

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
"Основная общеобразовательная школа имени А.П. Ермоленко
Лесозаводского городского округа с. Марково"

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОБУ ООШ ЛГО с. Марково
Н.А. Балицкая
"___" _____ 2025 год

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для организации питания детей в лагере с дневным пребыванием

1 День

№ п/п	Рецепт турн ый №	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорий
	1	2	3	4	5	6	7
		Завтрак					
	35	Суп молочный с макаронными изделиями	200-250	6,55	8,33	35,09	241,11
		Масло сливочное порциями	10	0,01	8,3	0,06	77
	29	сыр	50	12,52	13,68	1,23	183,26
	137	Чай с лимоном и сахаром	200/15	0,2	-	13,08	86,4
		Хлеб пшеничный	30-40	2,39	0,98	17,93	86,89
		Обед					
	21	Салат из свежих овощей (помидоры и огурцы с репч. Луком и раст маслом)	50-60	0,7	2,55	4,45	44
		Борщ со свининой и сметаной	200/250	4,3	5,3	10,5	172
	67	Каша вязкая перловая с маслом	150/200	6,97	3,6	33,49	194,22
	278	Котлета мясная в соусе	60/80	11,2	13,4	11,5	208,5
	349	Компот из смеси сухофруктов	200/200	3	3,4	18	110,1
		Хлеб ржано-пшеничный	40	4,8	0,36	16,8	86,4

		Вода бутилированная	200				
		Полдник					
		Кондитерское изделие	30	1,28	3,36	13,7	90,16
		чай с сахаром	150/180	0,04	0,01	6,25	25,25
		Свежие фрукты	100	0,5	0,5	12,83	57,82
		Итого :		54,46	63,77	194,91	1663,11

2 День

№ п/п	Рецептурный №	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий
	1	2	3	4	5	6	7
		Завтрак					
		Макароны отварные с сыром, икра кабачковая	200/250	12,38	9,35	22,26	199
		Чай с сахаром	150/180	0,04	0,01	6,25	25,25
		Хлеб пшеничный	30-40	2,39	0,98	17,93	86,89
		Обед					
		Овощи отварные с горошком	30/50	0,98	2,62	4,88	47,1
		Суп гречневый со свиной и яйцом	250	6,2	5,6	22,3	167
	291	Плов со свиной	150/200	11,4	9,75	27,15	247,5
	361	Кисель	200	0	0	17,2	65
		Хлеб ржано-пшеничный	40	4,8	0,36	16,8	86,4
		Вода бутилированная	200				
		Полдник					
		Кондитерское изделие	30	0,96	13,17	28,77	98,55
		чай с сахаром	200	3	3,4	18	110,1
		Итого :		42,15	45,24	181,54	1132,79

3 день

№ п/п	Рецептурный №	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий
	1	2	3	4	5	6	7
		Завтрак					
	988	Сырники со сметаной	150/200	9,43	7,64	27,07	207,96
	375	Чай с лимоном и сахаром	200/15	0,2	-	13,08	86,4
		Обед					

		Суп картофельный со свиной и макар.изделиями	200/250	6,9	5	10	110,1
	206	Картофельное пюре	150-200	4,3	6,05	42,3	164,2
		Солянка со свиной	15/250	7,5	5,2	11,2	121
	361	Кисели	200	0	0	17,2	65
		Хлеб ржано-пшеничный	40	4,8	0,36	16,8	86,4
		Вода бутилированная	200				
		Кондитерское изделие	30	0,96	13,17	28,77	98,55
	Полдник						
		чай с сахаром	150/180	0,04	0,01	6,25	25,25
		Сдоба	50	12,7	11,3	35,2	297
		Свежие Фрукты	100	0,5	0,5	12,83	57,82
		Итого :		47,33	49,23	220,7	1319,68

4 День

		Завтрак					
		Каша молочная гречневая	200-250	7,68	6,87	29	208,55
	375	Чай с лимоном и сахаром	200/15	0,2	-	13,08	86,4
	29	сыр	50	12,52	13,68	1,23	183,26
		хлеб пшеничный	30-40	2,39	0,98	17,93	86,89
		масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77
		Обед					
	21	Свежие овощи	60-80	1,06	10,1	3,72	110,14
		Суп картофельный гороховый со свиной	200/250	6,2	5,6	22,3	167
	688/1	Макаронь отварные	150	5,1	7,5	28,5	202,5
		Рыба притушенная с овощами	80	9,7	0,52	0,25	60
	349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,64	-	33,5	140
		Хлеб ржано-пшеничный	40	4,8	0,36	16,8	86,4
		Вода бутилированная	200				
	Полдник						
		чай с сахаром	150/180	0,04	0,01	6,25	25,25
		Кондитерское изделие	30	0,96	13,17	28,77	98,55
		Итого :		51,3	67,09	201,39	1531,94

5 День

№ п/п	Рецептурный №	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорий
	1	2	3	4	5	6	7
		Завтрак					
		Оладьи дрожжевые со сгущенкой	70	5,74	5,9	30,88	200,63
	375	Чай с лимоном и сахаром	200/15	0,2	-	13,08	86,4
		Обед					
	71-1	Овощи натур свежие	60-80	0,3	3,55	1,5	39,5
		Суп Приморский со свининой	200/250	0,79	0,6	3,46	42,75
		Тефтели в томатном соусе	70	7,87	9,72	5,17	138,33
	378	Рис Отварной	150	2,87	0,73	28,22	125,57
	361	Кисель	200	0	0	17,2	65
		Хлеб ржано-пшеничный	40	4,8	0,36	16,8	86,4
		Вода бутилированная	200				
		Полдник					
		Кондитерское изделие	30	0,96	13,17	28,77	98,55
		Чай с сахаром	200	0	0	13,45	42,6
		Свежие фрукты	100	0,5	0,5	12,83	57,82
		Итого :		24,03	34,53	171,36	983,55

6 День

№ п/п	Рецептурный №	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорий
	1	2	3	4	5	6	7
		Завтрак					
	117	Гренки со сгущенкой	25	3,17	3,2	11,98	89,48
	375	Чай с лимоном и сахаром	200/15	0,2	-	13,08	86,4
		Обед					
		Суп рыбный с рисом	200/250	9,6	0,45	6,9	79,1
	281	Котлета рубленая	60/30	10,63	15,78	10,02	224,62
	302	Каша Гречневая	150-200	4,5	6,75	22,35	171
		Свежие овощи	30/50	0,5	0,2	2,6	13,5
	349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,64	0	33,5	124

		Хлеб ржано-пшеничный	40	4,8	0,36	16,8	86,4
		Вода бутилированная	200				
	Полдник						
		Кондитерское изделие	30	0,96	13,17	28,77	98,55
		чай с сахаром	150/180	0,04	0,01	6,25	25,25
		Итого :		35,04	39,92	152,25	998,3

7 День

№ п/п	Рецептурный №	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий
	1	2	3	4	5	6	7
		Завтрак					
	88	Каша молочная манная	200-250	7,9	10,9	42	241,4
	375	Чай с лимоном и сахаром	200/15	0,2	-	13,08	86,4
	29	сыр	100	26	26,8	0	352
		хлеб пшеничная	30-40	2,39	0,98	17,93	86,89
		масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77
		Обед					
	58	Свекольник со свининой	250-35	8,93	6,38	22,63	129,38
	688/1	Макароны отварные	150	5,1	7,5	28,5	202,5
	255	Печень по-строгоновски	65	17,07	12,48	4,51	198,47
	8	Салат капуста свежая с зел.горошком	100	2,31	3,2	7,01	62,66
	361	Кисель	200	0	0	17,2	65
		Хлеб ржано-пшеничный	40	4,8	0,36	16,8	86,4
		Вода бутилированная	200				
		Кондитерское изделие	30	0,96	13,17	28,77	98,55
		Полдник					
		чай с сахаром	150/180	0,04	0,01	6,25	25,25
		Кондитерское изделие	60	16	1	70	201,6
		Свежие фрукты	100	0,5	0,5	12,83	57,82
		Итого :		92,21	91,58	287,57	1971,32

8 День

№ п/п	Рецептурный №	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорий
	1	2	3	4	5	6	7
		Завтрак					
	230	Ленивые вареники со сметаной	200/250	13,6	11,9	18,2	240
	375	Чай с лимоном и сахаром	200/15	0,2	-	13,08	86,4
		Обед					
	197	Рассольник Петербургский	200/250	2,1	5,11	16,59	120,75
	53	Жаркое под домашнему	80/160	27,53	7,47	21,95	265
	5	Салат из свежих овощей	60	0,59	3,69	2,24	44,52
	349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,64	0	33,5	124
		Хлеб ржано-пшеничный	40	4,8	0,36	16,8	86,4
		Вода бутилированная	200				
		Полдник					
		Сдоба	50	12,7	11,3	35,2	297
	943	чай с сахаром	150/180	0,04	0,01	6,25	25,25
		Итого :		62,2	39,84	163,81	1289,32

9 День

№ п/п	Рецептурный №	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорий
	1	2	3	4	5	6	7
		Завтрак					
		Каша молочная пшеничная	150/200	5,87	6,13	27,9	190,73
	375	Чай с лимоном и сахаром	200/15	0,2	-	13,08	86,4
	29	сыр	50	12,52	13,68	1,23	183,26
		Хлеб пшеничный	30-40	2,39	0,98	17,93	86,89
		масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77
		Обед					
		Салат из Свежих овощей (помидоров, огурцов)	50	0,3	3,7	4,1	49,5

		Суп гречневый со свининой и яйцом	250	6,2	5,6	22,3	167
	291	Плов со свининой	150/200	11,4	9,75	27,15	247,5
	361	Кисель	200	0	0	17,2	65
		Хлеб ржано-пшеничный	40	4,8	0,36	16,8	86,4
		Вода бутилированная	200				
		Полдник					
		Кондитерское изделие	30	0,96	13,17	28,77	98,55
		чай с сахаром	200	3	3,4	18	110,1
		Свежие фрукты	100	0,5	0,5	12,83	57,82
		Итого :		48,15	65,57	207,35	1506,15

10 День

№ п/п	Рецептурный №	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий
	1	2	3	4	5	6	7
		Завтрак					
	117	Гренки со сгущенкой	25	3,17	3,2	11,98	89,48
	375	Чай с лимоном и сахаром	200/15	0,2	-	13,08	86,4
		Обед					
	71-1	Овощи натур свежие	60-80	0,3	3,55	1,5	39,5
	258	Суп вермишел с фрикадельками	250-35	8,93	6,38	22,63	129,38
		Рыба притушенная с овощами	80	9,7	0,52	0,25	60
	378	Рис Отварной	150	2,87	0,73	28,22	125,57
	349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,64	0	33,5	124
		Хлеб ржано-пшеничный	40	4,8	0,36	16,8	86,4
		Вода бутилированная	200				
		Кондитерское изделие	30	0,96	13,17	28,77	98,55
		Полдник					
		чай с сахаром	150/180	0,04	0,01	6,25	25,25
		Сдоба	50	12,7	11,3	35,2	297
		Свежие Фрукты	100	0,5	0,5	12,83	57,82
		Итого :		44,81	39,72	211,01	1132,95