

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 7-10 ЛЕТ

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

Сборник рецептов	№ 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	22,32	180	6,7	11	29,37	244,29
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. 2004	302	Чай с лимоном и сахаром	4,5	200	0,2	0	9,3	38
		Итого завтрак:			13,88	17,26	59,23	449,76
		Обед:						
Сб. 2005	83	Свекольник	43,2	200	0,99	1,12	3,73	30,18
Сб. 2005	171	Котлета п/ф (наггетсы)	48,2	80	12,44	9,24	12,56	183
Сб. 2004	146	Картофельное пюре	15,6	200	4,1	6,3	26,7	187
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:			23,2	17,5	131,52	797,48
		Полдник:						
Сб. 2005	327	Сырники с соусом	42	130	14,78	13,76	22,87	252,95
Сб. 2004	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 за 2-ой день:	255,42		53,12	49,58	248,95	1654,02

Сборник рецептов	№ 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	22,32	180	6,7	11	29,37	244,29
Сб. 2004	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:			9,9	12,16	59,03	384,69
		Обед:						
Сб. 2005	99	Суп из овощей	40	200	1,9	3,5	10,7	86
Сб. 2005	171	Котлета мясная п/ф	48,2	80	12,44	9,24	12,56	183
Сб. 2005	332	Макаронные изделия отварные	8,6	180	7,57	4,63	36,31	227
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:			27,58	18,21	148,1	893,3
		Полдник:						
	293	Вареники с творогом	51,67	150	15	8,97	46,63	323,97
	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:			18,43	10,33	107,35	591,6
		Итого за 3-ий день:	228,29		55,91	40,7	314,48	1869,59

Сборник рецептов	№ 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 пшеничная молочная жидкая	25,04	180	6,7	11	29,37	244,29
Сб. 2004	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:			9,27	11,3	52,96	354,09
		Обед:						
Сб. 2005	45	Суп картофельный с бобовыми	38,4	200	4,39	4,38	13,06	107,8
Сб. 2005	332	Макаронные изделия отварные	8,6	180	7,57	4,63	36,31	227
Сб. 2005	204	Тертели 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	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:			23,2	19,22	107,79	702,8
		Полдник:						
Сб. 2005	392	Пельмени (п/ф) отварные с маслом	55	150	18,33	11,97	40,07	336,26
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:			25,19	18,03	74,3	554,09
		Итого за 7-ой день:	242,14		57,66	48,55	235,05	1610,98

Сборник рецептов	№ 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	24,8	180	6,7	11	29,37	244,29
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. 2004	300	Чай с сахаром	3	200	0,2	0	9,1	36
		Итого завтрак:			13,88	17,26	59,03	447,76
		Обед:						
Сб. 2005	63	Суп картофельный с крупой	41,6	200	2,08	1,68	15,44	90,4
Сб. 2005	304	Рис отварной	10	180	6,1	7,61	57,64	271,57
	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:			29,25	35,23	172,51	1032,47
		Полдник:						
Сб. 2004	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	11	180	10,3	15,3	32,9	318
		Итого полдник:			11,56	16,36	68,23	471,83
		Итого за 8-ой день:	240		54,69	68,85	299,77	1952,06

