

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Приисковая СОШ»

УТВЕРЖДАЮ: И.о Директора

МБОУ «Приисковая СОШ»


Пономаренко Ю.А. Пономаренко
«*12*» *марта* 2025г.

Основное десятидневное меню для организации питания
школьников МБОУ «Приисковая СОШ» на летний
оздоровительный лагерь с дневным пребыванием

с. Приисковое 2025г.

День №1

№ рец.	№ п / п	Приём пищи, наименование блюд	Возраст 7-11 лет					Возраст 11 лет и старше				
			Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энерг. цен. (ккал)	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энерг. цен. (ккал)
				Белки (г)	Жиры (г)	Углев. (г)			Белки (г)	Жиры (г)	Углев. (г)	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
		Завтрак										
54-16к-2020	1	Каша «Дружба»	200	5	6,9	23,9	178	250	6,2	8,7	29,9	222,5
54-1з-2020	2	Сыр в нарезке	30	7,0	8,8	0,0	107,5	30	7,0	8,8	0,0	107,5
54-8гн-2020	3	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	200	4,6	4,4	12,5	107,2
пром.	4	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	11,5	57,9	30	2,3	0,3	11,5	57,9
пром.	5	Пряник	40	2	4	28	156	40	2	4	28	156
		Итого за завтрак	500	20,9	24,4	75,9	606,6	550	22,1	26,2	81,9	651,1
		Обед										
54-3з-2020	1	Помидор в нарезке	80	0,9	0,2	3	17,1	100	1,1	0,2	3,8	21,4
54-8с-2020	2	Суп картофел. с горохом	200	6,7	4,6	16,3	133,1	250	8,4	5,7	20,3	166,4
54-1г-2020	3	Макаронны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202	200	7,1	7,4	43,7	269,3
53-19з-2020	4	Тефтели	100	14,5	14,7	8,2	222,7	100	14,5	14,7	8,2	222,7
54-3соус-2020	5	Соус красный основной	50	1,7	1,4	4,5	36,6	50	1,7	1,4	4,5	36,6
54-6гн-2020	6	Чай чёрный с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	200	0,2	0	6,5	26,8
пром.	7	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,6	22,9	115,7	60	4,6	0,6	22,9	115,7
пром.	8	Банан	100	1,1	0,3	23	89	100	1,1	0,3	23	89
		Итого за обед	940	35	27,3	117,1	843	1060	38,7	30,3	132,9	947,9

День №2

№ рец.	№ п / п	Приём пищи, наименование блюд	Возраст 7-11 лет					Возраст 11 лет и старше				
			Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энерг. цен. (ккал)	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энерг. цен. (ккал)
				Белки (г)	Жиры (г)	Углев. (г)			Белки (г)	Жиры (г)	Углев. (г)	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
		Завтрак										
54-13к-2020	1	Каша мол. пшеничная	200	8,2	10,8	38,5	283,5	250	10,3	13,5	48,1	354,4
54-7хн-2020	2	Компот из с/ф	200	0,5	0,0	198	81	200	0,5	0,0	198	81
пром.	3	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	11,5	57,9	30	2,3	0,3	11,5	57,9
пром.	4	Груша	150	0,6	0,5	15,5	70,5	150	0,6	0,5	15,5	70,5
		Итого за завтрак	580	11,6	11,6	263,5	492,9	630	13,7	14,3	273,1	563,8
		Обед										
54-21з-2020	1	Кукуруза сахарная	60	1,2	0,2	6,2	31,4	100	2	0,3	10,3	52,3
54-3с-2020	2	Рассольник со смет.	200	4,7	6,2	13,6	129,4	250	5,9	7,8	17	161,7
54-11г-2020	3	Картофельное пюре	150	3,1	6	19,7	145,8	200	4,1	8,1	26,4	194,4
	4	Голубцы ленивые	150	12,6	11,9	9,6	196,1	150	12,6	11,9	9,6	196,1
54-2соус-2020	5	Соус белый основной	50	1,4	2,1	2,2	33,2	50	1,4	2,1	2,2	33,2
54-3гн-2020	6	Чай с лим. и сахаром	200	0,3	0,0	6,7	27,9	200	0,3	0,0	6,7	27,9
пром.	7	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,6	22,9	115,7	60	4,6	0,6	22,9	115,7
пром.	8	Конфета шоколадная	15	1,2	4,5	8,9	80,3	15	1,2	4,5	8,9	80,3
		Итого за обед	885	29,1	31,5	89,8	759,8	1025	32,1	35,3	104	861,6

День №3

№ рец.	№ п / п	Приём пищи, наименование блюд	Возраст 7-11 лет					Возраст 11 лет и старше				
			Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энерг. цен. (ккал)	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энерг. цен. (ккал)
				Белки (г)	Жиры (г)	Углев. (г)			Белки (г)	Жиры (г)	Углев. (г)	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
		Завтрак										
54-19к-2020	1	Суп молоч. с макарон. из	200	5,3	5,5	18,4	144,7	250	6,6	6,9	23	180,9
54-1з-2020	2	Сыр в нарезке	30	7,0	8,8	0,0	107,5	30	7,0	8,8	0,0	107,5
53-19з-2020	3	Масло слив.(порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9	10	0,1	8,3	0,1	74,9
54-6гн-2020	4	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	200	4,6	4,4	12,5	107,2
пром.	5	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	11,5	57,9	30	2,3	0,3	11,5	57,9
пром.	6	Печенье «чоко-пай»	30	1,4	5,4	18,9	129	30	1,4	5,4	18,9	129
		Итого за завтрак	500	20,7	32,7	61,4	621,2	550	22	34,1	66	657,4
		Обед										
54-2з-2020	1	Огурец в нарезке	80	0,6	0,1	2	11,3	100	0,8	0,1	2,5	14,1
54-5с-2020	2	Суп с фрикадельками	200	8,7	3,4	16,5	131,1	250	10,8	5,4	17,4	161,3
54-6г-2020	3	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7	200	4,8	7,2	48,6	278,3
54-9р-2020	4	Рыба запеченая в смет. соусе (минтай)	100	18,1	20,1	4,3	272,9	100	18,1	20,1	4,3	272,9
54-7хн-2020	5	Компот из с/ф	200	0,5	0,0	198	81	200	0,5	0,0	198	81
пром.	6	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,6	22,9	115,7	60	4,6	0,6	22,9	115,7
пром.	7	Мандарин	100	0,9	0,1	7,6	35	100	0,9	0,1	7,6	35
		Итого за обед	890	37	29,7	287,7	855,7	1010	40,5	33,5	301,3	958,3

День №4

№ рец.	№ п / п	Приём пищи, наименование блюд	Возраст 7-11 лет				Возраст 11 лет и старше					
			Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энерг. цен. (ккал)	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энерг. цен. (ккал)
				Белки (г)	Жиры (г)	Углев. (г)			Белки (г)	Жиры (г)	Углев. (г)	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
		Завтрак										
54-1о-2020	1	Омлет натуральный	150	12,7	19,2	3,2	237,0	200	16,9	25,9	4,2	316,3
53-19з-2020	2	Масло слив.(порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9	10	0,1	8,3	0,1	74,9
54-6гн-2020	3	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3	200	0,6	0,2	15,2	65,3
пром.	4	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	11,5	57,9	30	2,3	0,3	11,5	57,9
пром.	5	Яблоко	150	0,6	0,6	13,5	60,6	150	0,6	0,6	13,5	60,6
		Итого за завтрак	540	16,3	28,6	43,5	495,7	590	20,5	35,3	44,5	575
		Обед										
54-13з-2020	1	Салат из отв. свеклы	80	1,1	3,6	6,1	60,8	100	1,3	4,5	7,6	76,1
54-9с-2020	2	Суп карт. с фасолью	200	7,0	4,4	16,8	135	250	8,8	5,5	21	168,8
54-4г-2020	3	Каша гречневая	150	8,2	6,9	35,9	238,9	200	11	9,3	47,9	318,5
пром.	4	Котлета куриная	100	19,2	4,4	13,5	169,5	100	19,2	4,4	13,5	169,5
54-2соус-2020	5	Соус белый основной	50	1,4	2,1	2,2	33,2	50	1,4	2,1	2,2	33,2
54-6гн-2020	6	Чай чёрный с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	200	0,2	0	6,5	26,8
пром.	7	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,6	22,9	115,7	60	4,6	0,6	22,9	115,7
пром.	8	Мини-рулет	35	2,2	4	30	169,4	35	2,2	4	30	169,4
		Итого за обед	875	43,9	26	133,9	949,3	995	48,7	30,4	151,6	1078

День №5

№ рец.	№ п / п	Приём пищи, наименование блюд	Возраст 7-11 лет				Возраст 11 лет и старше					
			Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энерг. цен. (ккал)	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энерг. цен. (ккал)
				Белки (г)	Жиры (г)	Углев. (г)			Белки (г)	Жиры (г)	Углев. (г)	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
		Завтрак										
54-1к-2020	1	Каша вязкая мол. кукур.	200	7,2	10,7	43,9	300,7	250	9	13,3	54,9	375,7
54-1з-2020	2	Сыр в нарезке	30	7,0	8,8	0,0	107,5	30	7,0	8,8	0,0	107,5
53-19з-2020	3	Масло слив.(порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9	10	0,1	8,3	0,1	74,9
54-3гн-2020	4	Чай с лим. и сахаром	200	0,3	0,0	6,7	27,9	200	0,3	0,0	6,7	27,9
пром.	5	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	11,5	57,9	30	2,3	0,3	11,5	57,9
пром.	6	Печенье «чоко-пай»	30	1,4	5,4	18,9	129	30	1,4	5,4	18,9	129
		Итого за завтрак	500	18,3	33,5	81,1	697,9	550	20,1	36,1	92,1	772,9
		Обед										
54-8з-2020	1	Салат из капусты с морковью	80	1,3	8,1	7,8	108,7	100	1,6	10,1	9,6	136
54-7с-2020	2	Суп с макар. изделиями	200	5,2	2,8	18,5	119,6	250	6,5	3,5	23,1	149,5
54-5г-2020	3	Каша перловая	150	4,4	5,9	30,5	192,9	200	5,9	7,9	40,6	257,2
пром.	4	Котлета мясная	100	18,3	18,1	16,3	301,7	100	18,3	18,1	16,3	301,7
54-2соус-2020	5	Соус белый основной	50	1,4	2,1	2,2	33,2	50	1,4	2,1	2,2	33,2
пром.	6	Сок фруктовый	200	1	0,2	22,4	90	200	1	0,2	22,4	90
пром.	7	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,6	22,9	115,7	60	4,6	0,6	22,9	115,7
		Итого за обед	840	36,2	37,8	120,6	961,8	960	39,3	42,5	137,1	1083

День №6

№ рец.	№ п / п	Приём пищи, наименование блюд	Возраст 7-11 лет				Возраст 11 лет и старше					
			Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энерг. цен. (ккал)	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энерг. цен. (ккал)
				Белки (г)	Жиры (г)	Углев. (г)			Белки (г)	Жиры (г)	Углев. (г)	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
		Завтрак										
54-7к-2020	1	Каша вяз. мол. пшеничная	200	8,3	11,7	37,5	288	250	10,4	14,5	46,9	359,9
53-19з-2020	2	Масло слив.(порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9	10	0,1	8,3	0,1	74,9
54-7кп-2020	3	Компот из с/ф	200	0,5	0,0	198	81	200	0,5	0,0	198	81
пром.	4	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	11,5	57,9	30	2,3	0,3	11,5	57,9
пром.	5	Мандарин	100	0,9	0,1	7,6	35	100	0,9	0,1	7,6	35
		Итого за завтрак	540	12,1	20,4	254,7	536,8	590	14,2	23,2	264,1	608,7
		Обед										
54-11з-2020	1	Салат из морк. и яблок	80	0,7	8,1	5,8	99	100	0,9	10,2	7,2	123,8
54-5с-2020	2	Суп с фрикадельками	200	8,7	3,4	16,5	131,1	250	10,8	5,4	17,4	161,3
54-11г-2020	3	Картофельное пюре	150	3,1	6	19,7	145,8	200	4,1	8,1	26,4	194,4
	4	Голубцы	150	16,4	16,7	11,8	262,9	150	16,4	16,7	11,8	262,9
54-1соус-2020	5	Соус сметанный	50	0,8	4,2	1,6	47,5	50	0,8	4,2	1,6	47,5
54-6гп-2020	6	Чай чёрный с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	200	0,2	0	6,5	26,8
пром.	7	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,6	22,9	115,7	60	4,6	0,6	22,9	115,7
пром.	8	Конфета шоколадная	15	1,2	4,5	8,9	80,3	15	1,2	4,5	8,9	80,3
		Итого за обед	905	35,7	43,5	93,7	909,1	1025	39	49,7	102,7	1012,7

День №7

№ рец.	№ п / п	Приём пищи, наименование блюд	Возраст 7-11 лет				Возраст 11 лет и старше					
			Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энерг. цен. (ккал)	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энерг. цен. (ккал)
				Белки (г)	Жиры (г)	Углев. (г)			Белки (г)	Жиры (г)	Углев. (г)	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
		Завтрак										
54-16к-2020	1	Каша «Дружба»	200	5	6,9	23,9	178	250	6,2	8,7	29,9	222,5
54-1з-2020	2	Сыр в нарезке	30	7,0	8,8	0,0	107,5	30	7,0	8,8	0,0	107,5
54-6п-2020	3	Чай чёрный с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	200	0,2	0	6,5	26,8
пром.	4	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	11,5	57,9	30	2,3	0,3	11,5	57,9
пром.	5	Пряник	40	2	4	28	156	40	2	4	28	156
		Итого за завтрак	500	16,5	20	69,9	526,2	550	17,7	21,8	75,9	570,7
		Обед										
54-20з-2020	1	Горошек зеленый	60	1,8	0,2	3,6	22,2	100	3	0,3	6	37
54-12с-2020	2	Суп с рыбными консерв.	200	7,8	4,1	12,4	118	250	9,9	5,1	15,5	147,5
54-1г-2020	3	Макаронны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202	200	7,1	7,4	43,2	269,3
53-19з-2020	4	Тефтели	100	14,5	14,7	8,2	222,7	100	14,5	14,7	8,2	222,7
54-3-соус-2020	5	Соус красный основной	50	1,7	1,4	4,5	36,6	50	1,7	1,4	4,5	36,6
54-6п-2020	6	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	200	4,6	4,4	12,5	107,2
пром.	7	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,6	22,9	115,7	60	4,6	0,6	22,9	115,7
пром.	8	Яблоко	100	0,4	0,4	9	40,4	100	0,4	0,4	9	40,4
		Итого за обед	920	40,7	31,3	105,8	864,8	1060	45,8	34,3	121,8	976,4

День №8

№ рец.	№ / /	Приём пищи, наименование блюда	Возраст 7-11 лет				Возраст 11 лет и старше					
			Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энерг. цен. (ккал)	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энерг. цен. (ккал)
				Белки (г)	Жиры (г)	Углев. (г)			Белки (г)	Жиры (г)	Углев. (г)	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
		Завтрак										
54-9к-2020	1	Каша вяз. молоч. овсяная	200	8,6	12,8	34,2	285,8	250	10,7	15,9	42,7	357,1
53-19з-2020	2	Масло слив.(порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9	10	0,1	8,3	0,1	74,9
54-3гн-2020	3	Чай с лим. и сахаром	200	0,3	0,0	6,7	27,9	200	0,3	0,0	6,7	27,9
пром.	4	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	11,5	57,9	30	2,3	0,3	11,5	57,9
пром.	5	Мандарин	100	0,9	0,1	7,6	35	100	0,9	0,1	7,6	35
		Итого за завтрак	540	12,2	21,5	60,1	481,5	590	14,3	24,6	68,6	552,8
		Обед										
54-21з-2020	1	Кукуруза сахарная	60	1,2	0,2	6,2	31,4	100	2	0,3	10,3	52,3
54-2с-2020	2	Борщ со сметаной	200	4,7	6,1	10,1	114,2	250	5,9	7,6	12,6	142,8
54-12м-2020	3	Плов с курицей	200	27,3	8,1	33,2	314,6	250	34	10,1	41,5	393,4
пром.	4	Сок фруктовый	200	1	0,2	22,4	90	200	1	0,2	22,4	90
пром.	5	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,6	22,9	115,7	60	4,6	0,6	22,9	115,7
пром.	6	Мини-рулет	35	2,2	4	30	169,4	35	2,2	4	30	169,4
		Итого за обед	755	41	19,2	124,8	835,3	895	49,7	22,8	139,7	963,6

День №9

№ рец.	№ п / п	Приём пищи, наименование блюда	Возраст 7-11 лет				Возраст 11 лет и старше				Энерг. цен. (ккал)	
			Масса порции (г)	Пищевые вещества			Масса порции (г)	Пищевые вещества				
				Белки (г)	Жиры (г)	Углев. (г)		Белки (г)	Жиры (г)	Углев. (г)		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
		Завтрак										
54-9к-2020	1	Каша молоч. рисовая	200	5,2	6,5	28,4	193,7	250	6,6	8,1	35,7	242,1
54-1з-2020	2	Сыр в нарезке	30	7,0	8,8	0,0	107,5	30	7,0	8,8	0,0	107,5
54-7хп-2020	3	Компот из с/ф	200	0,5	0,0	198	81	200	0,5	0,0	198	81
пром.	4	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	11,5	57,9	30	2,3	0,3	11,5	57,9
пром.	5	Пряник	40	2	4	28	156	40	2	4	28	156
		Итого за завтрак	500	17	19,6	265,9	596,1	550	18,4	21,2	273,2	644,5
		Обед										
54-8з-2020	1	Салат из капус. с морк.	80	1,3	8,1	7,8	108,7	100	1,6	10,1	9,6	136
54-6с-2020	2	Суп картоф.с клецками	200	4,6	3,3	11,4	94,1	250	5,8	4,2	14,3	117,6
54-4г-2020	3	Каша гречневая	150	8,2	6,9	35,9	238,9	200	11	9,3	47,9	318,5
пром.	4	Котлета куриная	100	19,2	4,4	13,5	169,5	100	19,2	4,4	13,5	169,5
54-2соус-2020	5	Соус белый основной	50	1,4	2,1	2,2	33,2	50	1,4	2,1	2,2	33,2
54-6пн-2020	6	Чай чёрный с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	200	0,2	0	6,5	26,8
пром.	7	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,6	22,9	115,7	60	4,6	0,6	22,9	115,7
пром.	8	Яблоко	100	0,4	0,4	9	40,4	100	0,4	0,4	9	40,4
		Итого за обед	940	39,9	25,8	109,2	827,3	1060	44,2	31,1	125,9	957,7

День №10

№ рец.	№ / "	Приём пищи, наименование блюда	Возраст 7-11 лет					Возраст 11 лет и старше				
			Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энерг. цен. (ккал)	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энерг. цен. (ккал)
				Белки (г)	Жиры (г)	Углев. (г)			Белки (г)	Жиры (г)	Углев. (г)	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
		Завтрак										
54-19к-2020	1	Суп молоч. с макарон. изделиями	200	5,3	5,5	18,4	144,7	250	6,6	6,9	23	180,9
54-1з-2020	2	Сыр в нарезке	30	7,0	8,8	0,0	107,5	30	7,0	8,8	0,0	107,5
53-19з-2020	3	Масло слив.(порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9	10	0,1	8,3	0,1	74,9
54-6гн-2020	4	Чай чёрный с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	200	0,2	0	6,5	26,8
пром.	5	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	11,5	57,9	30	2,3	0,3	11,5	57,9
пром.	6	Печенье «чоко-пай»	30	1,4	5,4	18,9	129	30	1,4	5,4	18,9	129
		Итого за завтрак	500	16,3	28,3	55,4	540,8	550	17,6	29,7	60	577
		Обед										
54-16з-2020	1	Винегрет с р/ м	80	1	7,1	5,4	89,5	100	1,2	9	6,7	111,9
54-1с-2020	2	Щи из св. капусты со сметан.	200	4,6	6,1	5,7	96,1	250	5,8	7,6	7,1	120,1
54-6г-2020	3	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7	200	4,8	7,2	48,6	278,3
54-25м-2020	4	Курица тушеная с морковью	100	14,1	6,3	4,4	131,3	100	14,1	6,3	4,4	131,3
пром.	5	Сок фруктовый	200	1	0,2	22,4	90	200	1	0,2	22,4	90
пром.	6	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,6	22,9	115,7	60	4,6	0,6	22,9	115,7
		Итого за обед	790	28,9	25,7	97,2	731,3	910	31,5	30,9	112,1	847,3

Прошнуровано,
пронумеровано и
скреплено печатью

11 (листов)

И.о. Директора МБОУ
«Приисковская СОШ»
Пономаренко Ю.А.

