

Согласовано:
Директор школы

В.Н. Ширямова

28 мая 2025 г.

Утверждаю:
Начальник лагеря
Л. В. Пангина
"28" мая 2025 г.

Примерное 10-дневное меню
питания детей в летнем оздоровительном лагере
МБОУ "Сайгинская СОШ"

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена в рублях
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак 1 день							
107	Каша манная молочная жидкая	200	6,20	8,05	31,09	222,02	30,00
	Хлеб	60	4,59	0,60	22,99	115,80	4,50
54-2гн	Чай черный байховый с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	2,00
Итого :		460	10,99	8,65	60,58	364,62	
Обед							
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,45	3,48	23,99	145,50	35,50
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,30	6,30	36,00	233,70	13,00
54-6м	Биточек из говядины	90	16,44	15,72	14,88	265,56	75,00
265	Соус томатный	50	0,27	1,84	2,62	28,07	10,50
	Хлеб	60	4,59	0,60	22,99	115,80	4,50
	Напиток "Витошка"	200	0,00	0,00	19,00	78,82	15,50
Итого :		800	36,05	27,94	119,48	867,45	190,50

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена в рублях
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак 2 день							
54-7к	Каша вязкая молочная пшениная с изюмом	200	8,10	9,70	41,50	285,80	39,00
	Хлеб	60	4,59	0,60	22,99	115,80	4,50
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,60	1,10	8,70	50,90	12,00
	Яблоко	100	0,20	0,27	14,06	59,00	32,50
Итого :		560	14,49	11,67	87,25	511,5	
Обед							
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10,80	7,58	17,40	362,03	34,00
54-6г	Рис отварной	150	3,70	4,80	36,50	203,50	18,00
54-7р	Рыба, припущенная в молоке (минтай)	90	11,81	6,75	2,59	118,46	45,00
54-3гн	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	106,70	4,00
	Хлеб	60	4,59	0,60	22,99	115,80	4,50
Итого :		750	31,20	19,73	86,18	906,49	193,50

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена в рублях
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак 3 день							
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,10	5,80	26,60	187,30	26,00
	Хлеб	60	4,59	0,60	22,99	115,80	4,50
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,80	2,90	11,30	86,00	22,00
	Чоко-пай	30	1,08	4,83	21,27	129,00	20,00
Итого :		490	16,57	14,13	82,16	518,10	
Обед							
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупяно-рисовая)	250	6,18	7,23	14,08	146,10	36,00
54-22м	Рагу из курицы	200	20,90	7,00	17,60	217,40	60,00
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,50	15,00
	Хлеб	60	4,59	0,60	22,99	115,80	4,50
Итого :		710	31,82	14,97	64,60	520,80	188,00

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена в рублях
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак 4 день							
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,30	5,40	28,70	184,50	32,00
	Хлеб	60	4,59	0,60	22,99	115,80	4,50
54-2ГН	Чай черный байховый с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	2,00
	Мандарин	100	0,80	0,20	7,50	33,00	30,00
Итого :		560	10,89	6,20	65,69	360,10	
Обед							
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,88	6,20	12,65	137,95	43,00
54-1Г	Макароны отварные	150	5,40	4,90	32,80	196,80	13,00
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	90	15,08	14,18	5,96	212,85	65,00
	Хлеб	60	4,59	0,60	22,99	115,80	4,50
	Кисель "Витошка"	200	0,00	0,00	24,00	94,34	15,50
Итого :		750	30,95	25,88	98,40	757,74	209,50

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена в рублях
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак 5 день							
54-23к	Каша жидкая молочная пшеничная	200	6,80	5,80	32,10	208,30	28,00
	Хлеб	60	4,59	0,60	22,99	115,80	4,50
54-3гн	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	106,70	4,00
	Йогурт	100	2,40	1,20	14,40	80,00	35,00
Итого :		560	14,09	7,6	76,19	510,8	
Обед							
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	250	8,90	5,40	23,08	176,38	35,00
54-12м	Плов с курицей	150	20,48	6,08	24,90	235,95	54,00
	Хлеб	60	4,59	0,60	22,99	115,80	4,50
293	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2,00	0,20	5,80	36,00	25,00
Итого :		660	35,97	12,28	76,77	564,13	190,00

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена в рублях
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак 6 день							
54-16к	Каша "Дружба"	200	5,00	5,80	24,10	168,90	30,00
	Хлеб	60	4,59	0,60	22,99	115,80	4,50
54-21гн	Какао с молоком	200	4,60	3,60	12,60	100,40	30,50
Итого :		460	14,19	10	59,69	385,1	
Обед							
54-3с	Рассольник ленинградский	250	5,93	7,25	17,03	156,90	43,00
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,30	6,30	36,00	233,70	13,00
54-4м	Котлеты из говядины	90	16,44	15,72	14,88	265,56	75,00
265	Соус томатный	50	0,27	1,84	2,62	28,07	10,50
	Хлеб	60	4,59	0,60	22,99	115,80	4,50
	Напиток "Витошка"	200	0,00	0,00	19,00	78,82	15,50
Итого :		800	35,53	31,71	112,52	878,85	226,50

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена в рублях
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак 7 день							
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,30	5,40	28,70	184,50	32,00
	Хлеб	60	4,59	0,60	22,99	115,80	4,50
54-2ГН	Чай черный байховый с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	2,00
Итого :		460	10,09	6,00	58,19	327,10	
Обед							
54-18с	Свекольник со сметаной	250	2,25	5,35	13,33	110,38	43,00
54-11Г	Картофельное пюре	150	3,20	5,20	19,80	139,40	25,50
54-5М	Котлета из курицы	90	17,28	3,84	12,12	151,68	45,00
	Хлеб	60	4,59	0,60	22,99	115,80	4,50
54-1ХН	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	8,00
Итого :		750	27,82	14,99	88,04	598,26	164,50

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена в рублях
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак 8 день							
54-24к	Каша жилая молочная пшенная	200	8,30	10,10	37,60	274,90	37,00
	Хлеб	60	4,59	0,60	22,99	115,80	4,50
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,80	2,90	11,30	86,00	22,00
	Чоко-пай	30	1,08	4,83	21,27	129,00	20,00
Итого :		490	13,97	15,53	81,86	519,70	
Обед							
54-6с	Суп картофельный с клецками	250	5,77	4,10	13,75	116,93	32,00
54-1г	Макароны отварные	150	5,40	4,90	32,80	196,80	13,00
202	Тефтели из говядины с рисом "ёжики"	90	10,00	13,15	7,67	189,08	61,00
54-1соус	Соус сметанный	50	0,75	4,10	1,60	46,45	11,00
	Хлеб	60	4,59	0,60	22,99	115,80	4,50
54-2гн	Чай черный байховый с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	2,00
Итого :		800	26,71	26,85	85,31	691,86	207,00

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена в рублях
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак 9 день							
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5,80	5,80	33,00	207,90	28,50
	Хлеб	60	4,59	0,60	22,99	115,80	4,50
54-4ГН	Чай с молоком и сахаром	200	1,60	1,10	8,70	50,90	12,00
	Яблоко	100	0,20	0,27	14,06	59,00	32,50
Итого :		560	12,19	7,77	78,75	433,60	
Обед							
69	Суп картофельный с тушеным консервированным мясом	250	6,72	7,21	21,28	174,98	30,00
54-12м	Плов с курицей	150	20,48	6,08	24,90	235,95	54,00
	Хлеб	60	4,59	0,60	22,99	115,80	4,50
54-34хн	Компот из яблок с лимоном	200	0,30	0,20	11,10	46,70	15,00
Итого :		660	32,09	14,09	80,27	573,43	181,00

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена в рублях
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак 10 день							
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,88	5,68	22,33	167,78	37,00
	Хлеб	60	4,59	0,60	22,99	115,80	4,50
54-3гн	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	106,70	4,00
	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00	40,00
Итого :		610	13,27	6,78	73,02	486,28	
Обед							
63	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,09	6,33	10,64	107,83	34,00
54-22м	Рагу из курицы	200	20,90	7,00	17,60	217,40	60,00
	Кисель "Витошка"	200	0,00	0,00	24,00	94,34	15,50
	Хлеб	60	4,59	0,60	22,99	115,80	4,50
Итого :		710	27,58	13,93	75,23	535,37	199,50