

Примерное 10-дневное меню
для организации горячего питания детей
пришкольного лагеря с дневным пребыванием
при МАОУ ООШ с. Болотниково
Лунинского района Пензенской области
на летний период

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУ ООШ с. Болотниково:
Грунина М.М.



2025 г.

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	День 1					
	Завтрак		11,9	11,3	80,7	472
165	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,1	6,6	23,7	183
	Булочка	50	1,2	1,4	32,0	145
497	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25,0	144
	Обед		26,5	38,76	89,3	823,5
22	Салат из свежих помидоров	100	1,2	5,4	11,3	99
142	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	5	7,8	83
291	Макаронные изделия отварные	180	3,6	9,36	27,6	209
453	Соус томатный	30	0,5	1,7	0,3	29,5
412	Биточки	100	17,8	17,2	14,2	283
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0	20,1	82
	Хлеб пшеничный	50	1,3	0,1	8	38
	Полдник		5,8	7,3	87	437
	Печенье	60	2,5	5,8	42,5	232
	Сок	200	1,5	1,3	15	78
	Фрукт	200	1,8	0,2	29,5	127
	ИТОГО		44,2	57,36	257	1732,5

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	День 2					
	Завтрак		13,0	19,8	71,2	539
267	Каша пшенная молочная	200	7,8	9,5	35,8	284
94	Бутерброд с маслом	30	2,3	8,3	14,5	142
500	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,9	2	20,9	113
	Обед		28,8	36	93,1	819
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,6	10,1	9,6	136
149,410	Суп с фрикадельками	250	7,2	6,6	15	148
343	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	10,5	5,8	5,4	123
429	Картофельное пюре	180	3,8	7,2	19,6	158
508	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5	1,3	15	78
	Хлеб пшеничный	50	4,2	5	28,5	176
	Полдник		7,5	6,5	73	381
	Вафли	50	4,2	5	28,5	176
	Фрукт	200	1,8	0,2	29,5	127
	Сок	200	1,5	1,3	15	78
	ИТОГО		49,3	62,3	237,3	1739

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	День 3 Завтрак		11,3	13,8	59,8	546
253	Каша рисовая молочная	200	8,6	8,0	2,3	253
	Печенье	60	2,5	5,8	42,5	232
495	Чай с лимоном	200	0,2	0	15	61
	Обед		22,8	32,2	90	747,7
76	Винегрет овощной	100	1,3	10,8	6,8	130
133	Рассольник	250	1,9	5	14,1	109
410	Фрикадельки из кур, тушенные в соусе	100	12,7	12,4	7,6	198,7
414	Рис отварной	180	2	3,2	18	109
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,3	0	20,1	82
	Хлеб пшеничный	50	4,6	0,8	23,4	119
	Полдник		8,4	6,6	83,1	425
	Булочка	50	1,2	1,4	32	145
	Снежок	200	5,4	5	21,6	153
	Фрукт	200	1,8	0,2	29,5	127
	ИТОГО		42,5	52,6	232,9	1718,7

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	День 4 Завтрак		15,5	19,7	7,9	559
237	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,3	9,4	44,5	304
500	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,9	2	20,9	113
94	Бутерброд с маслом	30	2,3	8,3	14,5	142
	Обед		26,8	35,7	116	892,8
60	Салат из отварной свеклы с яблоком	100	1,5	6,5	14,8	124
147	Суп картофельный с вермишелью	250	2,6	2,8	18,6	110
412	Котлета	100	14,2	14,0	11,4	228,8
429	Картофельное пюре	180	3,8	7,2	19,6	158
507	Компот из свежих яблок	200	0,5	0,2	23,1	96
	Хлеб пшеничный	50	4,2	5	28,5	176
	Полдник		5,2	3,7	79,5	372
	Вафли	50	1,9	2,2	35	167
	Фрукт	200	1,8	0,2	29,5	127
	Сок	200	1,5	1,3	15	78
	ИТОГО		49,7	59,2	304,1	1948,8

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	День 5					
	Завтрак		19,7	21,95	80,95	623
262	Каша манная молочная жидкая	200	7,8	9,5	35,8	284
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	79
	Сырок творожный	100	6,0	8,25	4,75	116
497	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25,0	144
	Обед		24,3	31,6	77,7	693
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,4	10,1	6	121
144	Суп картофельный с бобовыми	250	2,3	4,3	15,1	108
407	Рагу из птицы	200	15,8	16,4	18,2	284
494	Чай с лимоном	200	0,2	0	15	61
	Хлеб пшеничный	50	4,6	0,8	23,4	119
	Полдник		8,4	6,6	83,1	425
	Фрукт	200	1,8	0,2	29,5	127
	Снежок	200	5,4	5,0	21,6	153
	Булочка	50	1,2	1,4	32,0	145
	ИТОГО		52,4	60,15	241,75	1741

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	День 6					
	Завтрак		12,8	15,1	82,1	516
165	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,1	6,6	23,7	183
	Печенье	60	2,5	5,8	42,5	232
500	Кофейный напиток со сгущённым молоком	200	3,2	2,7	15,9	101
	Обед		15,8	19,1	49,2	433
19	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,9	5,1	3,6	64
142	Щи из свежей капусты с картофелем	250	4,4	6	8,5	106
406	Плов из отварной курицы	180	6,7	5,8	6,7	106
	Хлеб пшеничный	50	2,3	0,9	15,4	79
508	Компот из сухофруктов	200	1,5	1,3	15	78
	Полдник		5,2	3,7	79,5	372
	Вафли	50	1,9	2,2	35,0	167
	Сок	200	1,5	1,3	15	78
	Фрукт	200	1,8	0,2	29,5	127
	ИТОГО		33,8	37,9	210,8	1321

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	День 7					
	Завтрак		7,8	19,9	54,5	429,2
260	Каша Дружба	200	5,3	11,6	25,0	226,2
94	Бутерброд с маслом	30	2,3	8,3	14,5	142
495	Чай с лимоном	200	0,2	0	15	61
	Обед		36,6	44,3	99,6	944
17	Салат из свежих огурцов	100	0,7	10,1	2	102
150	Суп картофельный с рыбой	250	9,8	4,8	15,2	143
412	Биточки	100	17,8	17,2	14,2	283
429	Картофельное пюре	180	3,8	7,2	19,6	158
508	Компот из сухофруктов	200	0,3	0	20,1	82
	Хлеб пшеничный	50	4,2	5	28,5	176
	Полдник		4,3	3,1	77,5	350
	Булочка	50	1,2	1,4	32,0	145
	Фрукт	200	1,8	0,2	29,5	127
	Сок	200	1,3	1,5	16	78
	ИТОГО		48,7	67,3	231,6	1723

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	День 8					
	Завтрак		13,9	18,6	103,3	660
262	Каша манная молочная жидкая	200	7,8	9,5	35,8	284
	Печенье	60	2,5	5,8	42,5	232
497	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25,0	144
	Обед		30,7	40,36	113,9	942,8
22	Салат из свежих помидоров	100	1,2	5,4	11,3	99
149,410	Суп с фрикадельками из кур	250	7,2	6,6	15	148
291	Макаронные изделия отварные	180	3,6	9,36	27,6	209
412	Котлета	100	14,2	14,0	11,4	228,8
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,3	0	20,1	82
	Хлеб пшеничный	50	4,2	5	28,5	176
	Полдник		5,2	3,7	79,5	372
	Вафли	50	1,9	2,2	35,0	167
	Фрукт	200	1,8	0,2	29,5	127
	Сок	200	1,5	1,3	15	78
	ИТОГО		49,8	62,66	296,7	1974,8

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	День 9					
	Завтрак		18,5	8,0	70,7	389
165	Суп молочный с макаронными изделиями	250	17,1	6,6	23,7	183
	Булочка	50	1,2	1,4	32,0	145
494	Чай с лимоном	200	0,2	0	15	61
	Обед		42,1	35,1	106,4	945,8
19	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,6	10,1	9,6	136
131	Свекольник	250	2,2	4,5	12	97
410	Фрикадельки из кур, тушенные в соусе	100	12,7	12,4	7,6	228,8
418	Пюре из гороха с маслом	205	19,5	6	38,8	287
508	Компот из сухофруктов	200	1,5	1,3	15	78
	Хлеб пшеничный	50	4,6	0,8	23,4	119
	Полдник		9,7	11	93,6	512,0
	Печенье	60	2,5	5,8	42,5	232
	Снежок	200	5,4	5	21,6	153
	Фрукт	200	1,8	0,2	29,5	127
	ИТОГО		70,3	54,1	270,7	1846,8

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	День 10					
	Завтрак		9,9	22,4	68,8	517,2
260	Каша Дружба	200	5,3	11,6	25,0	226,2
94	Бутерброд с маслом	30	2,3	8,3	14,5	142
	Хлеб пшеничный	30	2,1	2,5	14,3	88
494	Чай с лимоном	200	0,2	0	15	61
	Обед		21,5	25,7	89,8	684
60	Салат из отварной свеклы с яблоком	100	1,4	10,1	6	121
157	Суп с макаронными изделиями	250	2,5	5,6	13,9	116
414	Рис отварной	180	2	3,2	18	109
343	Рыба, тушённая в томате с овощами	120	10,5	5,8	5,4	123
507	Компот из свежих яблок	200	0,5	0,2	23,1	96
	Хлеб пшеничный	50	4,6	0,8	23,4	119
	Полдник		5,2	3,7	79,5	372
	Вафли	50	1,9	2,2	35,0	167
	Фрукт	200	1,8	0,2	29,5	127
	Сок	200	1,5	1,3	15	78
	ИТОГО		36,6	51,8	238,1	1573,2