

Утверждаю:

Начальник лагеря  /М.С. Стефанова/

« ____ » _____ 2025 год

Примерное десятидневное меню

питания в лагере дневного

пребывания в МБОУ «Рудавская СОШ»

Обоянского района Курской области

на 2024-2025 учебный год

возраста 7-11 лет,

весеннее-летний период

День 1

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порц.,г	Пищевые вещества, г			Энер.цен. Ккал
			Б	Ж	У	
6	Салат из белокочанной капусты	60	1,32	2,7	6,3	54
125	Котлеты рубленые из птицы	90	15,4	10,8	15	210
131	Картофельное пюре	150	3,06	5,28	19,5	140,22
272	Кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	94
	Яблоко	100	2,8	0,6	4,7	70,5
	Хлеб йодированный	50	0,6	0,5	17,1	130,2
	Итого	650	35,48	22,68	75,4	698,92

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порц.,г	Пищевые вещества, г			Энер.цен. Ккал
			Б	Ж	У	
25	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,86	3,65	5	56,34
52	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	4,66	6,72	74,66
120	Куры отварные	90	22,23	17,19	10,44	280
169	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,72	3,54	37,62	201
279/1	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	17,2	68
	Хлеб йодированный	50	12,2	0,5	17,1	130,2
	Итого	750	40,61	29,64	94,08	810,2

ИТОГО ЗА ДЕНЬ

76,09 52,32 169,48 1509,12

День 2

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порц.,г	Пищевые вещества, г			Энер.цен. Ккал
			Б	Ж	У	
21	Салат "Витаминный"	60	0,9	2,76	6,6	54,6
165	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	5,22	34,74	223,2
2	Сыр твердый	30	6,96	8,85	0	109,2
270	Чай с лимоном	200	9,2	2,28	15,42	114,66
236	Оладьи с молоком сгущенным	50	5,06	5,16	30,2	187
	Хлеб йодированный	50	3,2	0,5	17,1	130,2
	Банан	100				
	Итого	640	33,72	24,77	104,06	818,86

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порц.,г	Пищевые вещества, г			Энер.цен. Ккал
			Б	Ж	У	
5	Салат из свежих помидоров	60	0,68	3,71	2,83	47,64
39	Рыба припущенная	90	6,89	0,9	2,86	47,25
131	Картофельное пюре	180	3,67	6,34	23,4	168,26
55	Свекольник	200	1,6	4,14	11,86	90,66
	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	110
	Хлеб йодированный	50	3,2	0,5	17,1	130,2
	Итого	780	17,04	15,59	83,45	594

ИТОГО ЗА ДЕНЬ

50,76 40,36 187,51 1412,86

День 3

ЗАВТРАК

ЗАВТРАК

№ реп.	Наименование блюда	Масса порц.,г	Пищевые вещества, г			Энер.цен. Ккал
			Б	Ж	У	
216/2	Сырники из творога	150	25,83	16,17	38,16	404,16
	Груша свежая	100	0,52	0,39	13,39	61,1
45	Икра морковная	80	1,26	4,38	6,1	69
268	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35
	Итого	530	27,71	20,96	67,63	569,26

ОБЕД

№ реп.	Наименование блюда	Масса порц.,г	Пищевые вещества, г			Энер.цен. Ккал
			Б	Ж	У	
21	Салат Витаминный	60	0,9	2,76	6,6	54,6
63	Суп картофельный с бобовыми	200	6,4	3,54	25,46	161,34
125	Котлеты рубленые из птицы	90	15,4	10,8	15	210
131	Картофельное пюре	150	3,06	5,28	19,5	140,22
266	корж молочный	100	4,7	11,1	61,6	371
291	Кисель п/ягодный	200	0	0	20	76
	Хлеб йодированный	50	3,2	0,5	17,1	130,2
	Итого	850	33,66	33,98	165,26	1433,36
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			61,37	54,94	232,89	2002,62

День 4

ЗАВТРАК

№ реп.	Наименование блюда	Масса порц.,г	Пищевые вещества, г			Энер.цен. Ккал
			Б	Ж	У	
184	Каша рисовая молочная	200	7,76	10	43,52	296
4	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38
268	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35
235	блинчики с яблочным фаршем	50	3,5	3,5	8,2	116
	Яблоко свежее	100	0,6	0,6	4,7	70,5
	Итого	610	12,42	17,77	67,75	455,55

ОБЕД

№ реп.	Наименование блюда	Масса порц.,г	Пищевые вещества, г			Энер.цен. Ккал
			Б	Ж	У	
46	Икра свекольная	60	1,32	4,02	6,18	66
52	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	4,66	6,72	74,66
92	Гуляш	90	26,28	26,82	4,23	363,6
131	картофельное пюре	150	3,06	5,28	19,5	140,22
274	Какао	200	3,6	2,7	13,8	93
236	Оладьи с молоком сгущенным	100	10,13	10,33	60,4	374
	Хлеб йодированный	50	3,2	0,5	17,1	130,2
	Итого	850	48,99	54,31	130	1241,68
			61,41	72,08	197,75	1697,23

День 5

ЗАВТРАК

№ реп.	Наименование блюда	Масса порц.,г	Пищевые вещества, г			Энер.цен. Ккал
			Б	Ж	У	
6	Салат из белокачанной капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44

165	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	5,07	34,74	223,2
89	бефстроганов	90	27,27	29,61	5,4	378,9
269	Чай с лимоном	200	9,2	2,28	15,42	114,6
	Хлеб йодированный	50	3,2	0,5	17,1	130,2
	Итого	550	48,92	40,51	78,07	899,4

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порц.,г	Пищевые вещества, г			Энер.цен. Ккал
			Б	Ж	У	
19	Салат из моркови и зеленым горошком	60	0,9	4,44	2,82	54,6
61	Суп картофельный с пшеном	200	1,6	1,54	11,6	68
48	Тефтели мясные	90	16	21,7	20,6	483
202	Макароны отварные	150	5,47	4,17	33,25	196,3
279/1	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	17,2	68
	Хлеб йодированный	50	3,2	0,5	17,1	130,2
	Итого	750	27,37	32,45	102,57	1000,1
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			76,29	72,96	110,64	1899,5

День 6

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порц.,г	Пищевые вещества, г			Энер.цен. Ккал
			Б	Ж	У	
11	Салат из свежей капусты, помидоров и огурцов	60	1,98	5,58	4,8	76,92
125	Котлеты рубленые из птицы	90	15,4	10,8	15	210
202	Макароны отварные	150	5,47	4,17	33,25	196,3
272	Кофейный напиток на молоке	200	1,7	1,4	16,1	81
	Черешня	100				30
	Хлеб йодированный	50	3,2	0,5	17,1	130,2
	Итого	650	27,75	22,45	86,25	724,42

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порц.,г	Пищевые вещества, г			Энер.цен. Ккал
			Б	Ж	У	
45	Икра морковная	80	1,68	5,84	8,32	92
73	Суп картофельный с пшеном	200	1,6	1,54	11,6	68
122	Плов из курицы	150	38,07	31,87	62,4	706,87
291	Кисель п/ягодный	200	0	0	20	76
239	Пирожки печеные с яблоками	100	5,4	4,5	41,5	128
	Хлеб йодированный	50	3,2	0,5	17,1	130,2
	Итого	780	49,95	44,25	160,92	1201,07
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			77,7	66,7	247,17	1925,49

День 7

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порц.,г	Пищевые вещества, г			Энер.цен. Ккал
			Б	Ж	У	
186	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,58	6,6	26,4	187,2
15	Морковь с сахаром	60	0,6	0,038	5	21,6
268	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35
235	Блинчики с яблочным фаршем	100	6,27	6,13	39,07	236
	Хлеб йодированный	50	3,2	0,5	17,1	130,2
	Итого	510	15,74	13,63	97,47	580,1

ОБЕД

№ реп.	Наименование блюда	Масса порц.,г	Пищевые вещества, г			Энер.цен. Ккал
			Б	Ж	У	
41	Винегрет с сельдью	60	3,18	2,58	4,38	52,8
54	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	100,2	82
118	печень по -строгановски	90	21,9	14,85	2,55	231,75
202	Макароны отварные	150	5,47	4,17	33,25	196,3
279/1	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	17,2	68
236	Оладьи с молоком сгущенным	50	3,06	5,16	30,2	83,9
	Хлеб йодированный	50	3,2	0,5	17,1	130,2
	Итого	800	38,46	31,29	204,88	844,95
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			54,21	44,92	302,35	1425,05

День 8

ЗАВТРАК

№ реп.	Наименование блюда	Масса порц.,г	Пищевые вещества, г			Энер.цен. Ккал
			Б	Ж	У	
172	Каша рисовая рассыпчатая с изюмом	200	2,2	11,04	27,88	220
	Сыр твердый	30	6,96	8,85	0	109,2
268	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35
239	Пирожки печеные с яблоками	100	5,4	4,5	41,5	228
	Хлеб йодированный	50	3,2	0,5	17,1	130,2
	Итого	580	17,86	24,91	96,38	722,4

ОБЕД

№ реп.	Наименование блюда	Масса порц.,г	Пищевые вещества, г			Энер.цен. Ккал
			Б	Ж	У	
6	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44
61	Суп картофельный с рисом	200	1,6	1,54	11,6	68
125	Котлеты рубленые из птицы	90	15,4	10,8	15	210
131	Картофельное пюре	150	3,06	5,28	19,5	140,22
401	Кефир йодированный	200	5,8	5	8	106
	Апельсин	100				
	Хлеб	50	3,2	0,5	17,1	130,2
	Итого	850	30	23,47	76,61	706,86
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			47,86	48,38	172,99	1429,26

День 9

ЗАВТРАК

№ реп.	Наименование блюда	Масса порц.,г	Пищевые вещества, г			Энер.цен. Ккал
			Б	Ж	У	
40	Винегрет овощной	80	1,04	1,84	5,84	44
92	Гуляш	90	26,28	26,82	4,23	330,52
169	Каша рисовая рассыпчатая	150	7,23	13	46	330,52
268	Чай с сахаром	200	1	0,02	9,9	35
	Хлеб йодированный	50	3,2	0,5	17,1	130,2
	Итого	570	37,85	42,18	83,07	954,8

ОБЕД

№ реп.	Наименование блюда	Масса порц.,г	Пищевые вещества, г			Энер.цен. Ккал
			Б	Ж	У	
33	Салат Пестрый	60	0,6	2,7	6,48	52,8
61	Суп картофельный с пшеном	200	1,6	1,54	11,6	68
77	Рыба припущенная	90	6,89	0,9	2,86	47,25
202	Макароны отварные	150	5,47	4,17	33,25	196,3

291	Кисель п/ягодный	200	0	0	20	76
	Хлеб йодированный	50	3,2	0,5	17,1	130,2
	Итого	750	17,76	9,81	91,29	570,55
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			55,61	51,99	174,36	1579,8

День 10

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порц.,г	Пищевые вещества, г			Энер.цен. Ккал
			Б	Ж	У	
14	Салат из помидоров и огурцов	60	0,42	4,44	1,74	24,6
165	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,23	13	46	330,52
83	Котлеты рыбные	100	10,08	6,2	12,92	100
270	Чай с лимоном	200	9,2	2,28	15,42	114,66
266	Корж молочный	100	6,7	5,1	50,6	150
	Хлеб йодированный	50	3,2	0,5	17,1	130,2
	Итого	660	36,83	31,52	143,78	849,98

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порц.,г	Пищевые вещества, г			Энер.цен. Ккал
			Б	Ж	У	
45	Икра морковная	80	1,68	5,84	8,24	92
66	Суп -лапша домашняя	200	2,26	3,36	10,5	82,66
92	Гуляш	90	26,28	26,82	4,23	330,52
279/1	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	17,2	68
	Пирожки печеные с яблоками	100	5,4	4,5	41,5	228
	Яблоко	100	0,6	0,6	4,7	70,5
	Хлеб йодированный	50	3,2	0,5	17,1	130,2
	Итого	820	39,62	49,22	90,97	1001,88
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			76,45	80,74	234,75	1851,86
Итого за 10 дней						
Завтрак						
Обед						
Итого за 1 день						
Завтрак			29,42	26,13	89,98	727,36
Обед			34,34	32,4	120	941,46
% соотношение						28%
Завтрак						36%
Обед						