

Утверждаю:

Директор МБОУ «Боградская СОШ»

_____ **Д.А. Краснов**

«____» _____ **2025г.**

Согласовано:

Начальник оздоровительного учреждения

_____ / _____

«____» _____ **2025г.**

Основное меню на 10 дней

для летнего лагеря с дневным пребывание детей с 02.06.2025г. по 27.06.2025г.

МБОУ « Боградская СОШ»

Сезон: летний сезон

Возрастная категория: 6,5-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	День №1-завтрак: 6,5-11 лет					
190	1.Каша манная молочная жид	200\5	6	8	29,78	215
288	2. какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	94
1	3.бутерброд с маслом	30\15	2,4	8,6	14,6	157
	4.вафли с фрукт нач	30	0,84	7,29	18,78	70
	5хлеб ржано-пшеничн	20	0,98	0,2	9,2	44
	Итого	500	13,52	27,19	85,96	580
	День №1-обед: 6,5-11 лет					
48	1икра свекольная	80	1,4	5,7	7,5	86
56	2.борщ с сметаной,	200\10	8,16	5,5	9,28	77,6
106	3. тефтели из говядины	90\30	18,54	16,47	15,75	228
211	4. макароны отварные	150\5	6,75	6	32,83	191,7
305	5. кисель из концентрата	200	0	0	20	76
	хлеб пшеничный	40	2,4	0,4	16,8	80
	6 хлеб ржано-пшеничный	20	0,98	0,2	9,2	44
	яблоко	150	1,35	0,3	13,7	45
	итого за обед	975	39,58	34,57	125,06	828,3
	ИТОГО:	1475	53,1	61,76	211,02	1408,3
	День №2-завтрак: 6,5-11 лет					
185	1.каша кукурузная молочная	200\5	6	8	36,4	235,2
283	2.чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61
3	3. бутерброд с повидлом	30\40	2,5	8,4	39,8	175
	4.яблоко	150	0,9	0,1	4	65
	4.хлеб р-пшен	20	0,98	0,2	9,2	44
	итого за завтрак	645	11,78	18,1	100,6	580,2
	День №2-обед: 6,5-11 лет					
61	1. нарезка огурцов	60	0,84	0,12	2,28	13,20
59	2. суп вермешелевый с мясом	200\25	7,93	3,5	15	181,56
80	3. рыба с овощами	100\50	23,2	11,6	4,7	216
138	4. картофельное пюре	150	3,08	4,91	20	138,33
293	5. компот из сухофруктов	200	0,5	0,01	31,2	121
	6. хлеб пшеничный	40	2,4	0,4	16,8	80
	6.хлеб ржано-пшеничный	20	0,98	0,2	9,2	44
	7.банан	150	0,9	0,1	4	31
	итого за обед	995	39,83	20,84	103,18	825,09
	ИТОГО:	1640	51,61	38,94	203,78	1405,29
	День №3-завтрак: 6,5-11 лет					
193	1.каша пшеничная	200\5	8,64	7,04	48,4	246
286	2. кофейный напиток	200	2,9	2,8	14,9	94
4	3.бутерброд с сыром	20\30	2,5	8,4	39,8	180
	4,хлеб р-пшеничный	30	0,98	0,2	9,2	44
	5.зефир	20	4	3	15	25
	итого за завтрак	505	19,02	21,44	127,3	589
	День №3-обед: 6,5-11 лет					
43	1.винегрет с сельдью	80\20	4,2	3,4	5,7	70
53	2. щи с сметаной	200\8	1,36	4,48	6,72	72,8
98	котлета из говядины	90	18,54	16,47	15,75	238
176	4каша рисовая рассып	150	8,67	5,7	37,8	220
294	5.компот из яблок свежих	200	0,2	0,1	17,2	68
	6.хлеб ржано-пшеничный	20	0,98	0,2	9,2	44
	7.хлеб пшеничный	40	2,4	0,4	16,8	80
	8. мандарин	150	1,35	0,15	21	45
	итого заобед	958	37,7	30,9	130,17	837,8
	ИТОГО:	1463	56,72	52,34	257,47	1426,8

1	2	3	4	5	6	7
	День №4-завтрак: 6,5-11 лет					
180	1. каша рисовая	200\5	5,04	8	30,72	216
1	2. бутерброд с маслом	30\20	2,4	8,6	14,6	126
288	2. какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	94
	3. яйцо вареное	40	6,2	5,7	0,36	78
	4. хлеб ржано-пшеничный	20	0,98	0,2	9,2	44
	итого за завтрак	515	17,92	25,6	68,48	558
	День №4-обед: 6,5-11 лет					
61	1. нарезка из помидор	60	0,72	0,14	2,64	13,8
54	2. рассольник с сметаной	200\10	1,68	4,16	12,3	94,67
125	3. куры отварные	90	22,5	16,8	0,3	242
172	4. каша гречневая рассып	150\5	8,66	5,67	37,8	210
	5. хлеб пшеничный	40	2,4	0,4	16,8	80
305	6. кисель из концентрата	200	0	0	20	76
	7. хлеб ржано-пшеничный	20	0,98	0,2	9,2	44
	8. апельсин	150	1,35	0,3	13,7	55
	итого за обед	925	38,29	27,67	112,74	815,47
	ИТОГО:	1440	56,21	53,27	181,22	1373,47
	День №5-завтрак: 6,5-11 лет					
78	1. суп молочный с макарон	250\5	5,5	5,2	19,9	148
286	2. чай сладкий	200	3,2	2,8	8,5	35
3	3. бутерброд с повидлом	30\10\40	2,5	8,4	39,8	241
	4. хлеб ржано-пшеничный	30	1,47	0,3	13,8	66
	5. зефир	30	0,24	0	23	100
	итого за завтрак	595	12,91	16,7	105	590
	День №5-обед: 6,5-11 лет					
36	1. салат мазайка	80	1,1	6,7	6,5	91
63	суп гороховый с мясом	200\25	1,36	5,48	6,72	117,8
83	3. котлеты рыбные	90\30	12,7	8,5	12,2	177
138	4. картофельное пюре	150	6,35	4,92	20	138,33
	5. хлеб пшеничный	40	2,4	0,4	16,8	80
	5. хлеб ржано-пшеничный	20	0,98	0,2	9,2	44
	6. яблоко	140	0,4	0,4	19,8	57,13
292	7. компот из изюма	200	1,3	0,1	32,4	130
	итого за обед	975	26,59	26,7	123,62	835,26
	ИТОГО:	1570	39,5	43,4	228,62	1425,26
	ИТОГО ЗА СМЕНУ ВСЕГО:	7588	257,14	249,71	1082,11	7039,12

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	День №6-завтрак: 6,5-11лет					
195	1.Каша молочная "Дружба"	200\5	6,16	8,48	32,8	232,8
286	2. кофейный напиток	200	2,9	2,8	14,9	94
	конфета вафельная	15	0,42	3,6	9,4	52
3	3.бутерброд с сыром	30\30	15	9	43,5	167
	4. хлеб ржано-пшеничный	20	0,98	0,2	9,2	44
	итого за завтрак	500	25,46	24,08	109,8	589,8
	День №6-обед: 6,5-11лет					
26	1. нарезка огурцы,помидоры	30\30	0,42	0,05	0,9	20,2
56	2.борщ с сметаной,мясом	200\10\25	1,36	4	9,28	121,9
108	3. биточки паровые	90\30	13,1	10,8	11,07	195,3
173	4. каша перловая рассып	150	9,5	5,9	31	180
824	5. хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,5	119,5
294	6. компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	17,2	68
	7. хлеб ржано-пшеничный	20	0,98	0,2	9,2	44
	8. апельсин	200	0,8	0,8	19,6	74
	итого за обед	1035	30,26	22,35	122,75	822,9
	ИТОГО:	1535	55,72	46,43	232,55	1412,7
	День №7-завтрак: 6,5 -11лет					
192	1.каша рисовая молоч вязкая	200\5	5,04	8	30,72	216
	2.хлеб ржано-пшеничный	20	0,98	0,2	9,2	44
288	3.какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	94
1	4.бутерброд с маслом	30\10	2,4	8,6	14,6	146
	вафли фруктовые	35	0,84	7,29	18,78	88
	итого за завтрак	500	12,56	27,19	86,9	588
	День №7-обед: 6,5 -11лет					
46	1.нарезка огурцов	60	0,72	0,14	2,6	13,8
54	2. рассольник с сметаной	200\10	1,68	4,16	12,3	95,2
98	3.шницель	90\50	18,54	9,15	15,75	238
172	3.каша гречневая рассыпчатая	150	8,66	5,67	37,9	205
293	5. компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121
	6.хлеб ржано-пшеничный	20	0,98	0,2	9,2	44
	7.хлеб пшеничный	40	2,4	0,4	16,8	80
	8.мандарин	150	0,1	4,05	6,5	37,11
	итого за обед	970	33,58	23,87	132,29	834,11
	ИТОГО:	1470	46,14	51,06	219,19	1422,11
	День №8-завтрак: 6,5 -11лет					
190	1. каша манная молоч жидкая	200\10	6	8	29,78	215
283	2. чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61
4	3.бутерброд с повидлом	30\10\40	2,5	8,4	39,8	241
	зефир	15	0,6	0	11,7	30
	4.хлеб ржано пшеничный	20	0,98	0,2	9,2	44
	итого за завтрак	525	11,48	18	101,68	591
	День №8-обед: 6,5 -11лет					
43	1.винегрет с сельдью	80\20	4,2	3,4	5,7	70
53	2.щи св капусты с сметаной	200\10	1,36	4,48	6,72	72,8
106	3.тефтели из говядины	90\50	18,54	16,47	15,75	250
211	4. макароны отварные	150\5	6,75	6	32,83	191,7
305	5.кисель	200	0	0	20	76
	6. хлеб пшеничный	40	2,4	0,4	16,8	80
	6.хлеб ржано-пшеничный	20	0,98	0,2	09.январ	44
	7. банан	100	0,1	4,05	6,5	37,8
	итого за обед	965	34,33	35	113,5	822,3
	ИТОГО:	1490	45,81	53	215,18	1413,3

1	2	3	4	5	6	7
	День №9-завтрак: 6,5 -11лет					
185	1.каша кукурузная мол	200\5	6	8	36,4	235,2
288	2.кофейный напиток	200	3,3	3,1	13,6	94
	3. яйцо вареное	40	6	5,6	0,35	78
1	4.бутерброд с маслом	30\10	2,4	8,6	14,6	140
	5.хлеб ржано-пшеничный	20	0,98	0,2	9,2	44
	итого за завтрак	505	18,68	25,5	74,15	591,2
	День №9-обед: 6,5 -11лет					
61	1. нарезка огурцов,помидор	60	0,84	0,12	2,28	13,2
60	2.суп-лапша с курицей	250/25	9,55	11,06	19,38	202
80	3.рыба тушеная с овощами	100\50	23,2	11,6	4,7	206
138	4.картофельное пюре	150	3,08	4,92	20	138,33
294	5.компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	17,2	68
	6хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,5	119,5
	6.хлеб ржано-пшеничный	20	0,98	0,2	9,8	44
	7.яблоко	150	0,4	0,4	9,8	37,13
	итого за обед	1055	42,15	28,9	107,66	828,16
	ИТОГО:	1560	60,83	54,4	181,81	1419,36
	День №10-завтрак: 6,5 -11лет					
78	1.суп мол с макаронами	250\5	5,5	5,2	19,9	148
286	2,чай сладкий	200	3,2	2,8	8,5	35
	3. хлеб р-пшен	20	0,98	0,2	9,8	44
	4.зефир	30	0,24	0	23	80
4	5. бутерброд с сыром ,маслом	30\30\10	2,5	8,4	39,8	274
	итого за завтрак	575	12,42	16,6	101	581
	День №10-обед: 6,5 -11лет					
46	нарезка огурцов	60	0,72	0,14	2,6	6,9
63	2.суп гороховый с мясом	200\25	4,2	4,25	15,5	132,19
125	3.куры отварные	90	22,5	16,8	0,3	210
176	4.каша рисовая рассыпчатая	150	3,58	3,92	36,75	190
	5. хлеб ржано-пшеничный	20	0,98	0,2	9,2	44
	6. апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,11
	7.хлеб пшеничный	40	2,4	0,4	16,8	80
292	7.компот из изюма	200	1,3	0,1	32,4	130
	итого за обед	885	36,58	26,01	121,65	830,2
	ИТОГО:	1460	49	42,61	222,65	1411,2
	ИТОГО ЗА СМЕНУ ВСЕГО:	7515	257,5	247,5	1071,38	7078,67

Меню составлено согласно Сборника технологических карт, рецептер блюд кулинарных изделий для школьного питания 2025 года г Уфа ООО Фирма "Партнер"