

Утверждаю
Директор МБОУ «Марьевская ООШ»

Сохина Е.И.

«30» апреля 2025г.

**Примерное 10-дневное меню
для обучающихся пришкольного лагеря
муниципального бюджетного общеобразовательного
учреждения «Марьевская основная
общеобразовательная школа»
в возрасте от 12 до 18 лет**

№ рецептуры (7-11 л.)	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		Г.	Г.	Г.	Г.	Г.
	1 день					
	Завтрак					
29	Салат из капусты с огурцом	100	1,7	10,2	9,7	135,8
203	Макароны отварные с м/с	200	7,2	6,5	43,7	262,4
295	Котлета из курицы	100	19,2	4,3	13,5	168,5
377	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
Пром.	Фрукты (в ассортименте)	100- 120	1,1	0,2	18,4	79,6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	34,1
	Итого за завтрак	770	33,1	21,7	113,5	778,6
	Обед					
24	Салат из помидоров и огурцов	100	1	0,2	3,2	17,8
102	Суп картофельный с горохом	250	8,4	5,8	20,4	166,4
259	Жаркое по-домашнему	280	19,98	21,01	35,71	411,89
Пром.	Сок	200	0,4	0,4	9,8	42
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	29,6	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	45	2,9	0,6	14,9	76,8
	Итого за обед	935	37,28	28,41	113,61	855,49
	Полдник					
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром.	Кондитерское изделие	50	3,8	0,5	24,7	117,2
Пром.	Фрукты	100- 120	1,1	0,2	18,4	79,6
	Итого за полдник	370	5,1	0,7	49,6	223,6
	Всего	2075	75,48	50,81	276,71	1857,66
	2 день					
	Завтрак					
282	Каша рассыпчатая (рисовая)	180	2,28	3	21,6	120
382	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4
Пром.	Фрукты (в ассортименте)	100- 120	1,1	0,2	18,4	79,6
Пром.	Хлебобулочное изделие	50	3,8	0,5	24,7	117,2
	Итого за завтрак	550	11,78	7,3	77,3	417,2
	Обед					
24	Салат из помидоров и огурцов	100	1	0,2	3,2	17,8
82	Борщ с капустой и картофелем	250	5,9	7,1	12,7	137,9
203	Макароны отварные	180	7,2	6,5	43,7	262,4
295	Котлета куриная	100	15,24	5,8	10,2	153,80
349	Компот из смеси	200	0,5	0	19,8	81

	сухофруктов					
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	29,6	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	45	2,9	0,6	14,9	76,8
	Итого за обед	935	37,34	20,6	89,6	958,9
	Полдник					
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром.	Кондитерское изделие	50	3,8	0,5	24,7	117,2
Пром.	Фрукты	100-120	1,1	0,2	18,4	79,6
	Итого за полдник	370	5,1	0,7	49,6	223,6
	Всего	1855	54,22	28,6	216,5	1599,7
	3 день					
	Завтрак					
223	Запеканка из творога	200	39,3	14,3	29,7	405,6
Пром.	Повидло	20	0,1	0	14,4	57,9
378	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,50
Пром.	Фрукты (в ассортименте)	100-120	1,1	0,2	18,4	79,6
Пром.	Хлебобулочное изделие	50	3,8	0,5	24,7	117,2
	Итого за завтрак	590	47,47	17,68	103,15	760,8
	Обед					
24	Салат из огурцов	100	1	0,2	3,2	17,8
103	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	250	12,38	11,13	31,50	275,63
304	Рис отварной	180	4,9	6,4	48,7	271,3
293	Мясо птицы запеченая	100	32,2	2,3	1,2	154,8
Пром.	Сок	200	0,4	0,4	9,8	42
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	29,6	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	45	2,9	0,6	14,9	76,8
	Итого за обед	935	58,38	21,43	138,9	978,93
	Полдник					
Пром	Йогурт	200	6,0	8,0	10,0	124,0
Пром.	Хлебобулочное изделие	50	3,8	0,5	24,7	117,2
Пром.	Конфета	50	1,7	6,2	18,4	128,4
	Итого за полдник	300	11,5	14,7	53,1	369,6
	Всего	1825	117,35	53,81	297,15	2109,33
	4 день					
	Завтрак					
293	Макароны отварные с творогом	210	0,57	6,40	0,52	335,32
382	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4
Пром.	Фрукты (в ассортименте)	100-120	1,1	0,2	18,4	79,6
Пром.	Кондитерское изделие	50	3,8	0,5	24,7	117,2
	Итого за завтрак	580	10,07	10,70	56,22	632,52
	Обед					
24	Салат из помидоров и огурцов	100	1	0,2	3,2	17,8
96	Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,3	17	156,9

232	Рыба тушеная с овощами (минтай)	100	18,9	22	5,5	295,8
312	Картофельное пюре	180	4,3	6,9	26,4	185,9
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	29,6	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	45	2,9	0,6	14,9	76,8
	Итого за обед	935	38,1	37,4	116,4	954,9
	Полдник					
Пром.	Сок	200	0,4	0,4	9,8	42
Пром.	Кондитерское изделие	50	3,8	0,5	24,7	117,2
Пром.	Фрукты	100-120	1,1	0,2	18,4	79,6
	Итого за полдник	370	5,3	1,1	52,9	291,7
	Всего	1885	53,47	49,2	225,52	1879,12
	5 день					
	Завтрак					
29	Салат из капусты с огурцом	100	1,7	10,2	9,7	135,8
210	Омлет натуральный	250	20,36	23,74	6,30	320,29
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром.	Фрукты (в ассортименте)	100-120	1,1	0,2	18,4	79,6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	34,1
	Итого за завтрак	720	26,96	34,64	62,4	666,89
	Обед					
29	Салат из капусты с огурцом	100	1,7	10,2	9,7	135,8
82	Борщ с капустой и картофелем	250	5,9	7,1	12,7	137,9
260	Гуляш из говядины	100	18,3	17,5	16,5	295,1
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180	7,88	5,03	37,78	231,92
Пром.	Сок	200	0,4	0,4	9,8	42
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	29,6	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	45	2,9	0,6	14,9	76,8
	Итого за обед	935	41,68	41,23	130,98	1060,12
	Полдник					
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром.	Хлебобулочное изделие	50	3,8	0,5	24,7	117,2
Пром.	Фрукты	100-120	1,1	0,2	18,4	79,6
	Итого за полдник	370	5,1	0,7	49,6	223,6
	Всего	2025	73,74	76,57	242,98	1950,61
	6 день					
	Завтрак					
282	Каша рассыпчатая (рисовая)	180	2,28	3	21,6	120
382	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4
Пром.	Фрукты (в ассортименте)	100-120	1,1	0,2	18,4	79,6
Пром.	Хлебобулочное	50	3,8	0,5	24,7	117,2

	изделие					
	Итого за завтрак	550	11,78	7,3	77,3	417,2
	Обед					
24	Салат из помидоров и огурцов	100	1	0,2	3,2	17,8
103	Суп картофельный с крупой пшённой	250	8,4	5,8	20,4	166,4
103	Макароны отварные	180	7,2	6,5	43,7	262,4
293	Мясо птицы запеченая	100	32,2	2,3	1,2	154,8
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	29,6	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	45	2,9	0,6	14,9	76,8
	Итого за обед	935	51,9	15,8	119,5	845,6
	Полдник					
Пром	Йогурт	200	6,0	8,0	10,0	124,0
Пром.	Хлебобулочное изделие	50	3,8	0,5	24,7	117,2
Пром.	Зефир	100	4,1	1,9	28,8	117
	Итого за полдник	350	13,9	10,4	63,5	358,2
	Всего	1835	77,58	33,5	260,3	1621
	7 день					
	Завтрак					
29	Салат из капусты с огурцом	100	1,7	10,2	9,7	135,8
203	Макароны отварные с м/с	200	7,2	6,5	43,7	262,4
295	Котлета из курицы	100	19,2	4,3	13,5	168,5
377	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
Пром.	Фрукты (в ассортименте)	100-120	1,1	0,2	18,4	79,6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	34,1
	Итого за завтрак	770	33,1	21,7	113,5	778,6
	Обед					
24	Салат из помидоров и огурцов	100	1	0,2	3,2	17,8
82	Борщ с капустой и картофелем	250	5,9	7,1	12,7	137,9
259	Жаркое по-домашнему	280	19,98	21,01	35,71	411,89
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	29,6	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	45	2,9	0,6	14,9	76,8
	Итого за обед	935	34,88	29,31	115,91	865,99
	Полдник					
Пром.	Сок	200	0,4	0,4	9,8	42
Пром.	Кондитерское изделие	50	3,8	0,5	24,7	117,2
Пром.	Фрукты	100-120	1,1	0,2	18,4	79,6
	Итого за полдник	370	5,3	1,1	52,9	291,7
	Всего	2075	73,28	52,11	282,31	1936,29
	8 день					

	Завтрак					
223	Запеканка из творога	200	39,3	14,3	29,7	405,6
Пром.	Повидло	20	0,1	0	14,4	57,9
378	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,50
Пром.	Фрукты (в ассортименте)	100- 120	1,1	0,2	18,4	79,6
Пром.	Хлебобулочное изделие	50	3,8	0,5	24,7	117,2
	Итого за завтрак	590	47,47	17,68	103,15	760,8
	Обед					
24	Салат из помидоров и огурцов	100	1	0,2	3,2	17,8
96	Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,3	17	156,9
260	Гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	221
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180	7,88	5,03	37,78	231,92
Пром.	Сок	200	0,4	0,4	9,8	42
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	29,6	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	45	2,9	0,6	14,9	76,8
	Итого за обед	935	37,15	30,72	115,17	887,02
	Полдник					
Пром.	Йогурт	200	6,0	8,0	10,0	124,0
Пром.	Хлебобулочное изделие	50	3,8	0,5	24,7	117,2
Пром.	Конфета	50	1,7	6,2	18,4	128,4
	Итого за полдник	300	11,5	14,7	53,1	369,6
	Всего	1825	96,12	63,1	271,42	2017,42
	9 день					
	Завтрак					
293	Макароны отварные с творогом	210	0,57	6,40	0,52	335,32
382	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4
Пром.	Фрукты (в ассортименте)	100- 120	1,1	0,2	18,4	79,6
Пром.	Кондитерское изделие	50	3,8	0,5	24,7	117,2
	Итого за завтрак	580	10,07	10,70	56,22	632,52
	Обед					
29	Салат из капусты с огурцом	100	1,7	10,2	9,7	135,8
82	Борщ с капустой и картофелем	250	5,9	7,1	12,7	137,9
291	Плов с птицы	280	26,08	30,49	55,10	599,17
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	29,6	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	45	2,9	0,6	14,9	76,8
	Итого за обед	1285	41,68	48,79	141,8	1171,27
	Полдник					
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром.	Хлебобулочное изделие	50	3,8	0,5	24,7	117,2

Пром.	Фрукты (в ассортименте)	100- 120	1,1	0,2	18,4	79,6
	Итого за полдник	370	5,1	0,7	49,6	223,6
	Всего	2235	56,85	60,19	247,62	2027,39
	10 день					
	Завтрак					
29	Салат из капусты с огурцом	100	1,7	10,2	9,7	135,8
210	Омлет натуральный	250	20,36	23,74	6,30	320,29
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром.	Фрукты (в ассортименте)	100- 120	1,1	0,2	18,4	79,6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	34,1
	Итого за завтрак	720	26,96	34,64	62,4	666,89
	Обед					
24	Салат из помидоров и огурцов	100	1	0,2	3,2	17,8
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,5	3,5	23,1	149,5
293	Мясо птицы запеченное	100	32,2	2,3	1,2	154,8
312	Картофельное пюре	180	4,3	6,9	26,4	185,9
Пром.	Сок	200	0,4	0,4	9,8	42
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	29,6	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	45	2,9	0,6	14,9	76,8
	Итого за обед	935	51,9	14,3	108,2	767,4
	Полдник					
Пром.	Сок	200	0,4	0,4	9,8	42
Пром.	Кондитерское изделие	50	3,8	0,5	24,7	117,2
Пром.	Фрукты	100- 120	1,1	0,2	18,4	79,6
	Итого за полдник	370	5,3	1,1	52,9	291,7
	Всего	2025	84,16	50,04	223,5	1725,99