

Утверждаю
Директор МКОУ «Долголесковская ОШ»

Н.И. Ахромеева
Приказ № 20-о от 17.02.2025 г.

Примерное 10-дневное меню
для организации 3-х разового питания детей (7-10 и 11-18 лет)
в лагере дневного пребывания при МКОУ «Долголесковская ОШ»

	№ рецеп- туры	Наименование блюда	7-10 лет					11-18 лет					Витамин С
			Масса пор- ции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность	Масса пор- ции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность	
				Б	Ж	У			ккал	Б	Ж		
1 день													
Завтрак	54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшенная	200	5,53	10,16	39,51	272,73	200	5,53	10,16	39,51	272,73	
	3	Бутерброд с сыром	50	11,6	16,6	29,66	314	30/15	11,6	16,6	29,66	314	
	54-23 гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	200	3,17	2,68	15,95	100,6	
		Итого:		20,36	29,89	100,57	757,83		20,36	29,89	100,57	757,83	
Обед	20	Салат из свежих огурцов	60	0,75	6,02	2,35	66,6	60	0,75	6,02	2,35	66,6	
	102	Суп картофельный с бобовыми	200	5,49	5,27	16,54	148,25	200	5,49	5,27	16,54	148,25	
	309	Макаронные изделия отварные	100	5,46	5,79	30,46	195,71	100	5,46	5,79	30,46	195,71	
	54-21м-2020	Курица отварная	90	10,53	9,99	14,58	189,9	90	10,53	9,99	14,58	189,9	
	54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,4	0,102	0,08	2,8	200	0,4	0,102	0,08	2,8	
		Хлеб ржаной	30	3,92	1,54	34,58	160,93	30	3,92	1,54	34,58	160,93	
		Батон	30	2,3	0,9	15,4	78,5	30	2,3	0,9	15,4	78,5	
		Кондитерские изделия (печенье)	40	1,4	1,7	38,7	177	50	1,4	1,7	38,7	177	
		Итого:		34,14	38,452	125,3	991,09		34,14	38,452	125,3	991,09	
Полдник		Сок	200	0,48	0,48	11,76	56,4	200	0,48	0,48	11,76	56,4	
	338	Фрукты (яблоко)	100	0,6	0,6	14,76	70,4	100	0,6	0,6	14,76	70,4	
		Кондитерские изделия (зефир)	40	6,8	5,9	9,0	120	50	6,8	5,9	9,0	120	
		Итого:		7,98	0,98	24,26	96,9		7,98	0,98	24,26	96,9	
		Итого за день:		64,48	69,322	250,13	1845,82		64,48	69,322	250,13	1845,82	

2 день													
Завтрак	168	Каша молочная из манной крупы	160	1,21	0,69	8,45	58	200	1,21	0,69	8,45	58	
	382	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,58	118,6	200	4,07	3,54	17,58	118,6	
		Батон	30	2,3	0,9	15,4	78,5	30	2,3	0,9	15,4	78,5	
	53-19з-2020	Масло сливочное (порционное)	20	0,1	7,3	0,1	66,1	20	0,1	7,3	0,1	66,1	
		Итого:		20,9	29,89	100,57	757,83		20,9	29,89	100,57	757,83	
Обед	54-5з-2020	Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,96	6,08	3,65	70,7	80	0,96	6,08	3,65	70,7	
	103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,69	2,84	17,45	118,25	200	2,69	2,84	17,45	118,25	
	54-11г-2020	Картофельное пюре	150	0,36	0,96	1,89	18,15	150	0,36	0,96	1,89	18,15	
	54-9р-2020	Рыба запеченная в сметанном соусе	100	0,13	1,48	3,46	33,15	90	0,13	1,48	3,46	33,15	
	503	Кисель ягодный	200	0,43	0,12	38,62	157,6	200	0,43	0,12	38,62	157,6	Аскор. кисл.
		Хлеб ржаной	30	3,92	1,54	34,58	160,93	30	3,92	1,54	34,58	160,93	
		Батон	30	2,3	0,9	15,4	78,5	30	2,3	0,9	15,4	78,5	
		Кондитерские изделия (пряники)	40	1,4	1,7	38,7	177	50	1,4	1,7	38,7	177	
		Итого:		34,14	38,452	125,3	991,09		34,14	38,452	125,3	991,09	
Полдник		Сок	200	5,8	5,0	8,0	100	200	5,8	5,0	8,0	100	
		Кондитерские изделия (конфеты)	40	1,4	1,7	38,7	177	50	1,4	1,7	38,7	177	
	338	Фрукты (мандарины)	100	0,48	0,48	11,76	56,4	100	0,48	0,48	11,76	56,4	
		Итого:		7,68	7,18	58,46	333,4		7,68	7,18	58,46	333,4	
		Итого за день:		62,65	45,71	252,9	1444,78		62,65	45,71	252,9	1444,78	

[illegible]

4 день													
Завтрак	182	Каша пшенная молочная с маслом	210	7,30	4,30	38,27	220,98	200	7,30	4,30	38,27	220,98	
		Батон	30	2,3	0,9	15,4	78,5	30	2,3	0,9	15,4	78,5	
	15	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0,00	54,60	15	4,64	5,90	0,00	72,80	
	54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	200	4,08	3,54	17,58	118,6	
		Итого:		16,10	22,82	85,63	611,58		16,10	22,82	85,63	611,58	
Обед	54-5з-2020	Салат из свеж огурцов и помидор	60	0,96	6,08	3,65	70,7	80	0,96	6,08	3,65	70,7	
	88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,77	4,95	7,9	89,75	200	1,77	4,95	7,9	89,75	
	54-1г-2020	Макароны отварные	150	3,82	4,05	21,32	137	100	3,82	4,05	21,32	137	
	54-5м-2020	Котлета из курицы	90	0,14	18,17	20,45	163,76	90	0,14	18,17	20,45	163,76	
	376	Чай с сахаром	200	0,40	0,102	0,08	2,8	200	0,40	0,102	0,08	2,8	
	ПР	Хлеб ржаной	30	3,92	1,54	34,58	160,93	30	3,92	1,54	34,58	160,93	
		Батон	30	2,3	0,9	15,4	78,5	30	2,3	0,9	15,4	78,5	
		Кондитерские изделия (мармелад)	30	1,4	1,7	38,7	177	30	1,4	1,7	38,7	177	
		Итого:		17,93	31,842	70,17	784,68		17,93	31,842	70,17	784,68	
Полдник		Сок	200	0,48	0,48	11,76	56,4	200	0,48	0,48	11,76	56,4	
		Шоколад	100	7,6	0,9	49,7	86,4	50	7,6	0,9	49,7	86,4	
	338	Фрукты (яблоко)	100	0,48	0,48	11,76	56,4	100	0,48	0,48	11,76	56,4	
		Итого:		8,08	1,38	61,46	142,8		8,08	1,38	61,46	142,8	
		Итого за день:		42,11	56,042	217,26	1539,06		42,11	56,042	217,26	1539,06	

5 день													
Завтрак	54-40-2020	Омлет с сыром	150	13,5	21,58	1,87	254,83	200	13,5	21,58	1,87	254,83	
	71	Овощи натуральные	50	0,7	0,1	1,9	12	100	0,7	0,1	1,9	12	
	377	Чай с лимоном	200	0,4	0,102	0,08	2,8	200	0,4	0,102	0,08	2,8	
		Батон	30	2,3	0,9	15,4	78,5	30	2,3	0,9	15,4	78,5	
		джем	25	0,1	0	18	72,4	25	0,1	0	18	72,4	
		Конфеты	40	0,1	0	16	70,1	50	0,1	0	16	70,1	
		Итого :		20,2	29,922	71,17	638,63		20,2	29,922	71,71	638,63	
Обед	45	Салат из белокочанной капусты	60	1,32	3,25	6,47	60,4	80	1,32	3,25	6,47	60,4	
	204	Суп картофельный с крупой	200	1,97	2,71	13,11	85,75	200	1,97	2,71	13,11	85,75	
	237	Каша рассыпчатая гречневая	150	6,6	5,73	37,88	229,5	150	6,6	5,73	37,88	229,5	
	229	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	75	12,68	6,44	4,94	136,5	100	12,68	6,44	4,94	136,5	
	349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	200	0,66	0,09	32,01.	132,8	Аскор. кисл.
		Кондитерские изделия (зефир)	40	1,4	1,7	38,7	177	50	1,4	1,7	38,7	177	
		Хлеб ржаной	30	3,92	1,54	34,58	160,93	30	3,92	1,54	34,58	160,93	
		Батон	30	2,3	0,9	15,4	78,5	30	2,3	0,9	15,4	78,5	
		Итого:		28,55	21,46	34,58	982,88		28,55	21,46	34,58	982,88	
Полдник		Сок	200	5,8	5,0	8,0	100	200	5,8	5,0	8,0	100	
	338	Фрукты (мандарины)	100	0,4	0,3	10,3	47	100	0,4	0,3	10,3	47	
		Итого:		6,2	5,4	17,8	147		6,2	5,4	17,8	147	
		Итого за день :		54,95	56,782	123,55	1768,51		54,95	56,782	123,55	1768,51	

6 день													
Завтрак	219	Сырники из творога со сгущенным молоком	100/15	12,86	8,75	13,81	185	100	12,86	8,75	13,81	185	
	54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	200	4,08	3,54	17,58	118,6	
		Кондитерские изделия (конфеты)	40	1,4	1,7	38,7	177	50	1,4	1,7	38,7	177	
		Итого:		24,12	21,09	73,3	580,65		24,12	21,09	73,3	580,65	
Обед	49	Салат витаминный	100	2,73	15,11	3,78	73,9	60	2,73	15,11	3,78	73,9	
	111	Суп с макаронными изделиями	200	1,97	2,71	13,11	85,75	200	1,97	2,71	13,11	85,75	
	54-6г-2020	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	150	3,65	5,37	36,68	209,7	
	54-31м-2020	Оладьи из печени по кунцевски	90	12,81	9,03	4,45	165	90	12,81	9,03	4,45	165	
	503	Кисель ягодный	200	0,43	0,12	38,62	157,6	200	0,43	0,12	38,62	157,6	Аскор. кисл.
		Хлеб ржаной	70	3,92	1,54	34,58	160,93	120	3,92	1,54	34,58	160,93	
		Батон	30	2,3	0,9	15,4	78,5	30	2,3	0,9	15,4	78,5	
		Кондитерские изделия (печенье)	40	1,4	1,7	38,7	177	40	1,4	1,7	38,7	177	
		Итого:		26,71	37,82	164,71	1038,88		30,24	39,99	196,75	1190,77	
Полдник		Сок	200	0,48	0,48	11,76	56,4	200	0,48	0,48	11,76	56,4	
	338	Фрукты (банан)	140	0,6	0,6	14,76	70,4	140	0,6	0,6	14,76	70,4	
		Итого:		0,88	0,88	21,56	103,4		0,88	0,88	21,56	103,4	
		Итого за день:		51,71	59,79	259,57	1717,93		51,71	59,79	259,57	1717,93	

7 день													
Завтрак	54-16г-2020	Каша Дружба	220	5,53	10,16	39,31	272,73	200	5,53	10,16	39,31	272,73	
	377	Чай с лимоном	200	0,4	0,102	0,08	2,8	200	0,4	0,102	0,08	2,8	
		Батон	30	2,3	0,9	15,4	78,5	30	2,3	0,9	15,4	78,5	
		Масло сливочное (порционное)	20	0,1	7,3	0,1	66,1	20	0,1	7,3	0,1	66,1	
		Итого:		6,52	15,382	56,65	417,43		6,52	15,382	56,65	417,43	
Обед	54-5з-2020	Салат из свежих огурцов и помидор	60	2,56	7,39	3,23	8,98	80	2,56	7,39	3,23	8,98	
	82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83	200	1,44	3,94	8,75	83	
	54-11г-2020	Картофельное пюре	150	18,51	20,67	18,95	337,14	150	18,51	20,67	18,95	337,14	
	54-5м-2020	Котлета из курицы	90	10,34	12,52	10,99	163,75	90	10,34	12,52	10,99	163,75	
	349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	200	0,66	0,09	32,01	132,8	
		Хлеб ржаной	30	3,92	1,54	34,58	160,93	30	3,92	1,54	34,58	160,93	
		Батон	30	2,3	0,9	15,4	78,5	30	2,3	0,9	15,4	78,5	
		Кондитерские изделия (мармелад)	30	1,4	1,7	38,7	177	30	1,4	1,7	38,7	177	
		Итого:		27,26	33,96	114,43	794,65		27,26	33,96	114,43	794,65	
Полдник		Сок	200	0,48	0,48	11,76	56,4	200	0,48	0,48	11,76	56,4	
		Фрукты (груша)	140	6,8	5,9	9	120	140	6,8	5,9	9	120	
		Кондитерские изделия (зефир)	40	1,4	1,7	38,7	177	40	1,4	1,7	38,7	177	
		Итого:		8,68	8,08	59,46	353,4		8,68	8,08	59,46	353,4	
		Итого за день:		47,96	57,422	230,54	1565,48		47,96	57,422	230,54	1565,48	

8 день													
Завтрак	210	Омлет натуральный с маслом	53/5	10,22	18,21	1,93	212,41	53/5	10,22	18,21	1,93	212,41	
	59	Салат из моркови и яблок	100	0,9	10,2	7,1	123,8	100	0,9	10,2	7,1	123,8	
	3	Бутерброд с сыром	50	11,6	16,6	29,66	314	50	11,6	16,6	29,66	314	
	377	Чай с лимоном	200	0,4	0,102	0,08	2,8	200	0,4	0,102	0,08	2,8	
		Итого:		23,00	35,512	46,43	600,00		23,00	35,512	46,43	600,00	
Обед	20	Салат из свежих огурцов	60	0,75	6,02	2,35	66,6	60	0,75	6,02	2,35	66,6	
	54-25с-2020	Суп гороховый	250	4,39	4,22	13,23	118,6	250	4,39	4,22	13,23	118,6	
	54-1г-2020	Макароны отварные	150	3,82	4,05	21,32	137	100	3,82	4,05	21,32	137	
	54-1р-2020	Котлета рыбная	90	12,24	1,26	4,95	80,1	100	12,24	1,26	4,95	80,1	
	503	Кисель ягодный	200	0,43	0,12	38,62	157,6	200	0,43	0,12	38,62	157,6	Аскор. кисл.
		Кондитерские изделия (конфеты)	40	1,4	1,7	38,7	177	40	1,4	1,7	38,7	177	
		Хлеб ржаной	30	3,92	1,54	34,58	160,93	30	3,92	1,54	34,58	160,93	
		Батон	30	2,3	0,9	15,4	78,5	30	2,3	0,9	15,4	78,5	
		Итого:		21,27	32,57	135,24	917,68		21,27	32,57	135,24	917,68	
Полдник		Сок	200	0,48	0,48	11,76	56,4	200	0,48	0,48	11,76	56,4	
	338	Фрукты (яблоко)	100	0,6	0,6	9,8	70,4	100	0,6	0,6	14,76	70,4	
		Кондитерские изделия (шоколад)	100	1,4	1,7	38,7	177	40	1,4	1,7	38,7	177	
		Итого:		1,0	1,0	21,56	126,8		1,0	1,0	21,56	126,8	
		Итого за день:		46,00	68,092	203,23	1050,48		46,00	68,092	203,23	1050,48	

9 день													
Завтрак	219	Сырники из творога со сгущенным молоком	100/15	12,86	8,75	13,81	185	100/15	12,86	8,75	13,81	185	
	54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	60	0,7	0,1	2,3	12,8	
	382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	200	4,08	3,54	17,58	118,6	
		Батон	30	2,3	0,9	15,4	78,5	30	2,3	0,9	15,4	78,5	
	15	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0,00	54,60	15	3,48	4,43	0,00	54,60	
		Итого:		18,74	14,99	38,12	362,65		18,74	14,99	38,12	362,65	
Обед	45	Салат из белокочанной капусты	60	1,32	3,22	6,47	60,4	60	1,32	3,22	6,47	60,4	
	38	Суп картофельный с гречневой крупой	200	1,97	2,71	13,11	85,75	200	1,97	2,71	13,11	85,75	
	291	Плов из птицы	180	18,5	7,4	33,1	273,2	180	18,5	7,4	33,1	273,2	
	349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	200	0,66	0,09	32,01	132,8	Аскор. кисл.
		Хлеб ржаной	30	3,92	1,54	34,58	160,93	30	3,92	1,54	34,58	160,93	
		Батон	30	2,3	0,9	15,4	78,5	30	2,3	0,9	15,4	78,5	
		Кондитерские изделия (зефир)	40	1,4	1,7	38,7	177	40	1,4	1,7	38,7	177	
		Итого:		25,76	26,18	150,89	938,88		25,76	26,18	150,89	938,88	
Полдник		Сок	200	5,8	5,0	8,0	100	200	5,8	5,0	8,0	100	
	338	Фрукты (мандарины)	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47	
		Кондитерские изделия (пряник)	40	1,4	1,7	38,7	177	40	1,4	1,7	38,7	177	
		Итого:		6,2	5,4	17,8	147		6,2	5,4	17,8	147	
		ИТОГО за весь день:		50,7	46,57	206,81	1448,53		50,7	46,57	206,81	1448,53	

10 день													
Завтрак	168	Каша манная молочная с маслом и сахаром	160	4,13	6,47	18,45	150,2	160	4,13	6,47	18,45	150,2	
	3	Бутерброд с сыром	50	11,6	16,6	29,66	314	50	11,6	16,6	29,66	314	
	54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	200	3,17	2,68	15,95	100,6	
		Итого:		23,98	30,35	64,34	627,8		23,98	30,35	64,34	627,8	
Обед	23	Салат из свежих помидор с луком	60	1,1	6,11	4,57	77,7	60	1,1	6,11	4,57	77,7	
	103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,69	2,84	17,45	118,25	200	2,69	2,84	17,45	118,25	
	54-11г-2020	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	150	3,06	4,8	20,44	137,25	
	54-9р-2020	Рыба запеченная в сметанном соусе	100	9,61	12,29	21,6	235,63	100	9,61	12,29	21,6	235,63	
	376	Чай с сахаром	200	0,6	0,6	14,76	70,4	200	0,6	0,6	14,76	70,4	
		Хлеб ржаной	30	3,92	1,54	34,58	160,93	30	3,92	1,54	34,58	160,93	
		Батон	30	2,3	0,9	15,4	78,5	30	2,3	0,9	15,4	78,5	
		Кондитерские изделия (печенье)	40	1,4	1,7	38,7	177	40	1,4	1,7	38,7	177	
		Итого:		21,78	29,382	137,42	934,76		21,78	29,382	137,42	934,76	
Полдник		Сок	200	0,48	0,48	11,76	56,4	200	0,48	0,48	11,76	56,4	
	338	Фрукты (банан)	140	0,6	0,6	14,76	70,4	140	0,6	0,6	14,76	70,4	
		Кондитерские изделия (пряник)	40	1,4	1,7	38,7	177	40	1,4	1,7	38,7	177	
		Итого:		0,88	0,78	22,06	103,4		0,88	0,78	22,06	103,4	
		Итого за день:		46,64	60,512	223,82	1665,96		46,64	60,512	223,82	1665,96	
		Итого за весь период:		479,55	519,37	1966,92	14997,34		479,55	519,37	1966,92	14997,34	
		Среднее значение за период:		47,955	51,937	196,692	1499,734		47,955	51,937	196,692	1499,734	
		Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		3,2 12,7	3,47 37,6	13,12 52,4			3,2 12,7	3,47 37,6	13,12 52,4		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МКОУ "ДОЛГОЛЕСКОВСКАЯ ОШ", АХРОМЕЕВА НАТАЛЬЯ ИВАНОВНА,
ДИРЕКТОР

28.03.25 12:38 (MSK)

Сертификат 0222BF7800FFB1259B4BA5FCC8569CB960