

Утверждаю

Директор МБОУ «ОЦ «Сапсан»» ПГО



Н.В. Байрацкая

«15» апреля 2025г.

Примерное 10(ти) дневное меню для организации 3-х разового питания детей от 11 до 15 лет в пришкольном оздоровительном лагере на базе МБОУ « ОЦ « Сапсан»» ПГО.

МБОУ "ОЦ "Салсан" ПГО

Примерное меню

Рацион: Летний лагерь

Сезон: Лето

Возрастная категория: 11-15 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7	8	27	230		68
	Чай с сахаром	180			11	41		132
	Сыр порционный	10	2	2		42		27
	Масло сливочное	6		4		45		401
	Хлеб пшеничный	55	2	2	24	150		420
	Яйцо вареное вкрутую	40	5	5		63		406
	Зеленый горошек отварной	50	2		3	20		3,01
	Яблоки	100						
Итого за Завтрак			18	21	10	45		140
Обед	Щи со сметаной	250	11	9	10	182		30
	Рис отварной с овощами	180	4	7	31	227		58
	Котлета мясная рубленая, запеченная с соусом молочным	100	11	11	8	195		98
	Кисель витаминизированный	200			20	80		118
	Хлеб пшеничный	50	2	1	24	120		420
	Хлеб ржаной	55	1	1	25	58		421
	Помидор свежий	120	1		5	29		1,01
			30	29	123	891		
Итого за Обед								
Полдник	Крендель с сахаром	150	7	12	50	339		415
	Чай сладкий с лимоном	200			14	56		133
	Груши	100			10	47		140,01
Итого за полдник			7	12	74	442		
Итого за день			55	62	284	1924		

МБОУ "ОЦ "Салсан" ПГО

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)
Рацион: Летний лагерь

Сезон: Лето

Возрастная категория: 11-15

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный	220	17	20	7	275		77
	Кукуруза консервированная	100	2		11	50		3,02
	Хлеб пшеничный	50	4	2	25	131		420
	Масло сливочное	8		7		60		401
	Кисель витаминизированный	200			20	80		118
	Банан	120			12	54		140,03
			23	29	75	650		
Итого за Завтрак								
Обед	Суп с клецками на курином бульоне	250	5	2	20	150		43
	Жаркое по-домашнему	250	12	12	25	280		94
	Салат из квашенной капусты	140	1	7	10	111		167
	Компот из свежемороженых ягод	200			17	70		123
	Хлеб пшеничный	70	5	2	35	183		420
	Хлеб ржаной	60	3	1	27	60		421
			26	24	134	854		
Итого за Обед								
Полдник	Пирожок печенный с капустой	140	10	14	41	349		406,01
	Чай с сахаром	200			14	53		132
	Яблоки	100			10	45		140
Итого за полдник			10	14	65	447		
Итого за день			59	67	274	1951		

МБОУ "ОЦ "Сапсан" ПГО

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Летний лагерь

Сезон: Лето

Возрастная категория: 11-15

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Плов из риса с курагой	200	5	7	12	191		56
	Икра кабачковая для детского питания	110	1		2	14		416
	Хлеб пшеничный	60	3	1	25	140		420
	Масло сливочное	10		8		75		401
	Чай сладкий с лимоном	180			9	37		133
	Апельсины	100			10	45		140,02
Итого за Завтрак			9	16	58	502		
Обед	Свекольник вегетарианский со сметаной	300	4	5	25	160		177
	Тефтели из говядины	100	16	14	6	211		105
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10	9	49	324		65
	Огурец свежий	110	1		3	15		410
	Хлеб пшеничный	57	4	2	28	149		420
	Хлеб ржаной	60	3	1	27	60		421
	Компот из свежих фруктов	200			18	70		124
	Итого за Обед		38	31	156	989		
Полдник								
	Ватрушка с повидлом	113	7	7	65	344		410
	Компот из сухофруктов	200	1		27	108		122
Итого за полдник			8	7	92	452		
Итого за день			55	54	306	1943		

МБОУ "ОЦ "Сапсан" ПГО

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Летний лагерь

Сезон: Лето

Возрастная категория: 11-15

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша из пшени и риса молочная жидкая "Дружба"	200	6	10	26	224		66
	Хлеб пшеничный	45	3	1	22	118		420
	Яйцо вареное вкрутую	40	5	5		63		406
	Зеленый горошек отварной	50	2		3	20		3,01
	Масло сливочное	10		8		75		401
	Груши	100			11	42		140,01
	Чай сладкий с молоком	180	3	3	16	99		134
	Итого за Завтрак		19	27	80	641		
Обед	Суп гороховый с мясом	250	11	5	19	210		35,01
	Рыба запеченная в сметанном соусе	100	11	5	2	126		165
	Вермишель с маслом	180	4	5	30	200		75
	Салат из морской капусты с растительным маслом	100	1	7	5	86		16
	Хлеб пшеничный	50	2	1	24	137		420
	Хлеб ржаной	50	1	1	23	47		421
	Компот из сухофруктов	200	1		27	108		122
	Итого за Обед		31	24	130	914		
Полдник								
	Булка домашняя с изюмом	107	8	7	62	344		424
	Чай сладкий с лимоном	200			14	56		133
	Апельсины	100			10	45		140,02
Итого за полдник			8	7	86	445		
Итого за день			58	58	296	2000		

МБОУ "ОЦ "Салсан" ПГО

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Летний лагерь

Сезон: Лето

Возрастная категория: 11-15

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Запеканка творожная с яблоком	200	15	8	20	250		170
	Хлеб пшеничный	50	4	2	25	131		420
	Масло сливочное	8		7		60		401
	Икра кабачковая для детского питания	60	1	5	5	71		4
	Чай с сахаром	180			11	41		132
	Банан	100			10	45		140,03
Итого за Завтрак			20	22	71	598		
Обед	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	300	8	10	22	220		32
	Тефтели мясо-крупяные	100	9	7	10	163		106
	Картофель отварной	200	4	6	19	190		54
	Соус сметанный	60	1	3	2	46		115,01
	Помидор свежий	110	1		4	26		1,01
	Хлеб пшеничный	65	5	2	32	170		420
	Хлеб ржаной	60	3	1	27	60		421
	Кисель	200			20	80		118
	витаминизированный							
Итого за Обед			30	29	136	955		
Полдник								
	Пирожок с повидлом	130	7	7	52	296		406
	Кисель	200			20	80		118
	яблоки	100			10	45		140
Итого за полдник			7	7	82	421		
Итого за день			57	57	289	1974		

МБОУ "ОЦ "Салсан" ПГО

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Летний лагерь

Сезон: Лето

Возрастная категория: 11-15

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая на св.молоке	200	4	6	28	190		154
	Хлеб пшеничный	56	4	2	28	147		420
	Масло сливочное	12		10		90		401
	сыр порционный	10	3	3		35		27
	Яйцо вареное вкрутую	40	5	5		63		406
	Огурец свежий	60			2	8		410
	Груши	120			13	50		140,01
	Чай сладкий с лимоном	200			14	56		133
	Итого за Завтрак		16	26	85	639		
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	7	8	10	170		149
	Вермишель с маслом	180	7	7	30	190		75
	Печень, тушеная в сметане	100	10	4	2	126		103
	Салат из квашенной капусты	100	1	5	7	79		167
	Хлеб пшеничный	57	4	2	25	140		420
	Хлеб ржаной	60	3	1	24	50		421
	Компот из сухофруктов	200	1		27	108		122
	Итого за Обед		34	27	125	863		
Полдник								
	Крендель с сахаром	150	7	12	50	339		415
	Чай сладкий с лимоном	200			14	56		133
	Груши	100			10	47		140,01
Итого за полдник			7	12	74	442		
Итого за день			56	65	284	1844		

Сезон: Лето
Возрастная категория: 11-15

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная на св. молоке	200	6	4	29	173		148
	Масло сливочное	15		10		120		401
	Хлеб пшеничный	55	4	2	27	144		420
	Икра кабачковая для детского питания	60	1	5	5	71		4
	Чай сладкий с молоком	200	3	3	18	110		134
	Яблоки	100			10	45		140
Итого за Завтрак			14	24	89	663		
Обед	Борщ сибирский со сметаной	250	2	11	15	224		29
	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	11	6	5	120		88
	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	200	4	7	20	216		53
	Огурец консервированный	120	1		2	16		416
	Компот из свежемороженых ягод	200			17	70		123
	Хлеб пшеничный	65	5	2	32	170		420
	Хлеб ржаной	65	4	1	29	65		421
	Итого за Обед		37	27	120	881		
	Полдник							
	Пирожок печенный с	140	10	14	41	349		406,01
	Чай с сахаром	200			14	53		132
	Яблоки	100			10	45		140
Итого за полдник			10	14	65	447		
Итого за день			61	65	274	1991		

Сезон: Лето
Возрастная категория: 11-15

Возрастная категория: 11-15								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Макароны отварные с сыром	200	10	19	6	238		168
	Хлеб пшеничный	57	4	2	28	149		420
	Икра кабачковая для детского питания	100	2		11	50		3,02
	Чай с сахаром	200			19	71		132
	Апельсины	100			10	45		140,02
	Итого за Завтрак		16	21	74	553		
Обед	Суп овощной на курином бульоне	250	4	1	10	78		39
	Каша рисовая рассыпчатая	180	6	6	34	296		65,01
	Котлета мясная рубленая, запеченная с соусом молочным	100	11	12	8	195		98
	Винегрет с растительным маслом	100	2	5	8	92		2
	Компот из свежих фруктов	200			18	70		124
	Хлеб пшеничный	60	5	2	30	157		420
	Хлеб ржаной	60	3	1	27	60		421
	Итого за Обед		31	27	135	973		
Полдник								
	Ватрушка с повидлом	113	7	7	65	344		410
	Компот из сухофруктов	200	1		27	108		122
Итого за полдник			8	7	92	452		
Итого за день			55	55	301	1953		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200	7	11	23	216		67
	Хлеб пшеничный	50	4	2	25	131		420
	Масло сливочное	8		7		60		401
	Яйцо вареное вкрутую	40	5	5		63		406
	Салат из морской капусты с растительным маслом	100	1	7	5	86		16
	Какао на молоке	200	5	5		119		117
	Банан	120			12	54		140,03
	Итого за Завтрак		22	37	77	729		
Обед	Суп рыбный из консервов	250	3		15	151		42
	Сборная солянка с мясом	250	13		20	284		48,01
	Помидор свежий	120	1	10	5	29		1,01
	Хлеб пшеничный	75	6	2	37	197		420
	Хлеб ржаной	80	5	1	36	80		421
	Кисель	200			20	80		118
	витаминизированный							
	Итого за Обед		28	13	133	821		
Полдник	Булка домашняя с	107	8	7	62	344		424
	Чай сладкий с лимоном	200			14	56		133
	Апельсины	100			10	45		140,02
Итого за полдник			8	7	86	445		
Итого за день			58	57	296	1995		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Какао на молоке	200	5	5	12	119		117
	Запеканка рисовая с творогом и яблоками	200	11	13	40	356		158
	Хлеб пшеничный	45	3	1	22	118		420
	Масло сливочное	8		7		60		401
	Икра кабачковая для детского питания	50	1	4	4	59		4
	Чай сладкий с лимоном	200						
	Груши	100			14	56		133
	Итого за Завтрак		15	25	91	691		140,01
Обед	Суп гречневый с курицей	250	5	6	14	158		179
	Картофель отварной	230	4	8	20	192		54
	Фрикадельки мясные	120	17	10	7	200		107
	Огурец свежий	120	1		3	17		410
	Хлеб пшеничный	60	5	2	30	157		420
	Хлеб ржаной	60	3	1	27	60		421
	Компот из свежемороженых ягод	200			17	70		123
	Итого за Обед		35	25	118	584		
Полдник	Пирожок с повидлом	130	7	7	52	296		406
	Кисель	200			20	80		118
	яблоки	100			10	45		140
Итого за полдник			7	7	82	421		
Итого за день			57	57	291	1966		