

Согласовано

Начальник лагеря: Куш В.А. Кудрявцева/

Директор школы: Куш В.А. Кудрявцева/
Приказ № 5/2 от 24.02.2025 г

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 12 лет и старше

МБОУ «Будёновская ООШ»

Примерное десятидневное меню

в летнее оздоровительное учреждение.

День	Приём пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход, г.	Химический состав, г.			Калорийность Кал.
					белки	жиры	углевод.	
1.	Завтрак	Сырники со сметаной	219	185/15	14,8	12,9	11,3	226
		Сладкий чай	684	200	-	-	14,9	61
		Йогурт	-	125	3,62	6,37	21,12	125
		ИТОГО		525	18,42	19,27	37,32	412
	Обед	Салат из свежей капусты	71	100	2	0,8	4,6	42
		Суп картофельный на курином бульоне	143	250	8,2	8,8	23,3	206
		Пюре картофельное	520	180	9,2	10,2	27,2	243
		Рыба тушеная с соусом	377	100	0,2	-	30,0	124
		Кисель	648	200	8,5	0,6	46,0	227
		Хлеб ржаной		50				
		ИТОГО		880	28,1	20,4	131,1	842
2.	Завтрак	Каша рассыпчатая на молоке	297	200	4,7	10,8	43,9	300
		Какао с молоком	693	200	3,61	4,05	24,89	155
		Груша	341	200	-	-	-	-
		ИТОГО		600	8,31	14,85	68,79	455
	Обед	Салат из свежих помидор	71	100	2	0,8	4,6	42
		Суп гороховый на курином бульоне	156	250	9,25	6,2	24,0	315
		Каша гречневая рассыпчатая	297	180	14,4	16,5	44,0	392
		с котлетой	451	100	0,2	-	35,8	142
		Компот из свежих яблок	631	200	8,5	0,6	46,0	227
		Хлеб ржаной		50				
		ИТОГО		880	34,35	24,1	154,4	1118
3.	Завтрак	Оладьи с повидлом	733	180/20	5,52	11,74	43,38	329,98
		Сладкий чай	684	200	-	-	14,9	61
		Банан	338	150	-	-	-	-
		ИТОГО		550	5,52	11,74	58,28	390,98
	Обед	Салат из свежих помидор	71	100	2	0,8	4,6	42
		Суп картофельный с мясными фрикадельками	137	250/20	5,5	2,7	21,0	133
		Рожки отварные	332	180	10,4	1,1	71,5	344
		Сосиской отварная	413	100	2,0	-	24,0	140
		Сок натуральный		200	8,5	0,6	46,0	227
		Хлеб ржаной		50				
		ИТОГО		900	28,4	5,2	167,1	886
4.	Завтрак	Винегрет	71	160	1,5	10,0	12,3	128
		Яйцо варёное	337	40	5,0	4,8	0,3	67
		Какао с молоком	693	200	3,61	4,05	24,89	155
		Хлеб пшеничный		50	4,6	0,3	24,0	118
		Яблоко	338	150	0,3	-	16,35	285
		ИТОГО		600	15,01	19,15	90,44	753

	Обед	Салат из свежих овощей	224	100	8,8	7,9	17,0	177
		Суп овощной на курином бульоне	520	250/20	9,2	10,2	27,2	243
		Пюре картофельное	451	180	0,6	-	30,7	128
		котлетой из птицы	639	100	0,2	-	35,6	140
		Компот из свежих груш	631	200	8,5	0,6	46,0	227
		Хлеб ржаной		50				
		ИТОГО		900	27,3	18,7	156,5	915
5.	Завтрак	Ленивые вареники со сгущенкой	223	200	30,6	12,6	49,5	435
		Сладкий чай	684	200	-	-	14,9	61
		Бутерброд с сыром		50/20	4,6	0,3	24,0	118
		Апельсин	341	150	-	-	-	-
		ИТОГО		600	35,2	12,9	88,4	614
	Обед	Рассольник с мясом	130	250/20	5,8	7,9	21,0	280
		Овощное рагу	224	180	1,8	5,86	17,46	133
		Тушёнка		100	0,6	-	31,4	124
		Компот из свежих апельсинов	636	200				
		Хлеб ржаной		50	8,5	0,6	46,0	227
		ИТОГО		810	16,7	14,36	115,86	764
6.	Завтрак	Омлет	210	200	15,3	13,8	0,9	266
		Какао с молоком	693	200	3,61	4,05	24,89	155
		Хлеб пшеничный		50	4,6	0,3	24,0	118
		Банан		100				
		ИТОГО		550	23,51	18,15	49,79	539
	Обед	Борщ с мясом	110	250/20	8,0	9,2	11,4	165
		Каша гречневая рассыпчатая	297	180				
		Сосиска отварная	413	100	0,2	-	30,0	124
		Кисель	648	200	8,5	0,6	46,0	227
		Хлеб ржаной		50				
		ИТОГО		810	16,7	9,8	87,4	516
7.	Завтрак	Каша пшённная на молоке	323	200/10	5,9	10,8	50,8	333
		Сладкий чай	684	200	-	-	14,9	61
		Печенье		20	1,9	2,4	13,8	87
		Яблоко	338	150	0,3	-	16,35	285
		ИТОГО		580	8,1	13,2	95,85	766
	Обед	Суп с крупой на курином бульоне	156	250/20	8,1	9,3	15,2	182
		Пюре картофельное	520	180	1,5	10,0	12,3	128
		курица вареная,		100				
		Винегрет	71	100	2,0	-	24,0	140
		Сок натуральный		200	8,5	0,6	46,0	227
		Хлеб ржаной		50				
		ИТОГО		800	20,1	19,9	97,5	677
8.	Завтрак	Макароны отварные с сыром	332	185/15	8,9	7,4	43,2	282
		Какао с молоком	693	200	3,61	4,05	24,89	155
		Бутерброд с маслом сливочным		50/20	4,6	0,3	24,0	118
		Банан	338	100				
		ИТОГО		570	17,11	11,75	92,09	555
	Обед	Борщ на курином бульоне	110	250/20	8,0	9,2	11,4	165
		Пюре картофельное	520	180	10,4	11,0	27,8	256
		Тефтели мясные	461	100	0,2	-	30,0	124
		Кисель	648	200	8,5	0,6	46,0	227
		Хлеб ржаной		50				
		ИТОГО		860	27,1	20,8	115,2	772
9.	Завтрак	Сырники со сметаной	219	200/20	14,3	15,7	19,5	289
		Сладкий чай	684	200	-	-	14,9	61
		Груша	341	150				

	Обед	ИТОГО		570	14,3	15,7	34,4	350
		Салат из свежих огурцов	71	100	1	0,4	2,3	21
		Суп вермишелевый на курином бульоне	160	250	6,0	6,6	22,3	177
		Рис отварной	511	180	11,0	11,6	28,0	263
		котлетой	451	100	0,9	-	30,4	128
		Компот из свежих яблок	631	200	8,5	0,6	46,0	227
		Хлеб ржаной		50				
		ИТОГО		880	21,4	19,2	129	816
	Завтрак	Каша сборная	161	200	11,5	7,3	52,7	331
		Какао с молоком	693	200/20	3,61	4,05	24,89	155
		Печенье сливочное		35				
		Апельсин	341	150				
		ИТОГО		605	15,11	11,35	77,59	486
10.	Обед	Борщ с мясом	110	250/20	8,0	9,2	11,4	165
		Гуляш	424	100	13,2	15,6	22,0	287
		Картофельным пюре	520	180	0,2	-	30,0	124
		Кисель	648	200	8,5	0,6	46,0	227
		Хлеб ржаной		50				
		ИТОГО		810	29,9	25,4	109,4	803

Примерное десятидневное меню для школьников в летнее оздоровительное учреждение составлено на основе рекомендаций «Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах».

Сборник разработан институтом питания РАМН.

Утверждён начальником управления охраны здоровья матери и ребёнка министерства здравоохранения РФ.