

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: 12 -15 лет

№ п/п реп.	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: 12-15 лет					
190	1.Каша манная молочная жид	250\7	4,5	10	38,2	269
288	2. какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	98
	3.хлеб ржано- пшеничный	72	4,97	0,86	30,52	154,08
	4. сыр твердый голанский	36	7,36	6,65	0	136
	Итого		20,43	20,81	82,42	657,08
	День №1-обед: 12-15 лет					
48	1. нарезка помидор	100	1,1	0,2	3,8	23
56	2.борщ с сметаной,	250\10	1,7	5	11,6	97
106	3. тефтели из говядины	100\50	13,4	20	8,4	207
211	4. макароны отварные	180\5	6,6	7,5	29,4	230
305	5. кисель из концентрата .	200	0	1,3	14	76
	6 хлеб пшеничный	120	9,48	0,12	51,52	286,8
	7. яблоко	100	2,4	0,4	9,8	35,7
	итого за обед		34,68	34,52	128,52	955,5
	ИТОГО:		55,11	55,33	210,94	1612,58
	День №2-завтрак: 12-15 лет					
185	1.каша кукурузная молочная	250\7	6,8	11	37,4	352
283	2.чай с молоком	200	2,4	1,4	11,2	61
	3.хлеб ржано-пшен смаслом	72\10	14,33	10,51	27,53	202,1
	4. конфета помадка	13	0	0	10,9	41,9
	итого за завтрак		23,53	22,91	87,03	657
	День №2-обед: 12-15 лет					
26	1. салат из свеклы с изюмом	100	1,2	5,8	12	103,00
59	2. суп вермешелевый	250	2,7	2,5	8,8	91
80	3. рыба с овощами	100\50	9,2	12,8	4,7	152
138	4. картофельное пюре	180	3,7	5,9	24	166
293	5. компот из сухофруктов	200	0,22	0,01	13,2	121
	6.хлеб пшеничный	120	9,48	0,12	47,72	286,8
	7.банан	100	0,9	0,1	4	31
	итого за обед		27,4	27,23	114,42	950,8
	ИТОГО:		50,93	50,14	201,45	1607,8
	День №3-завтрак: 12-15 лет					
180	1. каша рисоваямолочная вяз	250\7	6,3	10	38,4	270
286	2. кофейный напиток	200	3,2	2,8	11,5	109
	3. хлеб ржано- пшеничный	72	4,97	0,86	30,52	154,08
	4. сыр колбасный	36	7,14	7,82	2,7	124
	итого за завтрак		21,61	21,48	83,12	657,08
	День №3-обед: 12-15 лет					
20	1. салат из моркови с зелен гор	100	1,6	6,7	4,7	85
53	2. щи с сметаной	250\10	1,7	5,6	8,4	91
98	котлета из говядины	100\40	13,6	11,3	17,5	220
172	4. каша гречневая рассып	180	4,4	6,77	17,5	200
328	5.компот из кураги	200	0,1	0,1	7,4	38
	6.хлеб пшеничный	120	8,48	0,12	50,7	286,8
	7. мандарин	100	0,9	0,1	14	31
	итого заобед		30,78	30,69	120,2	951,8
	ИТОГО:		52,39	52,17	203,32	1608,88

1	2	3	4	5	6	7
	День №4-завтрак: 12-15 лет					
78	1. каша пшенная мол жидкая	250\7	9,8	6,1	35,6	307
282	2. какао с молоком	200	5,6	4,3	13,7	98
	3. хлеб ржано-пшеничный	72	4,97	0,86	30,52	154,08
	4. масло сливочное 72,5%	15	0,12	8,8	0,21	98
	итого за завтрак		20,49	20,06	80,03	657,08
	День №4-обед: 12-15 лет					
61	1. нарезка из помидор	100	1,1	0,2	3,8	23
54	2. рассольник с сметаной	250\10	2,1	3,2	14	119
125	3. куры отварные	100	12,5	21	1,34	190
176	4. каша рисовая рассыпчатая	180\5	3,68	3,75	18,14	166,5
233	5. соус красный	30	0,28	1,02	2,25	19,71
293	6. компот из сухофруктов	200	0,22	0,02	14,97	114,9
	7. хлеб пшеничный	120	9,48	1,2	57,72	286,8
	8. апельсин	100	0,9	0,2	8,1	35,6
	итого за обед		30,26	30,59	120,32	955,51
	ИТОГО:	-	50,75	50,65	200,35	1612,59
	День №5-завтрак: 12-15 лет					
146	1. суп молочный с макарон	250\5	5	9,17	22,28	187,54
288	2. чай смолоком	200	1,95	1,6	40,6	131,1
	3. хлеб ржано-пшен с сыром	72\36	14,57	10,51	17,53	290,09
	4. конфета помадка	30	0	0	4	49
	итого за завтрак		21,52	21,28	84,41	657,73
	День №5-обед: 12-15 лет					
61	1. нарезка из огурцов	100	0,7	0,1	1,9	11
60	2. суп лапша с курицей	250/25	9,15	5,75	8,15	124
124	сосиски отварные	100\5	7	18	4,8	189,1
138	4. картофельное пюре	180\5	3,7	5,9	14	166
	5. хлеб ржано-пшеничный	80	9,48	0,12	49,72	286,8
	6. яблоко	100	0,4	0,4	29,8	35,7
305	7. кисель из концентрата	200	0,19	0,01	11,91	142,9
	итого за обед		30,62	30,28	120,28	955,5
	ИТОГО:	-	52,14	51,56	204,69	1613,23
	ИТОГО ЗА СМЕНУ ВСЕГО:	-	261,32	259,85	1020,75	8055,08

№ п/п № рецеп.	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: 12-15 лет					
195	1.Каша молочная "Дружба"	250\7	9,2	8	44	291
286	2. кофейный напиток	200	8,2	4,4	15,5	109
	3.хлеб ржаной- пшеничный	72	4,97	0,86	30,52	154,08
	4. масло сливочное 72,5%	10	0,12	8,8	0,21	103
	итого за завтрак		22,49	22,06	90,23	657,08
	День №6-обед: 12-15 лет					
26	1. салат из свеклы с изюмом	100	1,2	5,8	12	103
56	2.борщ с сметаной	250\10	1,7	5	11,6	97
98	3. котлета из говядины	100\40	14	15,3	13,5	191
173	4. каша перловая рассып	180\5	5,4	3,48	21	190
824	5. соус красный	30	0,28	1,02	2,25	14,71
328	6. компот из кураги	200	0,1	0,1	7,1	38
	7. хлеб пшеничный	120	9,48	1,2	53,7	286,8
	8. яблоко	100	0,4	0,4	9,8	35,7
	итого за обед		32,56	32,3	130,95	956,21
	ИТОГО:	-	55,05	54,36	221,18	1613,29
	День №7-завтрак: 12-15 лет					
180	1.каша рисовая молоч вязкая	250\7	5,3	8	33	270
283	2.какао с молоком	200	1,4	1,4	14	61
	3. хлеб ржаной-пш, сыр колбас	72\36	15,11	11,68	33,22	278,08
	4. конфета помадка	30	0	0	4	48,6
	итого за завтрак		21,81	21,08	84,22	657,68
	День №7-обед: 12-15 лет					
46	1.нарезка помидор	100	1,1	0,2	3,8	23
54	2. рассольник с сметаной	250\10	2,1	5,2	8,4	119
95	3.гуляш	100\50	13,2	16	4	170
172	3.каша гречневая рассыпчатая	180	5,37	5,77	26	200
452	5. компот из сухофруктов	200	0,22	0,01	21,2	121
	6.хлеб пшеничный	120	9,48	0,12	57,72	286,8
	7.апельсин	100	0,1	4,05	6,5	35,5
	итого за обед		31,57	31,35	127,62	955,3
	ИТОГО:		53,38	52,43	211,84	1612,98
	День №8-завтрак: 12-15 лет					
190	1. каша манная молоч жидкая	250\7	10	4	37,2	269
469	2. чай с молоком	200	0,1	0	23,2	35
	3. хлеб ржаной- пшен, с маслом	72\15	5,04	16,7	31,8	252,08
	4.зефир	30	8,3	2,5	2	101
	итого за завтрак		23,44	23,2	94,2	657,08
	День №8-обед: 12-15 лет					
20	1. салат из моркови св огурц	100	1,6	6,7	4,7	85
53	2.щи из св капусты с сметаной	250\10	1,7	7,6	17,4	91
104	3.тефтели из говядины	100\50	15	11,4	17,6	201
211	4. макароны отварные	180\5	6,6	2,25	12,4	180
459	5.кисель	200	0	1,3	20	76
	6.хлеб пшеничный	120	9,48	1,2	57,72	286,8
	7. банан	100	0,1	4,05	6,5	35,5
	итого за обед		34,48	34,5	136,32	955,3
	ИТОГО:		57,92	57,7	230,52	1612,38

1	2	3	4	5	6	7
	День №9-завтрак: 12-15 лет					
185	1. каша кукурузная молочная	250\7	11,6	15	46	352
288	2.кофейный напиток	200	3,3	3,1	13,6	94
	3. хлеб ржано пшеничный	72	4,97	0,86	30,52	154,08
	4.сыр твердый российский	15	2,66	4,02	0	56,92
	итого за завтрак		22,53	22,98	90,12	657
	День №9-обед: 12-15 лет					
61	1. нарезка огурцов	100	0,7	0,1	1,9	11
60	2.суп-лапша с курицей	250/25	7,55	10,06	9,38	124,3
80	3.рыба тушеная с овощами	100\50	10,6	16	21,95	294,7
138	4.картофельное пюре	180	3,7	5,9	21	166
328	5.компот из кураги	200	0,1	0,1	9,1	38
	6.хлеб пшеничный	120	9,48	0,12	57,72	286,8
	7.яблоко	100	0,4	0,4	9,8	35,5
	итого за обед		32,53	32,68	130,85	956,3
	ИТОГО:	-	55,06	55,66	220,97	1613,3
	День №10-завтрак: 12-15 лет					
193	1.каша пшенная мол жидкая	250\7	15	9	44	307
286	2,чай сладкий	200	3,2	2,8	18,5	109
	3. хлебржано- пшеничный	72	4,97	0,86	30,52	154,08
	4. масло сливочное 72,5%	15	0,12	10,8	0,21	88
	итого за завтрак		23,29	23,46	93,23	658,08
	День №10-обед: 12-15 лет					
61	1. нарезка из помидор	100	1,1	0,2	3,8	23
63	2.суп гороховый с мясом	250\25	2,6	2,5	19,3	112
125	3.куры отварные	100	13	21	0,37	189,52
176	4.каша рисовая рассыпчатая	180	6,68	7,28	16,14	240,48
	5. хлеб пшеничный	120	9,48	1,2	57,7	286,8
	6.яблоко	100	0,4	0,4	9,8	35,5
284	7.компот из яблок	200	0,2	0,1	17,2	68
	итого за обед		33,46	32,68	124,31	955,3
	ИТОГО:	-	56,75	56,14	217,54	1613,38
	ИТОГО ЗА СМЕНУ ВСЕГО:	-	278,16	276,29	1102,05	8065,33

Меню составлено согласно Сборника технологических карт, рецептер блюд кулинарных изделий для школьного питания 2014 года г Уфа ООО Фирма "Партнер"