

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Новокривошенинская основная общеобразовательная школа»

Примерное меню на 10 дней в лагере с дневным пребыванием детей

Утверждаю: Начальник лагеря

Фролова С.И

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 292355777285379904399750603249883886426
Владелец: Фролова Светлана Ивановна
Действителен с 03.12.2024 по 26.02.2026

Номер рецептуры		Наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность(ккал)
-----------------	--	-------------------	-------	-------	------	----------	-------------------------------

День 1

181	завтрак	Каша манная	200	6,1	11,3	43,3	120,0
376		чай	200	0,1	0,0	15,0	40,0
		хлеб	30	3,7	0,6	20,6	80,0
		печенье	70	16,7	24,5	65,2	230
итого			500	26,6	36,4	144,1	470
20	обед	Салат из свежих огурцов	80	0,8	6,0	3,4	10,0
119		Суп гороховый	200	10,0	5,4	23,9	132,0
203		макароны	180	3,6	3,2	19,1	119,6
294		Котлета рубленая из птицы	90	27,6	24,2	15,6	190,0
,8		хлеб	30	3,7	0,6	20,6	80,0
389		Сок яблочный	200	0,9	0,0	22,0	94,0
338		фрукты	100	1,5	0,0	23,6	50,0
итого			880	48,1	39,4	128,2	675,6
Всего за день			1380	75,7	75,8	272,3	1145,6

День 2

209	завтрак	Яйцо вареное	40	5,1	0,6	0,3	63,0
377		Чай с лимоном	200	0,2	0,0	13,0	45,0
		хлеб	30	3,7	0,6	20,6	80,0
172		Хлопья с молоком	310	11,2	9,7	30,2	253
итого			580	20,2	10,9	64,1	441
23	обед	Салат из свежих помидоров	80	0,5	3,1	2,6	40,3
92		Щи со свежей капусты	200	8,9	2,1	8,4	124,1
303		гречка	180	17,5	6,3	40,8	162,0
293		Окорок запеченный	90	11,7	0,4	0,9	153,0
		Хлеб	30	3,7	0,6	20,6	80,0
389		Сок сливовый	200	0,6	0,0	34,8	94,0
Итого			780	42,9	12,5	108,1	653,4
Всего за день			1360	63,1	23,4	172,2	1094,4

День 3

174	завтрак	Каша рисовая	200	9,0	11,2	55,0	194,0
		Вафли	50	3,3	22,8	80,1	127,3
382		Какао с молоком	200	13,7	3,2	26,7	68,7
		хлеб	30	3,7	0,6	20,6	80,0
итого			480	17,7	37,8	182,4	470
45	обед	Салат из капусты	80	0,7	2,3	5,2	44,3
108		Суп с клецками	200	15,3	12,3	6,3	173
312		Картофельное пюре	180	3,4	5,6	20,6	78,3
227		Рыба припущенная	90	12,6	15,1	24,9	145,9
		Хлеб	30	3,7	0,6	20,6	80,0
389		Сок абрикосовый	200	1,0	0,0	30,2	94,0
338		фрукты	100	0,8	0,0	40,0	50,0
Итого			880	55,8	59,7	190,1	665,5
Всего за день			1360	73,5	97,5	372,5	1135,5

День 4

173	завтрак	Каша гречневая	200	12,2	10,4	45,1	328,8
379		Кофейный напиток	200	3,2	2,4	25,5	70,0
3		Бутерброд с сыром	30/5/15	6,2	9,3	14,2	157,0
итого			450	21,6	22,1	84,8	555,8
29	обед	Салат овощной	80	1,1	4,1	5,7	22,0
83		Борщ с картофелем	200	2,1	5,0	19,7	98,4
291		Плов из птицы	200	29,2	33,8	47,8	260,0
		хлеб	30	3,7	0,6	20,6	80,0
		Витаминный напиток	200	0,0	0,0	19,0	74,0
338		фрукты	100	0,9	0,0	40,9	50,0
Итого			810	37	43,5	153,7	584,4
Всего за день			1260	62,6	67,1	242	1139,8

День 5

173	завтрак	Каша пшенная	200	9,2	4,2	55,4	296
376		Чай	200	0,1	0,0	15,0	40,0
		Булочка с ягодой	50	14,3	2,6	27,2	149,1
		хлеб	30	5,16	0,84	5,42	80,0
итого			480	29,66	7,64	103,02	565,1
20	обед	Салат из огурцов	80	0,8	6,0	3,4	10,0
103		Суп с макаронами	200	19,7	13,2	24,1	164,4
171		гречка	180	2,3	2,96	14,8	162,0
290		Птица тушеная в соусе	90	27	34,2	7,6	172,0
		хлеб	30	3,7	0,6	3,4	80,0
389		Сок виноградный	200	0,6	0,0	34,0	94,0
338		фрукты	100	1,5	0,0	23,6	50,0
Итого			880	55,6	56,96	128,1	732,4
Всего за день			1360	85,26	64,6	231,12	1297,5

День 6

173	завтрак	Каша овсяная	200	8,3	13,8	45,2	250,9
382		Какао	200	13,7	3,2	26,7	68,7
2		Бутерброд с джемом	30/5/15	2,6	3,2	26,7	150,4
итого			450	26,9	24,0	140,9	470
45	обед	Салат из капусты	80	0,7	2,3	5,2	44,3
96		рассольник	200	1,6	7,1	16,5	118,3
312		Картофельное пюре	180	4,09	6,4	27,25	78,3
227		Рыба припущенная	90	12,6	15,1	24,9	145,9
		Хлеб	30	3,7	0,6	20,6	80,0
		Сок сливовый	200	0,6	0,0	34,8	94,0
Итого			780	23,29	31,5	129,25	560,8
Всего за день			1230	50,19	55,5	270,15	1030,8

День 7

181	завтрак	Каша манная	200	6,1	11,3	43,3	120,0
379		Кофейный напиток	200	3,2	2,4	45,1	70,0
		Хлеб	30	3,7	0,6	20,6	80,0
		Булочка с ягодой	50	14,3	2,6	27,2	149,1
итого			480	27,3	16,9	136,2	419,1
20	обед	Салат из огурцов	80	0,8	6,0	3,4	10,0
102		Суп гороховый	200	10,0	5,4	23,9	132,0
203		макароны	180	3,6	3,2	19,1	119,6
288		Птица отварная	90	19,7	21,4	0,9	153,0
		Витаминный напиток	200	0,0	0,0	19	74,0
		Хлеб	30	3,7	0,6	20,6	80,0
		йогурт	100	5,0	1,5	3,5	51,0
итого			880	42,8	38,1	90,4	619,6
Всего за день			1360	70,1	55	226,6	1038,7

День 8

174	завтрак	Каша рисовая	200	9,0	11,2	55,0	194,0
376		Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,0	40,0
3		Бутерброд с сыром	30/5/20	6,2	9,3	14,2	157,0
		Вафли	50	3,3	2,8	80,1	127,3
итого			505	18,6	23,3	164,3	518,3
82	обед	Борщ	200	12,1	5,0	19,7	98,4
289		Рагу из птицы	200	26,8	32,4	36,6	230,0
389		Сок	200	0,9	0,0	22,0	94,0
		Хлеб	30	3,7	0,6	20,6	80,0
		фрукты	100	1,5	0,0	23,6	50,0
Итого			730	45,0	38,0	122,5	552,4
Всего за день			1235	63,6	61,3	286,8	1070,7

День 9

172	завтрак	Хлопья с молоком	310	11,2	9,7	30,2	253,0
379		Кофейный напиток	200	3,7	2,4	25,5	70,0
2		Бутерброд с джемо	30/5/15	2,6	3,2	26,7	150,4
итого			560	17,5	15,3	82,4	473,4
50	обед	Салат со свеклы с сыром	80	4,9	8,9	9,5	138,0
108		Суп с клецками	200	15,3	12,3	6,3	173,0
291		плов	200	29,2	33,8	47,8	260,0
		Хлеб	30	3,7	0,6	20,6	80,0
389		сок	200	1,0	0,0	30,2	94,0
338		фрукты	100	0,8	0,0	40,0	50,0
Итого			810	54,9	55,6	154,4	795,0
Всего за день			1370	77,4	75,4	240,3	1268,4

День 10

173	завтрак	Каша пшенная	200	9,2	4,2	55,4	296,0
376		Чай	200	0,1	0,0	15,0	40,0
		Булочка с ягодой	50	4,3	2,6	27,2	149,4
338		фрукты	100	1,5	0,0	23,6	50,0
итого			550	15,1	6,8	121,2	535,4
24	обед	Салат из огурцов,помидоров	80	1,0	6,0	5,5	40,0
103		Суп с макаронами	200	19,7	13,2	24,1	164,4
303		гречка	180	4,6	5,4	24,7	162,0
297		Фрикадельки из кур	90	15,0	23,4	9,6	163,0
		Витаминный напиток	200	0,0	0,0	19,0	74,0
		Хлеб	30	3,7	0,6	20,6	80,0
Итого			780	44,0	48,6	103,5	683,4
Выход за день			1330	59,1	55,4	224,7	1218,8

Меню составлено на основании «Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников»

Москва ДеЛи принт 2007г.