

Утверждаю

Директор МБОУ «Марьевская ООШ»

Сохина Е.И.



2025г.

**Примерное 10-дневное меню
для обучающихся пришкольного лагеря
муниципального бюджетного общеобразовательного
учреждения «Марьевская основная
общеобразовательная школа»
в возрасте от 7 до 11 лет**

№ рецептуры (7-11л.)	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	60	0,6	0,1	1,9	10,7
102	Суп картофельный с горохом	200	6,7	4,6	16,3	133,1
259	Жаркое по-домашнему	240	17,12	18,01	30,61	353,05
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	805	32,32	24,11	103,11	756,25
	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	1945	70,52	46,51	266,21	1758,45
	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	60	0,6	0,1	1,9	10,7
82	Борщ с капустой и картофелем	200	4,7	5,7	10,1	110,4
203	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8
295	Котлета куриная	90	13,72	5,2	9,1	138,42
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	805	32,42	16,9	118,2	754,72
	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	1725	49,3	24,9	245,1	1395,52
	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	60	0,7	0,1	2,3	12,8
103	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	200	5,2	2,8	18,5	119,6
304	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5
293	Мясо птицы запеченая	90	19,1	10,87	0,17	174,53
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	805	36,6	19,97	111,77	769,83
	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	1695	95,57	52,35	268,02	1900,23
	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	60	0,6	0,1	1,9	10,7
96	Рассольник Ленинградский	200	4,6	5,7	11,6	116,1
232	Рыба тушеная с овощами (минтай)	90	12,3	6,7	5,7	132,4
312	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4
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	805	28,7	18,7	103,3	697
	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	1755	44,07	30,5	212,42	1621,22
	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	60	1	6,1	5,8	81,5
82	Борщ с капустой и картофелем	200	4,7	5,7	10,1	110,4
260	Гуляш из говядины	90	17,37	15,75	14,85	265,59
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150	6,57	4,19	32,32	193,27
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	805	37,54	33,14	117,37	671,16
	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	1895	69,6	68,48	229,37	1561,65
	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 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	60	0,6	0,1	1,9	10,7

	огурцов					
103	Суп картофельный с крупой пшённой	200	7,9	3,8	12,4	115,7
103	Макароньы отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8
293	Мясо птицы запеченая	90	19,1	10,87	0,17	174,53
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	805	40,7	20,67	98,27	741,93
	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.	Зефир	100	4,1	1,9	28,8	117
	Итого за полдник	350	13,9	10,4	63,5	358,2
	Всего	1705	66,38	38,37	239,07	1517,33
	7 день					
	Завтрак					
29	Салат из капусты с огурцом	100	1,7	10,2	9,7	135,8
203	Макароньы 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	60	0,6	0,1	1,9	10,7
82	Борщ с капустой и картофелем	200	4,7	5,7	10,1	110,4
259	Жаркое по-домашнему	240	17,12	18,01	30,61	353,05
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	805	30,42	24,81	106,91	772,55
	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	1945	68,82	47,61	273,31	1842,85
	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	100-	1,1	0,2	18,4	79,6

	(в ассортименте)	120				
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	60	0,6	0,1	1,9	10,7
96	Рассольник Ленинградский	200	4,6	5,7	11,6	116,1
260	Гуляш из говядины	90	17,37	15,75	14,85	265,59
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150	6,57	4,19	32,32	193,27
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	805	37,04	27,14	114,97	845,06
	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	1695	96,01	59,52	271,22	1975,46
	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	60	1	6,1	5,8	81,5
82	Борщ с капустой и картофелем	200	4,7	5,7	10,1	110,4
291	Плов с птицы	240	22,36	26,14	47,23	513,58
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	805	36,06	38,94	127,43	1003,88
	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	1755	51,23	50,34	233,25	1859,4
	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	60	0,6	0,1	1,9	10,7
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,5	3,5	23,1	149,5
293	Мясо птицы запеченая	90	19,1	10,87	0,17	174,53
312	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4
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	855	37,3	21,07	99,27	733,53
	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	1945	69,56	56,81	214,57	1692,12