	12,8	0,3	201
176	4. каша рисовая рассыпчатая	180\5	4,3	5,7	28,1	200,4
	5.хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,5	119,5
233	5. соус красный	30	0,28	1,02	2,25	12,64
293	6. компот из сухофруктов	200	0,22	0,02	19,97	114,9
	7. хлеб ржано-пшеничный	20	0,98	0,2	9,2	44
	8. апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,11
	итого за обед	945	23,98	24,74	107,36	838,02
	ИТОГО:	1616	52,23	43,34	196,34	1421,24
	День №5-завтрак:					
146	1. суп молочный с макарон	250\5	5,5	5,2	19,9	148
288	2. чай смолоком	200	1,95	4,6	22,3	131,1
	3. хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,4	71,7
	4.хлеб ржано-пшеничный	20	0,98	0,2	9,2	44
	4. сыр твердый российский	30	5,7	8,4	0	100
	5.зефир	30	2,4	0	23,4	91,2
	итого за завтрак	565	18,9	18,7	89,2	586
	День №5-обед:					
61	1. нарезка из огурцов	60	0,84	0,12	2,28	13,2
63	суп гороховый с мясом	200\25	1,36	5,48	6,72	117,8
405	голень в томатном соусе	100\50	11,38	11,25	3,42	227
138	4. картофельное пюре	150	6,35	4,92	20	138,33
	5.хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,5	119,5
	5. хлеб ржано-пшеничный	20	0,98	0,2	9,2	44
	6.яблоко	100	0,4	0,4	19,8	37,13
328	7.компот из изюма	200	1,3	0,1	32,4	130
	итого за обед	955	26,51	22,97	118,32	826,96
	ИТОГО:	1520	45,41	41,67	207,52	1412,96
	ИТОГО ЗА СМЕНУ ВСЕГО:	-	258,45	239,42	1038,8	7067,2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	День №6-завтрак:					
195	1.Каша молочная "Дружба"	200\5	7,16	8,48	32,8	232,8
286	2. кофейный напиток	200	7,7	3,4	15,5	109
	3.бутерброд с маслом	30\10	2,4	8,6	14,6	146
	4. хлеб ржано-пшеничный	20	0,98	0,2	9,2	44
	5.банан	180	1,62	0,18	7,2	55,8
	итого за завтрак	645	19,86	20,86	79,3	587,6
	День №6-обед:					
26	1. нарезка огурцы,помидоры	30\30	0,42	0,05	0,9	10,2
56	2.борщ с сметаной,мясом	200\10\25	1,36	4	9,28	121,9
98	3. котлета мясная	90\30	1,8	8,48	7,8	143,2
173	4. каша перловая рассып	170	10,76	6,68	15,3	204
824	5. хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,5	119,5
328	6. компот из кураги	200	1,3	0,1	32,4	121
	7. хлеб ржано-пшеничный	20	0,98	0,2	9,2	44
	8. яблоко	150	0,6	0,6	14,7	55,66
	итого за обед	1005	21,12	20,61	114,08	819,46
	ИТОГО:	-	40,98	41,47	193,38	1407,06
	День №7-завтрак:					
180	1.каша рисовая молоч вязкая	200\5	5,76	8	30,08	256
	2.хлеб ржано-пшеничный	20	0,98	0,2	9,2	44
283	3.какао с молоком	200	1,4	1,4	19,2	61
	4. бутерброд с маслом и сыром	30\15\30	9,42	14,85	14,6	261,6
	итого за завтрак	500	17,56	24,45	73,08	622,6
	День №7-обед:					
46	1.нарезка помидор	60	0,72	0,14	2,6	13,8
54	2. рассольник с сметаной	200\10	1,68	4,16	12,3	95,2
124	3.гуляш	90\50	10,9	14,9	3,2	166
172	3.каша гречневая рассыпчатая	150	10,4	5,64	31,15	240
452	5. компот из сухофруктов	200	0,5	0,01	31,2	121
	6.хлеб ржано-пшеничный	20	0,98	0,2	9,2	44
	7.хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,5	119,5
	7.апельсин	100	0,1	4,05	6,5	37,11
	итого за обед	930	28,68	29,6	120,69	836,61
	ИТОГО:		46,24	54,05	193,77	1459,21
	День №8-завтрак:					
190	1. каша манная молоч жидкая	200\10	6	8	29,78	215
469	2. чай с молоком	200	0,1	0	9,1	35
1	3 бутерброд с маслом	30\10	2,4	8,6	14,6	146
	4.зефир	30	2,4	0	23,4	91,2
	4.хлеб ржано пшеничный	20	0,98	0,2	9,2	44
	8. мандарин	100	0,9	0,1	14	31
	итого за завтрак	695	12,78	16,9	100,08	562,2
	День №8-обед:					
	1.нарезка огурцов	60	0,84	0,12	2,28	13,2
53	2.щи св капусты с сметаной	200\10	1,36	4,48	6,72	72,8

104	3.тефтели мясные	90\50	9,3	7,1	19,7	179,2
211	4. макароны отварные	150\5	5,5	3,92	10,82	201,13
459	5.кисель из свежих ягод	200	2	0,1	24	121
	6. хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,5	119,5
	6.хлеб ржано-пшеничный	20	0,98	0,2	09.январ	44
	7. банан	100	0,1	4,05	6,5	37,8
	итого за обед	935	23,98	20,47	103,72	788,63
	ИТОГО:		36,76	37,37	203,8	1350,83

1	2	3	4	5	6	7
	День №9-завтрак:					
185	1. каша кукурузная молочная	200\5	6	8	34,65	215,56
288	2.кофейный напиток	200	3,3	3,1	13,6	94
	3. яйцо вареное	40	6	5,6	0,35	78
	4. хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,4	71,7
	5.хлеб ржано-пшеничный	20	0,98	0,2	9,2	44
	5.апельсин	170	1,53	0,34	13,77	63,087
	итого за завтрак	595	20,18	17,54	85,97	566,347
	День №9-обед:					
61	1. нарезка огурцов,помидор	60	0,84	0,12	2,28	13,2
60	2.суп-лапша с курицей	250\25	9,55	11,06	19,38	212,2
80	3.рыба тушеная с овощами	95\50	7,79	11,02	21,56	205,2
138	4.картофельное пюре	150	3,08	4,92	20	138,33
328	5.компот из кураги	200	0,1	0	9,3	58
	6хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,5	119,5
	6.хлеб ржано-пшеничный	20	0,98	0,2	9,8	44
	7.яблоко	100	0,4	0,4	9,8	37,13
	итого за обед	1000	26,64	28,22	116,62	827,56
	ИТОГО:	-	46,82	45,76	202,59	1393,907
	День №10-завтрак:					
193	1.каша пшеничная мол жидкая	200\5	8,88	8,4	29,54	235,6
286	2,чай сладкий	200	3,2	2,8	8,5	109
	3. хлеб пшеничный	60	4,84	0,6	30,64	150,6
	4. масло сливочное 72,5%	10	0,1	5,25	0,14	66,2
	5.яблоко	100	0,4	0,4	9,8	37,13
	итого за завтрак	575	17,42	17,45	78,62	598,53
	День №10-обед:					
61	1. нарезка из помидор	60	0,84	0,12	2,28	13,2
63	2.суп гороховый с мясом	200\25	4,2	4,25	15,5	132,19
125	3.куры отварные	90	11,6	16,8	18,3	262
176	4.каша рисовая рассыпчатая	150	3,9	6,03	26,78	195,4
	5. хлеб ржано-пшеничный	20	0,98	0,2	9,2	44
	6. апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,11
	7.хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,5	119,5
284	7.компот из яблок	200	0,1	0	9,3	37
	итого за обед	895	26,42	28,1	113,96	840,4
	ИТОГО:	-	43,84	45,55	192,58	1438,93
	ИТОГО ЗА СМЕНУ ВСЕГО:	-	214,64	224,2	986,12	7049,937

Меню составлено согласно Сборника технологических карт, рецептер блюд кулинарных изделий для школьного питания 2014 года г Уфа ООО Фирма "Партнер"