

Согласовано:

Заместитель начальника

ТО Управление Роспотребнадзора

По РБ в Мухоморском районе

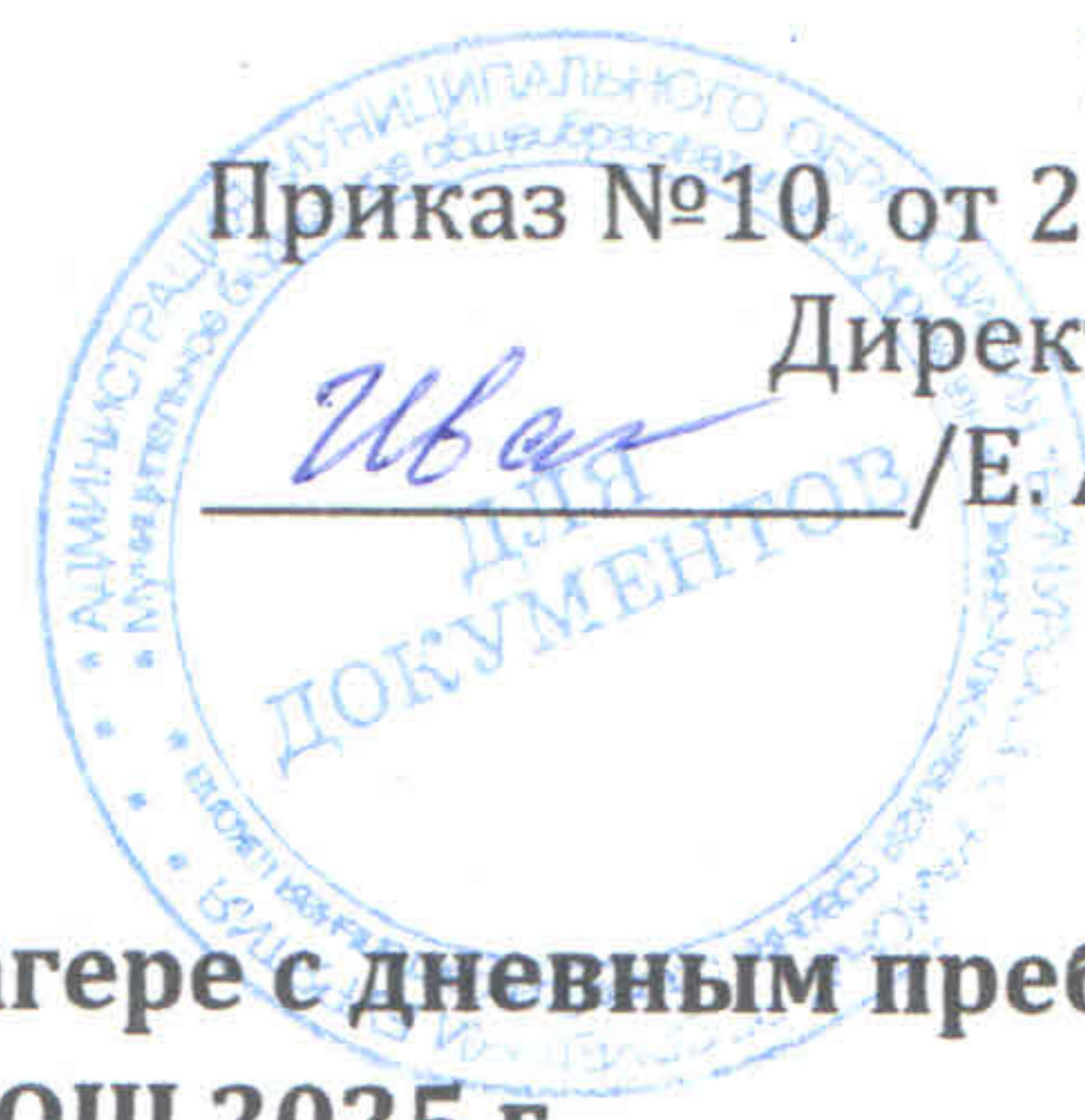
_____/Н. Ю. Банщикова/

Утверждаю

Приказ №10 от 21.05.2025 г.

Директор школы:

_____/Е. А. Иванова/



**Примерное меню для организации питания детей в лагере с дневным пребыванием
на базе МБОУ Окино-Ключевская СОШ 2025 г.**

№ реп.	Наименование блюда. Прием пищи.	Масса порции (гр.)	Питательные вещества			Энергетичес кая ценность
			Белки	Углеводы	Жиры	
1	2	3	4	5	6	7
	День №1-завтрак					
	Яблоко	150	0,4	0,4	9,8	45
289	Каша манная с маслом	200/10	6,2	8,05	31,09	329
736	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,05	15,22	59,0
1	Печенье сливочное	50	3,7	5,9	37,2	218
	Всего за завтрак		10,56	14,4	93,31	651,0
	День №1-обед					
	Огурцы свежие	150	0,8	0,1	2,6	14
71	Пельмени в бульоне	250	11,9	12,4	29	275
	Тефтели отварные	60	8,1	14,1	12,3	209
279	Макароны отварные с подливой	200/10	5,4	6,3	36,6	225
513	Компот из сухофруктов	200	0,08	0	21,8	87,6
349	Хлеб йодированный	100	6,6	1,2	34,2	181
	Всего за обед:		32,88	66,98	136,5	991,6
	День № 2 завтрак					
	Апельсин	150	0,9	0,2	8,1	40
284	Каша геркулесовая с маслом	200/10	6,12	9,3	28,64	222,84
378	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,7	91
	Хлеб йодированный	40	3,2	0,4	19,3	94,0
	Всего за завтрак		11,62	11,5	73,74	991,6
	День №2 обед					
71	Помидоры свежие	150	1,1	0,2	3,8	23
145	Суп Щи с фаршем	250	1,6	4,9	11,5	96,75
234	Котлеты рыбные	100	14,8	16,4	11,6	274
312	Пюре картофельное	200	4,16	6,8	24,8	176,8
352	Кисель плодово-ягодный	200	0,12	0	30,12	121
	Хлеб	100	6,6	1,2	34,2	181
	Всего за обед		28,38	29,5	117,02	872,55
	День №3 завтрак					
	Сыр	20	4,64	5,9	0	364
120	Суп молочный с рисом	250	4,25	4,8	20,7	142,8
	Компот с изюмом	200	0,28	0,06	21,88	89,58
	хлеб	40	3,2	0,4	19,3	94,0
	Всего за завтрак		12,37	11,16	61,88	690,38
	День №3- обед					
71	Огурец свежий	150	0,8	0,1	2,6	14
162	Суп картофельный с горохом	250	5,08	5,35	23,9	163,7
	Буузы	100	11,1	9,4	15,6	190,1
378	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,7	91
	Пряник	100	4,8	2,8	78	350
	Хлеб	100	6,6	1,2	34,2	181
	Всего за обед:		29,78	20,45	192,45	989,8

	День № 4-завтрак					
3	Бутерброд с маслом и сыром	50/10/20	6,35	20,08	24,2	264,8
173	Каша пшенная с маслом	200/10/10	8,6	12,4	56	330
382	Какао с молоком	200	3,8	3,2	26,7	150,8
	Всего за завтрак:		18,75	35,68	106,9	745,6
	День № 4-обед					
154	Рассольник «Ленинградский»	250	2,1	5,1	20,5	136,3
279	Тефтели мясные с соусом	60/10	8,1	14,1	12,3	209
321	Капуста тушеная	200	4,14	5,34	26,8	171,8
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
	Хлеб	100	6,6	1,2	34,2	181
	Всего обед:		21,04	25,74	108,8	758,1
	День №5-завтрак					
	Банан	150	2,25	0,1	35,4	150
204	Макароны отварные с сыром	200/40	13,6	17	41,2	372,6
	Сок натуральный	200	1	0	25,4	110
1	Бутерброд с маслом	50/10	2,6	8,8	14,3	147
	Всего завтрак:		19,45	25,9	116,3	779,6
	День №5-обед					
59	Салат из свежих огурцов	60	0,44	5,05	1,44	53
132	Суп Борщ с фаршем	250/30	4,16	10,2	14,3	170,7
268	Котлета в томатном соусе	100/10	14,8	19,4	22,2	322
171	Рис отварной	180	3,8	8,8	41	258
349	Компот из сухофруктов	200	0,08	0	21,8	87,6
	Хлеб	100	6,6	1,2	34,2	181
	Конфета	50	1,35	2,15	41,15	182
	Всего обед:		31,23	46,8	176,09	1254,3
	День № 6-завтрак					
	Груша	150	0,6	0,4	14,2	63
284	Каша рисовая с маслом	200/10	4,98	11,8	31,02	256
736	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59
	Хлеб	40	3,2	0,4	19,3	94,0
	Всего завтрак:		9,04	12,65	79,74	472,0
	День № 6-обед					
14	Винигрет овощной	100	1,26	10,14	8,32	129,26
206	Суп Уха из рыбных консервов	250	8,8	6,08	18,04	162,4
265	Плов с фаршем	200/25	22,9	8,8	36,7	317,9
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
	Хлеб	100	6,6	1,2	34,2	181
	Печенье	50	3,7	5,9	37,2	218
	Всего обед:		43,36	32,12	149,46	1068,56
	День № 7-завтрак					
	Сыр	20	4,64	5,9	0	364
4	Каша гречневая с маслом	200/10	11,64	7,24	60	351,74
	Яблоко	150	0,4	0,4	9,8	45
382	Какао с молоком	200	3,8	3,2	26,7	150,8
	Хлеб	40	3,2	0,4	19,3	94
	Всего завтрак:		23,68	17,14	115,8	1005,54
	День № 7-обед					
56	Суп молочный с макаронами	200	4,00	2,96	24,26	133,64
268	Котлета в томат. соусе	100/10	14,8	19,4	22,2	322
312	Рис отварной с овощами	200	4,5	5,58	47,48	249,12
424	Булочка Домашняя	100	7,5	13,2	60,9	392
1	2	3	4	5	6	7
238	Напиток витаминный	200	0,46	0,16	29,1	125,0
	Хлеб	100	6,6	1,2	34,2	181
	Всего обед:		37,86	42,5	218,14	1402,76
	День № 8-завтрак					

	Апельсин	150	0,9	0,2	8,1	40
289	Каша манная с маслом	200/10	6,2	8,05	31,09	329
352	Кисель	200	0,12	0	30,12	121
	Коржик Молочный	100	6,5	12	67	390
	Хлеб	40	3,2	0,4	19,3	94
	Всего завтрак:		16,92	20,65	155,61	974
	День № 8-обед					
41	Салат Витаминный	100	8,29	6,8	24,73	187,24
152	Суп картофельный с горохом	250	5,08	5,35	23,9	163,7
234	Котлеты рыбные	100	14,8	16,4	11,6	274
230	Перловка отварная	150	2,2	33,3	19,2	175
	Хлеб	100	6,6	1,2	34,2	181
378	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,7	91
	Всего обед:		38,37	64,65	131,33	1071,94
	День № 9-завтрак					
	Груша	150	0,4	0,3	9,5	42
173	Каша пшенная с маслом	200/10/10	8,6	12,4	56	330
	Сок натуральный	200	1	0	25,4	110
	Хлеб	40	3,2	0,4	19,3	94,0
	Всего завтрак:		13,2	13,1	110,2	576,0
	День № 9-обед					
71	Огурец свежий	150	0,8	0,1	2,6	14
96	Рассольник Ленинградский	250	2,1	5,1	20,5	136,3
279	Фрикадельки отварные	60	8,1	14,1	12,3	209
321	Капуста тушеная	200	4,14	5,34	26,8	171,8
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
	Хлеб	100	6,6	1,2	34,2	181
	Всего обед:		16,54	33,94	65,9	815,1
	День № 10-завтрак					
	Банан	150	2,25	0,1	35,4	150
204	Макароны отварные с сыром	200/40	13,6	17	41,2	372,6
	Сок натуральный	200	1	0	25,4	110
	Бутерброд с маслом	50/10	2,6	8,8	14,3	147
	Всего завтрак:		19,45	25,9	116,3	779,6
	День № 10-обед					
71	Помидоры свежие	150	1,1	0,2	3,8	23
145	Суп Щи с фаршем	250	1,6	4,9	11,5	96,75
	Буузы	100	11,1	9,4	15,6	190,1
	Кекс с изюмом	100	6,5	19,0	54,1	409,0
378	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,7	91
	Хлеб	100	6,6	1,2	34,2	181
	Всего обед:		28,3	36,3	136,9	690,85
	День № 11-завтрак					
	Яблоко	150	0,4	0,4	9,8	45
17	Каша кукурузная с маслом	200/10	7,44	8,07	35,28	243,92
349	Компот из сухофруктов	200	0,08	0	21,8	87,6
	Пряник	100	4,8	2,8	78	350
	Хлеб	40	3,2	0,4	19,3	94
	Всего завтрак:		15,92	11,67	164,18	820,52
	День № 11-обед					
44	Салат из свеклы с яблоками	100	1,07	4,7	10,6	86,41
17	Суп овощной	250	2,48	10,4	11,36	150,4
268	Котлета в соусе	100/10	14,8	19,4	22,2	322,0
312	Пюре картофельное	200	4,16	6,8	24,8	176,8
1	2	3	4	5	6	7
736	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59
	Хлеб	100	6,6	1,2	34,2	181
	Всего обед:		29,37	42,55	118,38	975,61

	День № 12-завтрак					
	Сыр	20	4,64	5,9	0	364
120	Суп молочный с рисом	250	4,25	4,8	20,7	142,8
	Компот с изюмом	200	0,28	0,06	21,88	89,58
	Хлеб	40	3,2	0,4	19,3	94,0
	Всего завтрак:		12,37	11,16	61,88	690,38
	День № 12 -обед					
	Огурцы свежие	150	0,8	0,1	2,6	14
	Пельмени в бульоне	250	11,9	12,4	29	275
279	Тефтели мясные в соусе	60/10	8,1	14,1	12,3	209
	Гречка отварная	200	3,17	9,39	17,03	108,48
378	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,7	91
	Хлеб	100	6,6	1,2	34,2	181
	Всего обед:		31,97	38,79	112,83	878,48
	День № 13-завтрак					
3	Бутерброд с маслом и сыром	50/10/20	6,35	20,08	24,2	264,8
173	Каша пшенная с маслом	200/10/10	8,6	12,4	56	330
352	Кисель плодоваягодный	200	0,12	0	30,12	121
	Всего завтрак:		15,07	33,2	110,32	715,8
	День № 13-обед					
71	Помидоры свежие	150	1,1	0,2	3,8	23
108	Суп картофельный с клецками	250	8,9	9,8	45,4	306
265	Плов с фаршем	200/25	22,9	8,8	36,7	317,9
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
	Хлеб	100	6,6	1,2	34,2	181
	Всего обед:		39,3	19,9	133,9	878,9
	День № 14-завтрак					
	Апельсин	150	0,9	0,2	8,1	40
284	Каша геркулесовая с маслом	200/10	6,12	9,3	28,64	222,84
378	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,7	91
	Хлеб	40	3,2	0,4	19,3	94,0
	Всего завтрак:		11,62	11,5	73,74	447,84
	День № 14-обед					
59	Салат из свежих огурцов	60	0,44	5,05	1,44	53
132	Суп Борщ с фаршем	250/30	4,16	10,2	14,3	170,7
268	Котлета в томатном соусе	100/10	14,8	19,4	22,2	322,0
171	Рис отварной	180	3,8	8,8	41	258,0
	Хлеб	100	6,6	1,2	34,2	181
	Конфета	50	1,35	2,15	41,15	182
	Всего обед:		31,15	46,8	154,29	1166,7
	День № 15-завтрак					
	Банан	150	2,25	0,1	35,4	150
204	Макароны отварные с сыром	200/40	13,6	17	41,2	372,6
	Сок натуральный	200	1	0	25,4	110
1	Бутерброд с маслом	50/10	2,6	8,8	14,3	147
	Всего завтрак:		19,45	25,9	116,3	779,6
	День № 15-обед					
14	Винигрет овощной	100	1,26	10,14	8,32	129,26
206	Суп Уха из рыбных консервов	250	8,8	6,08	18,04	162,40
265	Плов с фаршем	200/25	22,9	8,8	36,7	317,9
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
	Хлеб	100	6,6	1,2	34,2	181
	Печенье	50	3,7	5,9	37,2	218
	Всего обед:		43,36	32,12	149,46	1068,56
1	2	3	4	5	6	7
	День № 16-завтрак					
	Яблоко	150	0,4	0,4	9,8	45
289	Каша манная с маслом	200/10	6,2	8,05	31,09	329
725	Какао с молоком	200	3,8	3,2	26,7	150,8

1	Бутерброд с маслом	50/10	2,6	8,8	14,3	147
	Всего завтрак:		13	20,45	81,89	671,8
	День № 16-обед					
154	Рассольник Ленинградский	250	2,1	5,1	20,5	1365,3
279	Тефтели мясные в соусе	60/10	8,1	14,1	12,3	209
321	Капуста тушеная	200	4,14	5,34	26,8	171,8
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
	Хлеб	100	6,6	1,2	34,2	181
	Всего обед:		21,04	25,74	108,8	758,1
	День № 17-завтрак					
	Груша	150	0,6	0,4	14,2	63
284	Каша рисовая с маслом	200/10	4,98	11,8	31,02	256
736	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59
	Хлеб	40	3,2	0,4	19,3	94
	Всего завтрак:		9,04	12,65	79,74	472,0
	День № 17 -обед					
71	Огурец свежий	150	0,8	0,1	2,6	14
162	Суп картофельный с горохом	250	5,08	5,35	23,9	163,7\
	Буузы	100	11,1	9,4	15,6	190,1
378	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,7	91
	Пряник	100	4,8	2,8	78	350
	Хлеб	100	6,6	1,2	34,2	181
	Всего обед:		29,78	20,45	192,45	989,8
	День № 18-завтрак					
	Сыр	20	4,64	5,9	0	364
120	Суп молочный с рисом	250	4,25	4,8	20,7	142,8
	Компот с изюмом	200	0,28	0,06	21,88	89,58
	Хлеб	40	3,2	0,4	19,3	94,0
	Всего завтрак:		12,37	11,16	61,88	690,38
	День № 18-обед					
41	Салат Витаминный	100	8,29	6,8	24,73	187,24
15	Суп Крестьянский	250	2,7	6,7	13,8	128
234	Котлеты рыбные	100	14,8	16,4	11,6	274
230	Перловка отварная	150	2,2	33,3	19,2	175
378	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,7	91
	Хлеб	100	6,6	1,2	34,2	181
	Всего обед:		35,99	66	121,23	1036,24
	День № 19-завтрак					
	Банан	150	2,25	0,1	35,4	150
204	Макароны отварные с сыром	200/40	13,6	17	41,2	372,6
	Сок натуральный	200	1	0	25,4	110
1	Бутерброд с маслом	50/10	2,6	8,8	14,3	147
	Всего завтрак:		19,45	25,9	116,3	779,6
	День №19-обед					
71	Помидоры свежие	150	1,1	0,2	3,8	23
145	Суп Щи с фаршем	250	1,6	4,9	11,5	96,75
234	Котлеты рыбные	100	14,8	16,4	11,6	274
312	Пюре картофельное	200	4,16	6,8	24,8	176,8
352	Кисель	200	0,12	0	30,12	121
	Хлеб	100	6,6	1,2	34,2	181
	Всего обед:		28,38	29,5	117,02	872,55
	День № 20-завтрак					
	Апельсин	150	0,9	0,2	8,1	40
1	2	3	4	5	6	7
284	Каша геркулесовая с маслом	200/10	6,12	9,3	28,64	222,84
378	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,7	91
	Хлеб	40	3,2	0,4	19,3	94
	Всего завтрак:		11,62	11,5	73,74	447,84

	День № 20-обед					
71	Огурцы свежие	150	0,8	0,1	2,6	14
	Пельмени в бульоне	250	11,9	12,4	29	275
268	Котлета отварная	100	14,8	19,4	22,2	322
513	Макароны отварные с маслом	200/10	5,4	6,3	36,6	225
349	Компот из сухофруктов	200	0,08	0	21,8	87,6
	Хлеб	100	6,6	1,2	34,2	181
	Всего обед:		34,18	43,4	125,2	1104,6
	День № 21-завтрак					
	Груша	150	0,6	0,4	14,2	63
284	Каша рисовая с маслом	200/10	4,98	11,8	31,02	256
736	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59
	Хлеб	40	3,2	0,4	19,3	94,0
	Всего завтрак:		9,04	12,65	79,74	472
	День № 21-обед					
45	Салат из капусты	100	1,62	5	10,32	91,04
96	Рассольник Ленинградский	250	2,1	5,1	20,5	136,3
279	Тефтели мясные в томатном соусе	60/10	9,52	8,73	0,11	209
	Гречка отварная	200	3,17	9,39	17,03	108,48
378	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,7	91
	Конфета	50	1,35	2,15	41,15	182
	Всего обед:		19,16	31,97	106,81	817,82

Составил: заведующий столовой  /Поляницына Г.М./