

Согласовано
Директор муниципального бюджетного
образовательного учреждения

«Табачновская СОШ им.Н.Г.Сотника»

«23» марта 2025 г

Примерное десятидневное меню для пришкольного лагеря

Возрастная категория: 7-11 лет

№	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал

1 день

Завтрак

182	Каша молочная	200	4,97	10,46	32,62	245,02
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	14,91	67,80
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40/5/15	6,30	9,17	19,40	185,33
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,70	16,00	100,60
338	Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50
	ИТОГО за завтрак:		17,31	23,20	97,63	669,25

Обед

45	Овощи свежие	60	0,78	1,94	3,87	36,24
87	Суп с рыбными консервами	250	8,59	8,4	14,33	167,25
278	Тефтели мясные I вариант	100/50	8,13	9,64	12,66	185,50
128	Картофельное пюре	150	3,20	9,46	18,58	178,61
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,40
	Хлеб ржано — пшеничный	40	1,44	0,36	12,48	59,40
389	Сок овощной, фруктовый, ягодный	200	0,80	0,60	22,00	91,00
	ИТОГО за обед:		25,98	30,76	103,80	808,40
	Итого за весь день:		43,29	53,96	201,43	1 477,65

2 день

Завтрак

225	Оладьи из творога со сгущенным молоком	150/20	20,97	14,56	33,63	349,50
386	Кисломолочный продукт	200	6,00	2,00	8,00	80,00
338	Фрукты свежие	150	2,25	0,75	31,50	144,00
	ИТОГО за завтрак:		29,22	17,31	73,13	573,50

Обед

20	Овощи свежие	60	0,45	3,60	1,40	39,96
84	Борщ с фасолью и картофелем	250	3,55	5,11	14,16	127,75
229	Рыба тушеная с овощами	80/50	11,90	6,43	4,94	136,50
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,40
	Хлеб ржано — пшеничный	40	1,44	0,36	12,48	59,40
389	Сок овощной, фруктовый, ягодный	200	0,60	0,40	33,00	136,00
	ИТОГО за обед:		24,63	21,63	122,54	799,71
	Итого за весь день:		53,85	38,94	195,67	1 373,21

3 день

Завтрак						
182	Каша молочная	200	7,33	11,44	36,16	278,21
382	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,60
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40/5/15	6,30	9,17	19,40	185,33
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	14,91	67,80
	ИТОГО за завтрак:		38,11	21,08	53,53	566,50
Обед						
108	Суп картофельный с клецками	250	3,55	4,59	18,79	144,25
294	Котлеты рубленые из птицы	100	13,47	12,95	12,58	221,00
139	Капуста тушенная	150	3,06	5,52	11,84	115,50
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,40
	Хлеб ржано — пшеничный	40	1,44	0,36	12,48	59,40
389	Сок овощной, фруктовый, ягодный	200	1,00	0,20	20,20	92,00
	ИТОГО за обед:		25,56	23,98	95,77	722,55
	Итого за весь день:		63,67	45,06	149,30	1 289,05

4 день

Завтрак						
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	26,31	18,08	25,73	370,50
386	Кисломолочный продукт	200	8,20	3,00	11,80	114,00
338	Фрукты свежие	200	3,60	0,00	16,00	82,00
	ИТОГО за завтрак:		19,98	24,42	88,04	649,94
Обед						
71	Овощи натуральные свежие	60	0,43	0,08	1,14	7,20
78	Суп картофельный вегетарианский	250	1,65	5,6	9,15	93,50
259	Жаркое по - домашнему	80/150	21,30	22,80	21,80	387,70
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,40
	Хлеб ржано — пшеничный	40	1,44	0,36	12,48	59,40
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80
	ИТОГО за обед:		28,52	29,29	96,46	771,00
	Итого за весь день:		48,50	53,71	184,50	1 420,94

5 день

Завтрак						
182	Каша молочная	200	7,63	12,52	33,45	278,21
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,40
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,70	16,00	100,60
	Кондитерское изделие	30	1,60	4,20	17,12	112,75
	ИТОГО за завтрак:		15,43	19,78	86,45	581,96
Обед						
24	Овощи свежие	60	0,57	3,63	1,82	42,36
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	2,19	2,78	15,39	106,00
246	Гуляш из отварной говядины	100	13,36	14,08	3,27	164,00
203	Макаронные изделия отварные	150	5,63	5,97	31,47	202,23
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,40
	Хлеб ржано — пшеничный	40	1,44	0,36	12,48	59,40
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60
	ИТОГО за обед:		26,39	27,34	112,19	778,99
	Итого за весь день:		41,82	47,12	198,64	1 360,95

6 день

Завтрак

219	Сырники из творога со сметаной	150/20	26,27	14,40	30,15	336,00
386	Кисломолочный продукт	200	8,00	3,00	28,60	180,00
338	Фрукты свежие	200	1,65	0,60	15,90	78,00
	ИТОГО за завтрак:		35,92	18,00	74,65	594,00

Обед

24	Овощи свежие	60	0,57	3,63	1,82	42,36
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	2,19	2,78	15,39	106,00
291	Плов из птицы	80/150	17,90	12,03	31,30	351,10
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,40
	Хлеб ржано — пшеничный	40	1,44	0,36	12,48	59,40
389	Сок овощной, фруктовый, ягодный	200	1,00	0,00	25,40	110,00
	ИТОГО за обед:		26,14	19,16	106,27	759,26
	Итого за весь день:		62,06	37,16	180,92	1 353,26

7 день

Завтрак

181	Каша молочная	200	5,96	10,46	31,60	245,02
382	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,60
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	14,91	67,80
	Кондитерское изделие	30	0,80	0,70	20,30	85,50
	ИТОГО за завтрак:		13,11	14,97	84,38	516,92

Обед

102	Суп с бобовыми	250	5,49	5,27	16,50	148,30
298	Голубцы ленивые	170	10,61	6,81	15,04	164,00
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,40
	Хлеб ржано — пшеничный	40	1,44	0,36	12,48	59,40
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60
	ИТОГО за обед:		20,74	12,96	91,78	576,70
	Итого за весь день:		33,85	27,93	176,16	1 093,62

8 день

Завтрак

204	Макаронные изделия отварные с сыром	150/15/5	11,50	13,53	28,99	284,00
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,70	16,00	100,60
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,80
338	Фрукты свежие	200	0,80	0,60	20,60	92,00
	ИТОГО за завтрак:		17,74	17,10	80,50	544,40

Обед

23	Овощи свежие	60	0,65	3,65	2,06	43,68
101	Суп картофельный с крупой	250	1,98	2,75	12,12	85,75
128	Картофельное пюре	150	3,20	9,46	18,58	178,61
234	Котлеты или биточки рыбные	100	6,88	10,15	11,62	184,72
349	Соус томатный с овощами	30	0,43	2,12	3,77	35,97
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,40
	Хлеб ржано — пшеничный	40	1,44	0,36	12,48	59,40
389	Сок овощной, фруктовый, ягодный	200	1,00	0,20	20,20	92,00
	ИТОГО за обед:		18,62	29,05	100,71	770,53
	Итого за весь день:		36,36	46,15	181,21	1 314,93

9 день

Завтрак

71	Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,10	2,28	13,20
216	Омлет "Драчена"	150	14,82	20,23	9,10	276,00
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,40
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,20	0,02	16,00	65,00
338	Фрукты свежие	150	1,35	0,30	12,15	64,50
	ИТОГО за завтрак:		20,07	21,01	59,41	509,10

Обед

103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,68	2,83	17,45	118,25
143	Рагу овощное	150	2,53	16,22	12,69	209,61
288	Птица отварная	80	5,55	16,00	0,37	164,00
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,40
	Хлеб ржано — пшеничный	40	1,44	0,36	12,48	59,40
389	Сок овощной, фруктовый, ягодный	200	0,60	0,40	37,00	144,00
	ИТОГО за обед:		15,84	36,17	99,87	785,66
	Итого за весь день:		35,91	57,18	159,28	1 294,76

10 день

Завтрак

403	Оладьи с яблоками со сгущенным молоком	150/20	12,03	12,23	68,73	433,00
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,20	0,02	16,00	65,00
338	Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50
	ИТОГО за завтрак:		12,83	12,85	99,43	568,50

Обед

24	Овощи свежие	60	0,57	3,63	1,82	42,36
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,92	10,94	103,75
255	Печень по - строгановски	130	12,66	14,59	4,57	240,50
171	Каша рассыпчатая	150	8,57	9,25	38,42	271,25
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,40
	Хлеб ржано — пшеничный	40	1,44	0,36	12,48	59,40
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80
	ИТОГО за обед :		28,75	33,20	120,12	940,46
	Итого за весь день:		41,58	46,05	219,55	1 508,96
	Итого за 10 дней		46,09	45,33	184,67	1 348,73