

Утверждаю:

Директор МБОУ «Трошская СОШ»

\_\_\_\_\_ Т.В.Сидорова



Согласовано:

Начальник образовательного учреждения

\_\_\_\_\_ Т.В.Рехлова

Основное (организованное) меню на 10 дней  
для летнего лагеря с дневным пребыванием детей 2025-2026 г  
МБОУ «Трошская 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
	<b>День №1-завтрак:</b>					
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
	5хлеб ржано-пшеничн	20	0,98	0,2	9,2	44
	6.зефир	30	2,4	0	23,4	91,2
	Итого	<b>525</b>	<b>21,55</b>	<b>17,5</b>	<b>87,83</b>	<b>597,9</b>
	<b>День №1-обед:</b>					
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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>1455</b>	<b>52,11</b>	<b>50,03</b>	<b>215,35</b>	<b>1402,23</b>
	<b>День №2-завтрак:</b>					
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	<b>500</b>	<b>20,43</b>	<b>23,2</b>	<b>77,2</b>	<b>591,68</b>
	<b>День №2-обед:</b>					
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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>1455</b>	<b>50,03</b>	<b>50,74</b>	<b>198,14</b>	<b>1441,27</b>
	<b>День №3-завтрак:</b>					
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	<b>505</b>	<b>26,31</b>	<b>28</b>	<b>85,93</b>	<b>588,3</b>
	<b>День №3-обед:</b>					
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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>1413</b>	<b>58,67</b>	<b>53,64</b>	<b>221,45</b>	<b>1389,5</b>

1	2	3	4	5	6	7
	<b>День №4-завтрак:</b>					
78	1. каша пшеничная 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
	<b>итого за завтрак</b>	<b>671</b>	<b>28,25</b>	<b>18,6</b>	<b>88,98</b>	<b>583,22</b>
	<b>День №4-обед:</b>					
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
	<b>итого за обед</b>	<b>945</b>	<b>23,98</b>	<b>24,74</b>	<b>107,36</b>	<b>838,02</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>1616</b>	<b>52,23</b>	<b>43,34</b>	<b>196,34</b>	<b>1421,24</b>
	<b>День №5-завтрак:</b>					
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
	<b>итого за завтрак</b>	<b>565</b>	<b>18,9</b>	<b>18,7</b>	<b>89,2</b>	<b>586</b>
	<b>День №5-обед:</b>					
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
	<b>итого за обед</b>	<b>955</b>	<b>26,51</b>	<b>22,97</b>	<b>118,32</b>	<b>826,96</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>1520</b>	<b>45,41</b>	<b>41,67</b>	<b>207,52</b>	<b>1412,96</b>
	<b>ИТОГО ЗА СМЕНУ ВСЕГО:</b>	<b>-</b>	<b>258,45</b>	<b>239,42</b>	<b>1038,8</b>	<b>7067,2</b>

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	<b>День №6-завтрак:</b>					
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
	<b>итого за завтрак</b>	<b>645</b>	<b>19,86</b>	<b>20,86</b>	<b>79,3</b>	<b>587,6</b>
	<b>День №6-обед:</b>					
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
	<b>итого за обед</b>	<b>1005</b>	<b>21,12</b>	<b>20,61</b>	<b>114,08</b>	<b>819,46</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>-</b>	<b>40,98</b>	<b>41,47</b>	<b>193,38</b>	<b>1407,06</b>
	<b>День №7-завтрак:</b>					
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
	<b>итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>17,56</b>	<b>24,45</b>	<b>73,08</b>	<b>622,6</b>
	<b>День №7-обед:</b>					
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
	<b>итого за обед</b>	<b>930</b>	<b>28,68</b>	<b>29,6</b>	<b>120,69</b>	<b>836,61</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>-</b>	<b>46,24</b>	<b>54,05</b>	<b>193,77</b>	<b>1459,21</b>
	<b>День №8-завтрак:</b>					
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
	<b>итого за завтрак</b>	<b>695</b>	<b>12,78</b>	<b>16,9</b>	<b>100,08</b>	<b>562,2</b>
	<b>День №8-обед:</b>					
	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
	<b>итого за обед</b>	<b>935</b>	<b>23,98</b>	<b>20,47</b>	<b>103,72</b>	<b>788,63</b>
	<b>ИТОГО:</b>		<b>36,76</b>	<b>37,37</b>	<b>203,8</b>	<b>1350,83</b>

1	2	3	4	5	6	7
	<b>День №9-завтрак:</b>					
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
	<b>итого за завтрак</b>	<b>595</b>	<b>20,18</b>	<b>17,54</b>	<b>85,97</b>	<b>566,347</b>
	<b>День №9-обед:</b>					
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.комлот из курицы	200	0,1	0	9,3	58
	6.хлеб 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
	<b>итого за обед</b>	<b>1000</b>	<b>26,64</b>	<b>28,22</b>	<b>116,62</b>	<b>827,56</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>-</b>	<b>46,82</b>	<b>45,76</b>	<b>202,59</b>	<b>1393,907</b>
	<b>День №10-завтрак:</b>					
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
	<b>итого за завтрак</b>	<b>575</b>	<b>17,42</b>	<b>17,45</b>	<b>78,62</b>	<b>598,53</b>
	<b>День №10-обед:</b>					
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. курицы 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
	<b>итого за обед</b>	<b>895</b>	<b>26,42</b>	<b>28,1</b>	<b>113,96</b>	<b>840,4</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>-</b>	<b>43,84</b>	<b>45,55</b>	<b>192,58</b>	<b>1438,93</b>
	<b>ИТОГО ЗА СМЕНУ ВСЕГО:</b>	<b>-</b>	<b>214,64</b>	<b>224,2</b>	<b>986,12</b>	<b>7049,937</b>

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