УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ "ООШ"
с.Голубовка ПМО
Е.А. Крылов
01 апреля 2025 г.

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ЛАГЕРЯ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ В ПЕРИОД КАНИКУЛ В ВОЗРАСТЕ 11-14 ЛЕТ

муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения "Основная общеобразовательная школа" с.Голубовка Партизанского муниципального округа

Сборник рецептур	№ Рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Цена (руб)	выход (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)
					Б	**Ж**	**У**	
		1 день:						
		Завтрак:						
Сб. 2005	209	Каша пшеничная молочная жидкая	31	250	9,2	10,6	45,2	309
Сб. 200	300	Чай с сахаром	3	200	0,2	0	9,1	36
Сб. 2005	576	Батон нарезной в/с	6	40	3	1,16	20,56	104,4
	14	Масло сливочное	15	10	0,01	8,2	0,1	66
		Итого завтрак:			**12,41**	**19,96**	**74,96**	**515,4**
		Обед:						
Сб. 2005	61	Суп картофельный с макаронными изделиями	46	250	6,6	5,4	24,2	179
Сб. 2005	229	Рыба тушеная в томате с овощами	55,8	100	25,63	13,63	6,88	261,25
Сб. 2005	304	Рис отварной	13	230	7,8	9,73	73,65	347
Сб. 2005	349	Компот из смеси сухофруктов	7	200	1,32	0,18	64,02	265,6
	1.5	Хлеб пшеничный	4	30	2,37	0,3	14,49	73,8
	1.6	Хлеб ржаной	4	30	1,98	0,36	10,02	57,9
		Итого обед:			**45,7**	**29,6**	**193,26**	**1184,55**
		Полдник:						
	288	Булка промышленного производства	29	50	3,9	2,9	26,8	152
Сб. 2005	389	Сок т/п	32	200	0	0	23,86	75,12
	51	Фрукты	25	130	1,06	1,06	26,23	117,83
		Итого обед:			**4,96**	**3,96**	**76,89**	**344,95**
		Итого за 1-ый день:	**266,8**		**63,07**	**53,52**	**345,11**	**2044,9**

Сборник рецептур	№ Рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Цена (руб)	выход (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)
					Б	**Ж**	**У**	
		2 день:						
		Завтрак:						
Сб. 2005	182	Овсяная каша молочная жидкая	31	250	9,31	15,27	40,8	339,29
Сб. 2005	576	Батон нарезной в/с	6	40	3	1,16	20,56	104,4
	15	Сыр порциями	15,6	15	3,978	5,1	0	63,07
Сб. 2005	302	Чай с сахаром, лимоном	4,5	200	0,2		9,3	38
		Итого завтрак:			**16,49**	**21,53**	**70,66**	**544,76**
		Обед:						
Сб. 2005	83	Свекольник	54	250	1,24	1,4	4,66	37,73
Сб. 2005	171	Котлета п/ф (наггетсы)	48,2	80	12,44	9,24	12,56	183
Сб. 2004	146	Картофельное пюре	20	230	4,7	7,3	30,7	215
Сб. 2005	349	Компот из смеси сухофруктов	7	200	1,32	0,18	64,02	265,6
	1.5	Хлеб пшеничный	4	30	2,37	0,3	14,49	73,8
	1.6	Хлеб ржаной	4	30	1,98	0,36	10,02	57,9
		Итого обед:			**24,05**	**18,78**	**136,45**	**833,03**
		Полдник:						
Сб. 2005	327	Сырники с соусом	42	130	14,78	13,76	22,87	252,95
Сб. 200	300	Чай с сахаром	3	200	0,2	0	9,1	36
	51	Фрукты	25	130	1,06	1,06	26,23	117,83
		Итого полдник:			**16,04**	**14,82**	**58,2**	**406,78**
		Итого за 2-ой день:	**279,3**		**56,58**	**55,13**	**265,31**	**1784,57**

Сборник рецептур	№ Рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Цена (руб)	выход (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)
					Б	**Ж**	**У**	
		3 день:						
		Завтрак:						
Сб. 2005	181	Манная каша молочная жидкая	31	220	6,11	10,72	32,38	251
Сб. 200	300	Чай с сахаром	3	200	0,2	0	9,1	36
Сб. 2005	576	Батон нарезной в/с	6	40	3	1,16	20,56	104,4
		Итого завтрак:			**9,31**	**11,88**	**62,04**	**391,4**
		Обед:						
Сб. 2005	99	Суп из овощей	50	250	2,2	4,2	12,8	104
Сб. 2005	171	Котлета мясная п/ф	48,2	80	12,44	9,24	12,56	183
Сб. 2005	332	Макаронные изделия отварные	11	230	9,67	5,92	46,40	290,06
Сб. 2005	349	Компот из смеси сухофруктов	7	200	1,32	0,18	64,02	265,6
	1.5	Хлеб пшеничный	4	30	2,37	0,3	14,49	73,8
	1.6	Хлеб ржаной	4	30	1,98	0,36	10,02	57,9
		Итого обед:			**29,98**	**20,2**	**160,29**	**974,36**
		Полдник:						
	293	Вареники с творогом	62	180	18	10,76	55,96	388,76
	324	Кисель	8,5	200	0,00	0,00	20,00	76
	1.5	Хлеб пшеничный	4	30	2,37	0,3	14,49	73,8
	51	Фрукты	25	130	1,06	1,06	26,23	117,83
		Итого полдник:			**21,43**	**12,12**	**116,68**	**656,39**
		Итого за 3-ий день:	**259,7**		**60,72**	**44,2**	**339,01**	**2022,15**

Сборник рецептур	№ Рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Цена (руб)	выход (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)
					Б	**Ж**	**У**	
		4 день:						
		Завтрак:						
Сб. 2005	193	Каша гречневая вязкая на молоке	30	230	10,22	10,48	41,78	315,61
	1.5	Хлеб пшеничный	4	30	2,37	0,3	14,49	73,8
	15	Сыр порциями	15,6	15	3,978	5,1	0	63,07
Сб. 200	300	Чай с сахаром	3	200	0,2	0	9,1	36
		Итого завтрак:			**16,76**	**15,88**	**65,37**	**488,48**
		Обед:						
Сб. 2005	95	Суп с рыбными консервами (ж/б)	40	250	8,6	9,41	14,34	167,25
Сб. 2005	392	Пельмени (п/ф) отварные с маслом	66	180	21,99	14,37	48,09	235,38
	53	Кабачковая икра	12	60	1,2	5,4	5,1	73,2
Сб. 2005	382	Какао с молоком	15	200	0,32	0,08	28,20	116,60
	1.5	Хлеб пшеничный	4	30	2,37	0,3	14,49	73,8
	1.6	Хлеб ржаной	4	30	1,98	0,36	10,02	57,9
		Итого обед:			**36,46**	**29,92**	**120,24**	**724,13**
		Полдник:						
Сб. 2005	293	Вареники с картофелем	45	180	18	10,76	55,96	388,76
Сб. 2005		Молоко в т/п	29	200	5,50	5,00	8,60	110,00
	51	Фрукты	25	130	1,06	1,06	26,23	117,83
		Итого полдник:			**24,56**	**16,82**	**90,79**	**616,59**
		Итого за 4-ый день:	**234,6**		**77,78**	**62,62**	**276,4**	**1829,2**

Сборник рецептур	№ Рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Цена (руб)	выход (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)
					Б	**Ж**	**У**	
		5 день:						
		Завтрак:						
Сб. 2005	209	Каша пшеничная молочная жидкая	31	250	9,2	10,6	45,2	309
Сб. 200	300	Чай с сахаром	3	200	0,2	0	9,1	36
	1	Бутерброд с маслом	19	40	3,08	9,14	18,42	260,15
		Итого завтрак:			**12,48**	**19,74**	**72,72**	**605,15**
		Обед:						
Сб. 2005	67	Борщ из свежей капусты	56	250	1,74	6,89	8,48	84,75
Сб. 2005	332	Макаронные изделия отварные	11	230	9,67	5,92	46,40	290,06
Сб. 2005	255	Котлета рыбная	50	80	8,64	9,32	8,81	167
Сб. 2005	324	Кисель	8,5	200	0,00	0,00	20,00	76
	1.5	Хлеб пшеничный	4	30	2,37	0,3	14,49	73,8
	1.6	Хлеб ржаной	4	30	1,98	0,36	10,02	57,9
		Итого обед:			**24,4**	**22,79**	**108,2**	**749,51**
		Полдник:						
	188, 327	Запеканка рисовая с рисом	68	200	17,4	18,62	72,66	492,9
Сб. 200	300	Чай с сахаром	3	200	0,2	0	9,1	36
	51	Фрукты	25	130	1,06	1,06	26,23	117,83
		Итого полдник:			**18,66**	**19,68**	**107,99**	**646,73**
		Итого за 5-ый день:	**278,5**		**55,54**	**62,21**	**288,91**	**2001,39**

Сборник рецептур	№ Рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Цена (руб)	выход (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)
					Б	**Ж**	**У**	
		6 день:						
		Завтрак:						
Сб. 2005	302	Каша жидкая рисовая вязкая	28	250	7,2	9,9	48,9	319
Сб. 2005	302	Чай с сахаром, лимоном	4,5	200	0,2	0	9,3	38
	1.5	Хлеб пшеничный	4	30	2,37	0,3	14,49	73,8
		Итого завтрак:			**9,77**	**10,2**	**72,69**	**430,8**
		Обед:						
Сб. 2005	96	Рассольник «Ленинградский»	51,5	250	0,81	1,52	3,14	30,95
Сб. 2005	293	Вареники с картофелем	45	180	18	10,76	55,96	388,76
Сб. 2005	7.11	Огурец соленый	11	50	0,4	0,1	0,9	7
Сб. 2005	349	Компот из смеси сухофруктов	7	200	1,32	0,18	64,02	265,6
	1.5	Хлеб пшеничный	4	30	2,37	0,3	14,49	73,8
	1.6	Хлеб ржаной	4	30	1,98	0,36	10,02	57,9
		Итого обед:			**24,88**	**13,22**	**148,53**	**824,01**
		Полдник:						
Сб. 2005		Молоко в т/п	29	200	5,8	5,0	8,0	100
	293	Вареники с творогом	62	180	18	10,76	55,96	388,76
	51	Фрукты	25	130	1,06	1,06	26,23	117,83
		Итого полдник:			**24,86**	**16,82**	**90,19**	**606,59**
		Итого за 6-ой день:	**220**		**59,51**	**40,24**	**311,41**	**1861,4**

Сборник рецептур	№ Рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Цена (руб)	выход (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)
					Б	**Ж**	**У**	
		7 день:						
		Завтрак:						
Сб. 2005	182	Каша пшенная молочная жидкая	31,3	250	9,31	15,27	40,8	339,29
Сб. 200	300	Чай с сахаром	3	200	0,2	0	9,1	36
	1.5	Хлеб пшеничный	4	30	2,37	0,3	14,49	73,8
		Итого завтрак:			**11,88**	**15,57**	**64,39**	**449,09**
		Обед:						
Сб. 2005	45	Суп картофельный с бобовыми	48	250	5,49	5,48	16,33	134,75
Сб. 2005	332	Макаронные изделия отварные	11	230	9,67	5,92	46,40	290,06
Сб. 2005	204	Тефтели п/ф	42,6	80	5,69	9,35	7,81	129
Сб. 2005	54-21з	Кукуруза	30	60	1,2	0,2	6,1	31,3
Сб. 2005	648	Кисель	8,5	200	0,00	0,00	20,00	76
	1.5	Хлеб пшеничный	4	30	2,37	0,3	14,49	73,8
	1.6	Хлеб ржаной	4	30	1,98	0,36	10,02	57,9
		Итого обед:			**26,4**	**21,61**	**121,15**	**792,81**
		Полдник:						
Сб. 2005	392	Пельмени (п/ф) отварные с маслом	66	180	21,99	14,37	48,09	235,38
Сб. 2005	386	Кисломолочный продукт Снежок (Йогурт)	38	200	5,8	5,0	8,0	100
	51	Фрукты	25	130	1,06	1,06	26,23	117,83
		Итого полдник:			**28,85**	**20,43**	**82,32**	**453,21**
		Итого за 7-ой день:	**260,4**		**67,13**	**57,61**	**267,86**	**1695,11**

Сборник рецептур	№ Рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Цена (руб)	выход (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)
					Б	**Ж**	**У**	
		8 день:						
		Завтрак:						
Сб. 2005	182	Овсяная каша молочная жидкая	31	250	9,31	15,27	40,8	339,29
Сб. 2005	576	Батон нарезной в/с	6	40	3	1,16	20,56	104,4
	15	Сыр порциями	15,6	15	3,978	5,1	0	63,07
Сб. 200	300	Чай с сахаром	3	200	0,2	0	9,1	36
		Итого завтрак:			**16,49**	**21,53**	**70,46**	**542,76**
		Обед:						
Сб. 2005	63	Суп картофельный с крупой	52	250	2,6	2,1	19,3	113
Сб. 2005	304	Рис отварной	13	230	7,8	9,73	73,65	347
	256	Мясо тушеное	60	100	14,2	19,7	5,8	200
Сб. 2005	53	Горошек зелёный консервированный	29	60	1,2	5,4	5,1	73,2
Сб. 2005	349	Компот из смеси сухофруктов	7	200	1,32	0,18	64,02	265,6
	1.5	Хлеб пшеничный	4	30	2,37	0,3	14,49	73,8
	1.6	Хлеб ржаной	4	30	1,98	0,36	10,02	57,9
		Итого обед:			**31,47**	**37,77**	**192,38**	**1130,5**
		Полдник:						
Сб. 200	300	Чай с сахаром	3	200	0,2	0	9,1	36
	51	Фрукты	25	130	1,06	1,06	26,23	117,83
Сб. 2005	229	Макароны с сыром	230	230	13,1	19,6	42,1	407
		Итого полдник:			**14,36**	**20,66**	**77,43**	**560,83**
		Итого за 8-ой день:	**259,6**		**62,32**	**79,96**	**340,27**	**2234,09**

Сборник рецептур	№ Рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Цена (руб)	выход (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)
					Б	**Ж**	**У**	
		9 день:						
		Завтрак:						
Сб. 2005	120	Суп молочный с макаронными изделиями	26,5	250	8,5	11	34,8	377
Сб. 2005	576	Батон нарезной в/с	6	40	3	1,16	20,56	104,4
Сб. 2004	302	Чай с сахаром, лимоном	4,5	200	0,2	0	9,3	38
		Итого завтрак:			**11,7**	**12,16**	**64,66**	**519,4**
		Обед:						
Сб. 2005	83	Свекольник	54	250	1,24	1,4	4,66	37,73
Сб. 2005	204	Тефтели п/ф	42,6	80	5,69	9,35	7,81	129
Сб. 2004	146	Картофельное пюре	20	230	4,7	7,3	30,7	215
Сб. 2005	349	Компот из смеси сухофруктов	7	200	1,32	0,18	64,02	265,6
	1.5	Хлеб пшеничный	4	30	2,37	0,3	14,49	73,8
	1.6	Хлеб ржаной	4	30	1,98	0,36	10,02	57,9
		Итого обед:			**17,3**	**18,89**	**131,7**	**779,03**
		Полдник:						
Сб. 2005	327	Сырники с соусом	42	130	14,78	13,76	22,87	252,95
Сб. 2005	324	Кисель	8,5	200	0,00	0,00	20,00	76
	51	Фрукты	25	130	1,06	1,06	26,23	117,83
		Итого полдник:			**15,84**	**14,82**	**69,1**	**446,78**
		Итого за 9-й день:	**215,1**		**44,84**	**45,87**	**265,46**	**1745,21**