

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Верхне-Идинская средняя общеобразовательная школа»**

Утверждено приказ №69/4 от 28.05.2025г.

И.о. директора Вахрушкина М.К.



**10-дневное меню для лагеря дневного пребывания летней
оздоровительной кампании 2025 года.**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход в гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
2.06.25 18.06.25	1 день Завтрак					
	Сыр порционный 10 гр.	10	3,47	4,6	0	52
10	Каша манная молочная жидкая	200	6,20	8,05	31,09	222,02
6	Чай с сахаром	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	Хлеб	75	3	0,4	19,3	92
	итого		16,44	16,98	76,34	519,94
	Обед					
	Доп. гарнир овощи резанные	20	0,2	-	10,7	3,4
19	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2	3	10,43	98,4
45	Тефтеля запеченные	80	10,68	11,72	5,74	176,75
34	Каша гречневая	200	11,64	7,24	60	351,74
	Хлеб	75	4,6	0,6	29	138
13	Йогурт	200	2,5	5,7	19,6	122
	Фрукт	200	0,8	0,2	7,5	38
	Итого		32,42	28,46	142,97	928,29
	Всего		48,86	45,44	219,31	1448,23
3.06.25 19.06.25	2 день завтрак					
12	Каша пшеничная с маслом	200	5,99	10,04	23,32	202,5
	Масло сливочное порциями	10	0	8,2	0,1	75
	Хлеб	75	3	0,4	19,3	92
64	Чай с лимоном	200	0,12	-	12,04	48,64
	Итого		9,11	18,64	54,76	418,14
	Обед					
	Доп. гарнир овощи резанные	20	0,3	-	2,1	9,5
17	Борщ с капустой и картофелем	200	3,62	2,66	10,49	90,56
47	Голень запеченная	80	21	8,98	-	164,98

31	Макароны отварные	200	7,36	7,06	47	181
62	Кисель.	200	-	-	18	70
	Хлеб	75	4,6	0,6	29	138
	Фрукт	200	0,8	0,2	7,5	38
	Итого		37,68	19,5	114,09	692,04
	Всего		46,79	38,14	168,85	1110,18
4.06.25 20.06.25	3 день завтрак					
8	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,12	6,62	32,61	210,13
	Сыр порционный 10 гр.	10	3,47	4,6	0	52
6	Чай	200	0,12	-	12,04	48,64
	Хлеб	75	2,6	0,4	19,3	92
	Итого		11,31	11,62	63,95	402,77
	Обед					
21	Суп гороховый с курицей	200	8,61	8,4	14,34	167,25
32	Жаркое с картофелем и курицей	200	3,8	5,24	23,41	136,06
	Хлеб	75	4,6	0,6	29	138
13	Йогурт	200	2,5	5,7	9,6	122
58	Блины со сгущенкой	80	7,1	4	39,6	222,1
	Зефир	60	0,48	0,06	47,88	195,6
	Итого		27,09	24	163,83	981,01
	Всего		38,4	35,62	227,78	1383,78
5.06.25 23.06.25	4 день завтрак					
11	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	200	6,33	8,90	25,49	207,38
64	Чай с лимоном	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	Хлеб	75	2,6	0,4	19,3	92
	Масло сливочное порциями	10	-	8,2	0,1	75
	Итого		13,7	13,23	97,49	558,3
	Обед					

20	Суп вермишелевый	200	2,45	4,89	13,91	109,38
45	Тефтеля запеченная	75	10,68	11,72	5,74	176,75
34	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,64	7,24	60	351,74
	Кисель	200	-	-	18	70
	Хлеб	60	4,6	0,6	29	138
	Фрукт	200	0,8	0,2	7,5	38
	Итого		31,15	29,78	138,69	949,68
	Всего		44,85	43,01	236,18	1507,98
6.06.25 24.06.25	5 день завтрак					
50	Суп молочный с мак.издел.	200	24,22	12,11	24,1	342,23
6	Чай	200	0,12	-	12,04	48,64
	Хлеб	75	2,6	0,4	19,3	92
	Сыр порциями	10	3,47	4,6	0	52
	Итого		26,94	12,51	55,44	482,87
	Обед					
	Доп. гарнир овощи резанные	20	1,42	10,06	16,28	161,46
25	Суп харчо	200	2,83	2,86	21,76	124,09
46	Рыба запеченная	80	14,52	8,03	7,51	160,29
28	Пюре картофельное	200	4,2	5,76	29,53	164,7
	Хлеб	75	4,6	0,6	29	138
4	Компот	200	-	-	17,4	67
	Фрукт	200	0,8	0,2	7,5	38
	Итого		28,37	27,51	128,98	853,54
	Всего		55,31	40,02	184,42	1336,41
9.06.25	6 день завтрак					
9	Каша «Дружба»	200	6,55	8,33	35,09	241,11
3	Чай с лимоном	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	Хлеб	75	2,6	0,4	19,3	92

	Масло порциями	10	-	8,2	0,1	75
	Итого		19,93	19,29	168,93	1007,66
	Обед					
24	Рассольник с курицей	200	3,75	13,29	16,84	111,94
36	Капуста тушеная	200	4,72	5,76	29,53	164,7
	Хлеб	75	4,6	0,6	29	138
13	Йогурт	115	2,5	5,7	9,6	122
	Фрукт	200	0,8	0,2	7,5	38
	Итого		19,37	25,55	92,47	574,64
	Всего		36,30	44,84	261,40	1582,30
10.06.25	7 день завтрак					
10	Каша манная	200	3,4	3,96	27,83	161
6	Чай	200	0,12	-	12,04	48,64
	Хлеб	75	2,6	0,4	19,3	92
	Сыр порциями	10	3,47	4,6	0	52
	Итого		9,59	4,36	59,17	301,64
	Обед					
65	Пельмени	200	1,4	3,91	6,79	67,8
47	Голень	100	14,52	8,03	7,51	160,29
34	Каша гречневая рассыпчатая	200	14,36	5,11	49,16	309,04
	Хлеб	75	4,6	0,6	29	138
	Сок натуральный	200	-	-	17,4	67
	Мармелад	50	0,05	-	39,7	160,5
	Итого		34,93	17,65	149,56	902,63
	Всего		44,52	22,01	208,73	1204,27
11.06.25	8 день завтрак					
14	Каша ячневая вязкая на молоке	200	7,94	8,21	35,13	246,17

6	Чай	200	0,12	-	12,04	48,64
	Хлеб	75	2,6	0,4	19,3	92
	Масло порциями	10	-	8,2	0,1	75
	Итого		10,66	8,61	66,47	386,81
	Обед					
37	Борщ	200	5,97	9,31	53,49	133,56
55	Гуляш из курицы	80	15,7	9,4	3,3	169
29	Пшенная каша	200	3,72	14,87	22,57	238,9
5	Кисель	200	-	-	18	70
	Хлеб	75	4,6	0,6	29	138
	Фрукт	200	0,8	0,2	7,5	38
	Итого		32,9	34	171,16	931
	Всего		43,56	42,61	237,63	1317,81
16.06.25	9 день завтрак					
10	Каша манная молочная жидкая	200	6,04	7,27	34,29	227,16
	Хлеб	75	2,6	0,4	19,3	92
6	Чай	200	0,12	-	12,04	48,64
	Сыр порциями	10	3,47	4,6	0	52
	Итого		9,66	7,67	91,63	473,6
	Доп. гарнир овощи резанные	20	0,98	5,13	4,54	65,81
29	Суп полевой	200	2,34	3,89	13,61	98,79
47	Голень запеченная	100	21,68	24,21	6,57	331,53
42	Рис отварной	200	7,36	7,06	47	181
	Хлеб	75	4,6	0,6	29	138
	Компот из сухофруктов	200	-	-	17,4	67
	Фрукт	200	0,8	0,2	7,5	38
	Итого		36,96	40,88	118,12	882,13
	Всего		46,6	48,55	209,75	1355,73

17.06.25	10 день завтрак					
50	Суп молочный с макар.изд.	200	24,22	12,11	24,1	342,23
6	Чай	200	0,12	-	12,04	48,64
	Хлеб	75	2,6	0,4	19,3	92
	Масло порциями	10	3,47	4,6	0	52
	Итого		27,54	12,51	69,44	547,87
	Обед					
21	Суп гороховый	200	2,83	2,86	21,76	124,09
30	Плов из курицы	200	24,33	20,69	33,71	418,37
13	Йогурт	200	-	-	18	70
	Хлеб	75	4,6	0,6	29	138
	Фрукт	150	0,8	0,2	7,5	38
	Итого		32,06	24,15	104,57	760
	Всего		59,6	37	174	1307,87
	В среднем за 10 дней		46,5	46,5	186	1372
	Соотношение в среднем за 10 дней		1	1	4	

Масса порций взята средняя, соответствующая обеим возрастным группам (приложение №5 СанПин 2.4.4.2599-10)

Усредненная потребность в пищевых веществах для детей разных возрастных групп:

Энергетическая ценность - 1350,6-1576,8 ккал (приложение №3 СанПин 2.4.4.2599-10), в среднем за 10 дней составила 1372 ккал.

Усредненная потребность: белки 46,2-54, составила 46,5г

жиры 47,4-55,2, составила 46,5 г

углеводы 184,8-216, составила 186 г