

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: с 12 лет и старше

№ 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	250\7	4,5	10	38,2	269
288	2. какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	98
	3.хлеб ржано- пшеничный	72	4,97	0,86	30,52	154,08
	4. сыр твердый голанский	36	7,36	6,65	0	136
	масло сл. 72,5%	10	0,08	5,8	0,14	66,2
	Итого	575	20,51	26,61	82,56	723,28
	День №1-обед:					
48	1. нарезка помидор	100	1,1	0,2	3,8	23
56	2.борщ с сметаной,	250\10	1,7	5	11,6	97
106	3. тефтели мясные	100\50	13,4	20	8,4	207
211	4. макароны отварные	180\5	6,6	7,5	29,4	230
305	5. кисель из свежих ягод	200	0	1,3	14	76
	6 хлеб пшеничный	120	9,48	0,12	51,52	286,8
	7. яблоко	100	2,4	0,4	9,8	35,7
	итого за обед	1115	34,68	34,52	128,52	955,5
	ИТОГО:	1690	55,19	61,13	211,08	1678,78
	День №2-завтрак:					
185	1.каша кукурузная молочная	250\7	6,8	11	37,4	352
283	2.чай с молоком	200	2,4	1,4	11,2	61
	3.хлеб ржано-пшен смаслом	72\15	14,37	13,41	27,6	235,2
	4. конфета помадка	13	0	0	10,9	41,9
	итого за завтрак	552	23,57	25,81	87,1	690,1
	День №2-обед:					
26	1. салат из свеклы с изюмом	100	1,2	5,8	12	103,00
59	2. суп вермешелевый	250	2,7	2,5	8,8	91
80	3. рыба с овощами	100\50	9,2	12,8	4,7	152
138	4. картофельное пюре	180	3,7	5,9	24	166
293	5. компот из сухофруктов	200	0,22	0,01	13,2	121
	6.хлеб пшеничный	120	9,48	0,12	47,72	286,8
	7.банан	100	0,9	0,1	4	31
	итого за обед	1100	27,4	27,23	114,42	950,8
	ИТОГО:	1652	50,97	53,04	201,52	1640,9
	День №3-завтрак:					
180	1. каша рисоваямолочная вяз	250\7	6,3	10	38,4	270
286	2. кофейный напиток	200	3,2	2,8	11,5	109
	3. хлеб ржано- пшеничный	72	4,97	0,86	30,52	154,08
	4. сыр колбасный	36	7,14	7,82	2,7	124
	итого за завтрак	565	21,61	21,48	83,12	657,08
	День №3-обед:					
20	1.нарезка огурцов ,помидор	50\50	0,14	0,2	3,8	22
53	2. щи с сметаной	250\10	1,7	5,6	8,4	91
98	котлета мясная	100\40	13,6	11,3	17,5	220
172	4. каша гречневая рассып	200	4,88	7,5	19,44	222,22
328	5.компот из кураги	200	0,1	0,1	7,4	38
	6.хлеб пшеничный	120	8,48	0,12	50,7	286,8
	7. мандарин	100	0,9	0,1	14	31
	итого заобед	1120	29,8	24,92	121,24	911,02
	ИТОГО:	1685	51,41	46,4	204,36	1568,1

1	2	3	4	5	6	7
	День №4-завтрак:					
78	1. каша пшеничная мол жидкая	250\10	9,8	7,84	35,642	326,86
282	2. какао с молоком	200	5,6	4,3	13,7	98
	3. хлеб ржано-пшеничный	75	5,17	0,89	31,79	160,5
	4. масло сливочное 72,5%	15	0,12	8,8	0,21	98
	итого за завтрак	550	20,69	21,83	81,342	683,36
	День №4-обед:					
61	1. нарезка из помидор	100	1,1	0,2	3,8	23
54	2. рассольник с сметаной	250\10	2,1	3,2	14	119
125	3. куры отварные	100	12,5	21	1,34	190
176	4. каша рисовая рассыпчатая	180\5	3,68	3,75	18,14	166,5
233	5. соус красный	30	0,28	1,02	2,25	19,71
293	6. компот из сухофруктов	200	0,22	0,02	14,97	114,9
	7. хлеб пшеничный	120	9,48	1,2	57,72	286,8
	8. апельсин	100	0,9	0,2	8,1	35,6
	итого за обед	1095	30,26	30,59	120,32	955,51
	ИТОГО:	1645	50,95	52,42	201,662	1638,87
	День №5-завтрак:					
146	1. суп молочный с макарон	250\5	5	9,17	22,28	187,54
288	2. чай смолоком	200	1,95	1,6	40,6	131,1
	3. хлеб ржано-пшен с сыром	72\36	14,57	10,51	17,53	290,09
	4. конфета помадка	30	0	0	4	49
	итого за завтрак	593	21,52	21,28	84,41	657,73
	День №5-обед:					
61	1. нарезка из огурцов	100	0,7	0,1	1,9	11
60	2. суп лапша с курицей	250/25	9,15	5,75	8,15	124
125	3. куры отварные	100	13	21	0,37	189,52
138	4. картофельное пюре	180\5	3,7	5,9	14	166
	5. хлеб ржано-пшеничный	80	9,48	0,12	49,72	286,8
	6. яблоко	100	0,4	0,4	29,8	35,7
305	7. кисель из свежих ягод	200	0,19	0,01	11,91	142,9
	итого за обед	1040	36,62	33,28	115,85	955,92
	ИТОГО:	1633	58,14	54,56	200,26	1613,65
	ИТОГО ЗА СМЕНУ ВСЕГО:	-	266,66	267,55	1018,882	8140,3

№ 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"	250\7	9,2	8	44	291
286	2. кофейный напиток	200	8,2	4,4	15,5	109
	3.хлеб ржано- пшеничный	72	4,97	0,86	30,52	154,08
	4. масло сливочное 72,5%	10	0,12	8,8	0,21	103
	4. конфета помадка	30	0	0	4	48,6
	итого за завтрак	569	22,49	22,06	90,23	705,68
	День №6-обед:					
26	1. салат из свеклы с изюмом	100	1,2	5,8	12	103
56	2.борщ с сметаной	250\10	1,7	5	11,6	97
98	3. котлета мясная	100\40	14	15,3	13,5	191
173	4. каша перловая рассып	180\5	5,4	3,48	21	190
824	5. соус красный	30	0,28	1,02	2,25	14,71
328	6. компот из кураги	200	0,1	0,1	7,1	38
	7. хлеб пшеничный	120	9,48	1,2	53,7	286,8
	8. яблоко	100	0,4	0,4	9,8	35,7
	итого за обед	1135	32,56	32,3	130,95	956,21
	ИТОГО:	1704	55,05	54,36	221,18	1661,89
	День №7-завтрак:					
180	1.каша рисовая молоч вязкая	250\7	5,3	8	33	270
283	2.какао с молоком	200	1,4	1,4	14	61
	3. хлеб ржано-пш,сыр колбас	72\36	15,11	11,68	33,22	278,08
	4. конфета помадка	30	0	0	4	48,6
	итого за завтрак	595	21,81	21,08	84,22	657,68
	День №7-обед:					
46	1.нарезка помидор	100	1,1	0,2	3,8	23
54	2. рассольник с сметаной	250\10	2,1	5,2	8,4	119
95	3.гуляш	100\50	13,2	16	4	170
172	3.каша гречневая рассыпчатая	180	5,37	5,77	26	200
452	5. компот из сухофруктов	200	0,22	0,01	21,2	121
	6.хлеб пшеничный	120	9,48	0,12	57,72	286,8
	7.апельсин	100	0,1	4,05	6,5	35,5
	итого за обед	1705	31,57	31,35	127,62	955,3
	ИТОГО:	2300	53,38	52,43	211,84	1612,98
	День №8-завтрак:					
190	1. каша манная молоч жидкая	250\5	9,98	2,84	37,172	255,76
469	2. чай с молоком	200	0,1	0	23,2	35
	3. хлеб ржано- пшен,с маслом	72\15	5,04	16,7	31,8	252,08
	4.зефир	30	8,3	2,5	2	101
	итого за завтрак	574	23,42	22,04	94,172	643,84
	День №8-обед:					
20	1. салат из моркови св огурц	100	1,6	6,7	4,7	85
53	2.щи из св капусты с сметаной	250\10	1,7	7,6	17,4	91
104	3.тефтели мясные	100\50	15	11,4	17,6	201
211	4. макароны отварные	180\5	6,6	2,25	12,4	180
459	5.кисель свежих ягод	200	0	1,3	20	76
	6.хлеб пшеничный	120	9,48	1,2	57,72	286,8
	7. банан	100	0,1	4,05	6,5	35,5
	итого за обед	1115	34,48	34,5	136,32	955,3
	ИТОГО:	1689	57,9	56,54	230,492	1599,14

1	2	3	4	5	6	7
	День №9-завтрак:					
185	1. каша кукурузная молочная	240	11,584	13,84	45,972	289,84
288	2.кофейный напиток	200	3,3	3,1	13,6	94
	3. хлеб ржано пшеничный	80	4,97	0,86	30,52	171,2
	4.сыр твердый российский	15	2,66	4,02	0	56,92
	масло сл. 72,5%	15	0,12	8,8	0,21	98
	7.яблоко	100	0,4	0,4	9,8	35,5
	итого за завтрак	550	22,514	21,82	90,092	745,46
	День №9-обед:					
61	1. нарезка огурцов	100	0,7	0,1	1,9	11
60	2.суп-лапша с курицей	250/25	7,55	10,06	9,38	124,3
80	3.рыба тушеная с овощами	100\50	10,6	16	21,95	294,7
138	4.картофельное пюре	180/5	3,74	8,8	21,07	199,1
328	5.компот из кураги	200	0,1	0,1	9,1	38
	6.хлеб пшеничный	120	9,48	0,12	57,72	286,8
	итого за обед	1025	32,17	35,18	121,12	953,9
	ИТОГО:	1575	54,684	57	211,212	1699,36
	День №10-завтрак:					
193	1.каша пшениная мол жидкая	250\5	14,984	6,1	43,93	293,76
286	2.чай сладкий	200	3,2	2,8	18,5	109
	3. хлеб ржано- пшеничный	72	4,97	0,86	30,52	154,08
	4. масло сливочное 72,5%	10	0,08	5,8	0,14	66,2
	мандарин	100	0,9	0,1	14	31
	итого за завтрак	639	23,234	15,56	93,09	654,04
	День №10-обед:					
61	1. нарезка из помидор	100	1,1	0,2	3,8	23
63	2.суп гороховый с мясом	250\25	2,6	2,5	19,3	112
125	3.куры отварные	100	13	21	0,37	189,52
176	4.каша рисовая рассыпчатая	180	6,68	7,28	16,14	240,48
	5. хлеб пшеничный	120	9,48	1,2	57,7	286,8
	6.яблоко	100	0,4	0,4	9,8	35,5
284	7.компот из яблок	200	0,2	0,1	17,2	68
	итого за обед	1075	33,46	32,68	124,31	955,3
	ИТОГО:	1714	56,694	48,24	217,4	1609,34
	ИТОГО ЗА СМЕНУ ВСЕГО:	-	277,708	268,57	1092,124	8182,71

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