

Утверждаю:

И.о.директора МОУ СОШ №6

Марушко Е.В.



Примерное 10-дневное меню для организации питания во время летнего лагеря с дневным пребыванием детей в МОУ СОШ №6, с.Ольгино

2025 год

Присем пиши	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б, г	Ж, г	У, г			
День 1								
Завтрак	Сырники из творога	120	21,6	9,7	12,8	187	1,1	№ 219 Сб. рец. блюд для обуч в образцов.учр Тутельян 2011г
	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	7,5	14,2	135	-	№ 1 Сб. рец. блюд для обуч в образцов.учр Тутельян 2011г
	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,9	57	0,1	№ 376 Сб. рец. блюд для обуч в образцов.учр Тутельян 2011г
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,3	3,1	11,8	85	17,6	№ 88 Сб. рец. блюд для обуч в образцов.учр Тутельян 2011г
	Биточки из говядины	90	14,2	2,8	7,4	113	-	№ 268 Сб. рец. блюд для обуч в образцов.учр Тутельян 2011г
	Макаронные изделия отварные	150	4,9	3,6	31,3	153	-	№ 309 Сб. рец. блюд для обуч в образцов.учр Тутельян 2011г
	Овощи свежие (помидоры/ огурцы)	30/30	0,7	0,1	2,4	14	16,9	№ 71 Сб. рец. блюд для обуч в образцов.учр Тутельян 2011г
	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/30	2,3/ 2,4	0,3/ 0,4	14,1/ 12,0	69/ 66	-	
	Компот из сухофруктов	200	0,4	-	28,2	114	3,1	№ 349 Сб. рец. блюд для обуч в образцов.учр Тутельян 2011г
	Банан	200	3	-	44,8	182	39,2	
Итого за 1 день			54,9	31,50	154,2	1067	39,5	

Присем пиши	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	9,3	8	14,5	167	-	№ 120 Сб. рец. блюд для обуч в образцов учр Тутельян 2011г
	Бутерброд с сыром	30/5/15	2,4	6,8	14,2	138	-	№ 3 Сб. рец. блюд для обуч в образцов учр Тутельян 2011г
	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,9	57	0,1	№ 376 Сб. рец. блюд для обуч в образцов учр Тутельян 2011г
Обед	Суп картофельный с клетками	200	3,1	3,2	18,3	114	9,2	№ 108 Сб. рец. блюд для обуч в образцов учр Тутельян 2011г
	Рыба тушеная в томате с овощами	90/100	12,7	4,7	5,2	101	3,5	№ 229 Сб. рец. блюд для обуч в образцов учр Тутельян 2011г
	Картофельное пюре	150	3,6	4,8	18	132	17,1	№ 312 Сб. рец. блюд для обуч в образцов учр Тутельян 2011г
	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/30	2,3/ 2,4	0,3/ 0,4	14,1/ 12,0	69/ 66	-	
	Компот из сухофруктов	200	0,4	-	28,2	114	3,1	№ 349 Сб. рец. блюд для обуч в образцов учр Тутельян 2011г
	Апельсины	200	1,8	0,4	16,2	80	120,0	
Итого за 2 день			39,5	28,2	166,50	1070	102,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак	Каша овсяная молочная вязкая	200	7,0	10,8	28,3	238	1,2	№ 173 Сб. рец. блгод для обуч в образцов учр Тугельян 2011г
	Какао с молоком	200	4,2	3,3	29	162	1,3	№ 382 Сб. рец. блгод для обуч в образцов учр Тугельян 2011г
	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	7,5	14,2	135	-	№ 1 Сб. рец. блгод для обуч в образцов учр Тугельян 2011г
Обед	Суп картофельный с горохом	200	4,4	2,2	16,4	104	14,5	№ 102 Сб. рец. блгод для обуч в образцов учр Тугельян 2011г
	Рагу из цыплят	70/125	6,0	5,6	11,6	183	0,6	№ 289 Сб. рец. блгод для обуч в образцов учр Тугельян 2011г
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	2,3/ 2,4	0,3/ 0,4	14,1/ 12,0	69/ 66	-	
	Компот из сухофруктов	200	0,4	-	28,2	114	3,1	№ 349 Сб. рец. блгод для обуч в образцов учр Тугельян 2011г
	Мороженое (пломбир)	100	3,2	15,0	20,8	227	-	
Итого за 3 день			53,2	51,9	196,9	1470	49,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак	Запеканка из творога	150	23,4	18,1	17,5	329	0,3	№ 223 Сб. рец. блюдо для обуч в образцов.учр Тугельян 2011г
	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	7,5	14,2	135	-	№ 1 Сб. рец. блюдо для обуч в образцов.учр Тугельян 2011г
	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,9	57	0,1	№ 376 Сб. рец. блюдо для обуч в образцов.учр Тугельян 2011г
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,1	1,4	14,5	79	14	№ 108 Сб. рец. блюдо для обуч в образцов.учр Тугельян 2011г
	Тефтели из говядины	90	13	17,3	9,2	245	0,1	№ 279 Сб. рец. блюдо для обуч в образцов.учр Тугельян 2011г
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,6	5,4	33,9	210	-	№ 302 Сб. рец. блюдо для обуч в образцов.учр Тугельян 2011г
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	2,3/2,4	0,3/0,4	14,1/12,0	69/66	-	
	Компот из сухофруктов	200	0,4	-	28,2	114	3,1	№ 349 Сб. рец. блюдо для обуч в образцов.учр Тугельян 2011г
	Банан	200	3	-	44,8	182	39,2	
Итого за 4 день			56,3	54,4	163,6	1378	18,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак	Омлет с сыром	150	18,7	20,7	2,4	270	-	№ 211 Сб. рец. блюд для обуч в образов.учр Тутельян 2011г
	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,9	57	0,1	№ 376 Сб. рец. блюд для обуч в образов.учр Тутельян 2011г
	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	7,5	14,2	135	-	№ 1 Сб. рец. блюд для обуч в образов.учр Тутельян 2011г
Обед	Суп из овощей	200	1,7	3,6	8,6	73	27	№ 99 Сб. рец. блюд для обуч в образов.учр Тутельян 2011г
	Котлеты рубленые из цыпленка	90	13,5	6,3	3,9	126	0,1	№ 294 Сб. рец. блюд для обуч в образов.учр Тутельян 2011г
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,6	5,4	33,9	210	-	№ 302 Сб. рец. блюд для обуч в образов.учр Тутельян 2011г
	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/30	2,3/2,4	0,3/0,4	14,1/12,0	69/66	-	
	Компот из сухофруктов	200	0,4	-	28,2	114	3,1	№ 349 Сб. рец. блюд для обуч в образов.учр Тутельян 2011г
	Апельсины	200	1,8	0,4	16,2	80	120,0	
Итого за 5 день			50,0	37,6	148,4	1200	150,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак	Каша манная молочная вязкая	200	3,4	4,1	7,4	202	-	№ 173 Сб. рец. блюд для обуч в образцов учр Тутельян 2011г
	Какао с молоком	200	4,2	3,3	29	162	1,3	№ 382 Сб. рец. блюд для обуч в образцов учр Тутельян 2011г
	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	7,5	14,2	135	-	№ 1 Сб. рец. блюд для обуч в образцов учр Тутельян 2011г
Обед	Суп картофельный с рисом	200	1,6	1,3	21,4	82	12,6	№ 101 Сб. рец. блюд для обуч в образцов учр Тутельян 2011г
	Запеканка картофельная с мясом	200	16,1	7,6	29	250	29	№ 284 Сб. рец. блюд для обуч в образцов учр Тутельян 2011г
	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/30	2,3/ 2,4	0,3/ 0,4	14,1/ 12,0	69/ 66	-	
	Компот из сухофруктов	200	0,4	-	28,2	114	3,1	№ 349 Сб. рец. блюд для обуч в образцов учр Тутельян 2011г
	Мороженое (пломбир)	100	3,2	15,0	20,8	227	-	
Итого за день			36,0	39,5	176,1	1307	46,0	

Присм пиши	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак	Каша рисовая молочная вязкая	200	5,0	5,4	33,0	202	0,9	№ 174 Сб. рец. блюд для обуч в образцов.учр Тутелькин 2011г
	Кофейный напиток	200	4,2	3,7	37	198	33,6	№ 379 Сб. рец. блюд для обуч в образцов.учр Тутелькин 2011г
	Бутерброд с сыром	30/5/15	2,4	6,8	14,2	138	-	№ 3 Сб. рец. блюд для обуч в образцов.учр Тутелькин 2011г
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,2	3,4	7,8	68	28	№ 82 Сб. рец. блюд для обуч в образцов.учр Тутелькин 2011г
	Котлеты рыбные	90	10,8	5,5	10,6	140	-	№ 234 Сб. рец. блюд для обуч в образцов.учр Тутелькин 2011г
	Картофельное пюре	150	3,6	4,8	18	132	17,1	№ 312 Сб. рец. блюд для обуч в образцов.учр Тутелькин 2011г
	Овощи свежие (помидоры/ огурцы)	30/30	0,7	0,1	2,4	14	16,9	№ 71 Сб. рец. блюд для обуч в образцов.учр Тутелькин 2011г
	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/30	2,3/ 2,4	0,3/ 0,4	14,1/ 12,0	69/ 66	-	
	Компот из сухофруктов	200	0,4	-	28,2	114	3,1	№ 349 Сб. рец. блюд для обуч в образцов.учр Тутелькин 2011г
	Банан	200	3	-	44,8	182	39,2	
Итого за 7 день			36,1	30,4	204,4	1253	168,7	

Присем пиши	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак	Вареники ленивые	130	8,8	6,5	8,8	131	0,4	№ 218 Сб. рец. блюд для обуч в образов.учр Тутельян 2011г
	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,9	57	0,1	№ 376 Сб. рец. блюд для обуч в образов.учр Тутельян 2011г
	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	7,5	14,2	135	-	№ 1 Сб. рец. блюд для обуч в образов.учр Тутельян 2011г
Обед	Суп вегетарианский	200	2,1	4,5	10,8	92	33,9	№ 132 Сб. рец. блюд для пред общ пит 1996г
	Плов из пылпенка	250	11,1	14,5	22,5	265	1,2	№ 291 Сб. рец. блюд для обуч в образов.учр Тутельян 2011г
	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/30	2,3/ 2,4	0,3/ 0,4	14,1/ 12,0	69/ 66	-	
	Овощи свежие (помидоры/ огурцы)	30/30	0,7	0,1	2,4	14	16,9	№ 71 Сб. рец. блюд для обуч в образов.учр Тутельян 2011г
	Компот из сухофруктов	200	0,4	-	28,2	114	3,1	№ 349 Сб. рец. блюд для обуч в образов.учр Тутельян 2011г
	Банан	200	3	-	44,8	182	39,2	
Итого за 8 день			33,4	33,8	172,7	1125	94,8	

Присем пиши	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак	Омлет натуральный	150	16,6	27,3	3,1	325	-	№ 210 Сб. рец. блюд для обуч в образцов.учр Тутельян 2011г
	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	7,5	14,2	135	-	№ 1 Сб. рец. блюд для обуч в образцов.учр Тутельян 2011г
	Какао с молоком	200	4,2	3,3	29	162	1,3	№ 382 Сб. рец. блюд для обуч в образцов.учр Тутельян 2011г
Обед	Суп картофельный с фасолью	200	4,4	2,2	16,4	104	14,5	№ 102 Сб. рец. блюд для обуч в образцов.учр Тутельян 2011г
	Голубцы с мясом и рисом	250/10	26,1	8,4	17,1	249	95,8	№ 287 Сб. рец.* блюд для обуч в образцов.учр Тутельян 2011г
	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/30	2,3/ 2,4	0,3/ 0,4	14,1/ 12,0	69/ 66	-	
	Овощи свежие (помидоры/ огурцы)	30/30	0,7	0,1	2,4	14	16,9	№ 71 Сб. рец. блюд для обуч в образцов.учр Тутельян 2011г
	Компот из сухофруктов	200	0,4	-	28,2	114	3,1	№ 349 Сб. рец. блюд для обуч в образцов.учр Тутельян 2011г
	Апельсины	200	1,8	0,4	16,2	80	120,0	
Итого за 9 день			46,7	42,9	143,1	1178	197,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак	Запеканка из творога	150	23,4	18,1	17,5	329	0,3	№ 223 Сб. рец. блюд для обуч в образцов учр Тутельян 2011г
	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	7,5	14,2	135	-	№ Сб. рец. блюд для обуч в образцов учр Тутельян 2011г
	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,9	57	0,1	№ 376 Сб. рец. блюд для обуч в образцов учр Тутельян 2011г
Обед	Суп картофельный с рисом	200	1,6	1,3	21,4	82	12,6	№ 101 Сб. рец. блюд для обуч в образцов учр Тутельян 2011г
	Рагу из цыплят	70/125	6,0	5,6	11,6	183	0,6	№ 289 Сб. рец. блюд для обуч в образцов учр Тутельян 2011г
	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/30	2,3/ 2,4	0,3/ 0,4	14,1/ 12,0	69/ 66	-	
	Компот из сухофруктов	200	0,4	-	28,2	114	3,1	№ 349 Сб. рец. блюд для обуч в образцов учр Тутельян 2011г
	Мороженое (пломбир)	100	3,2	15,0	20,8	227	-	
Итого за 10 день			36,7	46,8	153,3	1150	14,7	