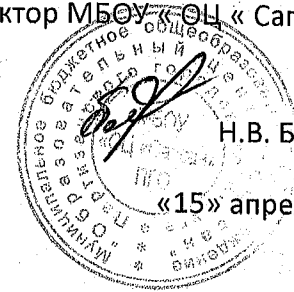


Утверждаю

Директор МБОУ «ОЦ «Сапсан»» ПГО



Н.В. Байрацкая

«15» апреля 2025г.

Примерное 10(ти) дневное меню для организации 3-х разового питания детей от 6,5 до 10 лет в пришкольном оздоровительном лагере на базе МБОУ « ОЦ « Сапсан»» ПГО.

Примерное меню

Рацион: Летний лагерь МБОУ "СОШ № 50" ПГО

Сезон: Лето
Возрастная категория: 6.5-10

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	150	6	8	20	173		68
	Чай с сахаром	180			11	41		132
	сыр порционный	5	1	1		18		27
	Хлеб пшеничный	50	4	1	27	137		420
	Масло сливочное	5		4		37		401
	Яблоки	100			10	45		140
	Яйцо вареное вкрутую	40	5	5		63		406
	Зеленый горошек отварной	40	1		3	16		3,01
Итого за Завтрак			16	19	70	530		
Обед	Щи со сметаной	200	9	9	8	146		30
	Рис отварной с овощами	150	3	5	25	189		58
	Котлета мясная рубленая, запеченная с соусом молочным	80	9	10	6	156		98
	Кисель витаминизированный	180			18	70		118
	Хлеб пшеничный	53	4	1	26	139		420
	Хлеб ржаной	60	3	1	27	60		421
	Помидор свежий	100	1		4	24		1,01
	Итого за Обед			29	27	116	784	
Полдник	Крендель с сахаром	130	6	11	43	294		415
	Чай сладкий с лимоном	200			14	56		133
	Груши	100			10	47		140,01
Итого за полдник			6	11	67	397		
Итого за день			51	57	253	1711		

МБОУ "ОЦ"Салсан" ПГО

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Летний лагерь МБОУ "СОШ №50" ПГО

Сезон: Лето
Возрастная категория: 6.5-10

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Хлеб пшеничный	60	5	2	30	157		420
	Омлет натуральный	150	12	14	5	188		77
	Кукуруза консервированная	60	1		7	30		3,02
	Масло сливочное	10		8		75		401
	Кисель витаминизированный	200			20	80		118
	Банан	100			10	45		140,03
	Итого за Завтрак			18	24	72	575	
Обед	Суп с клецками на курином бульоне	250	5	2	17	114		43
	Жаркое по-домашнему	230	12	12	22	281		94
	Салат из квашеной капусты	100	1	4	2	70		167
	Компот из свежемороженых ягод	200			17	70		123
	Хлеб пшеничный	60	5	2	30	157		420
	Хлеб ржаной	60	3	1	27	60		421
	Итого за Обед			26	21	115	752	
Полдник	Пирожок печенный с капустой	120	8	12	35	299		406,01
	Чай с сахаром	200			14	53		132
	Яблоки	100			10	45		140
Итого за полдник			8	12	59	397		
Итого за день			52	57	246	1724		

МБОУ "ОЦ"Сапсан" ПГО

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Летний лагерь МБОУ "СОШ № 50" ПГО

Сезон: Лето
Возрастная категория: 6.5-10

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Плов из риса с курагой	150	5	6	20	150		
	Икра кабачковая для детского питания	60	1	6	5	71		56
	Хлеб пшеничный	55	4	2	27	144		4
	Апельсины	100			10	45		420
	Чай сладкий с лимоном	180			9	37		140,02
Итого за Завтрак			10	14	71	518		133
Обед	Свекольник вегетарианский со сметаной	200	3	5	18	130		177
	Тефтели из говядины	80	12	13	5	169		
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	7	41	270		105
	Огурец свежий	60			2	8		65
	Хлеб пшеничный	57	4	2	28	137		410
	Хлеб ржаной	60	3	1	22	60		420
	Компот из свежих фруктов	200			16	63		421
	Итого за Обед			32	28	131	837	
Полдник	Ватрушка с повидлом	96	6	6	55	292		
	Компот из сухофруктов	200	1		27	108		410
	Итого за полдник			7	6	82	400	
Итого за день			49	48	286	1755		

МБОУ "ОЦ"Сапсан" ПГО

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Летний лагерь МБОУ "СОШ № 50" ПГО

Сезон: Лето
Возрастная категория: 6.5-10

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша из пшеницы и риса молочная жидкая "Дружба"	150	5	8	16	168		66
	Хлеб пшеничный	45	3	1	22	123		420
	Масло сливочное	8		7		60		401
	Яйцо вареное вкрутую	40	5	5		63		406
	Зеленый горошек отварной	40	1		3	16		3,01
	Груши	100			10	42		
	Чай сладкий с молоком	180			10	80		140,01
Итого за Завтрак			17	24	67	552		134
Обед	Суп гороховый с мясом	200	10	5	19	170		
	Рыба запеченная в сметанном соусе	80	9	5	1	101		35,01
	Вермишель с маслом	150	3	4	31	207		165
	Салат из морской капусты с растительным маслом	60		4	3	52		75
	Хлеб пшеничный	45	3	1	24	123		16
	Хлеб ржаной	45	3		20	45		420
	Компот из сухофруктов	180			24	97		421
	Итого за Обед			28	19	122	795	
Полдник	Булка домашняя с изюмом	90	7	6	52	289		
	Чай сладкий с лимоном	200			14	56		424
	Апельсины	100			10	45		133
Итого за полдник			7	6	76	390		140,02
Итого за день			51	49	265	1737		

МБОУ "ОЦ"Сапсан" ПГО

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)
 Рацион: Летний лагерь МБОУ "СОШ№50" ПГО

Сезон: Лето
 Возрастная категория: 6.5-10

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Запеканка творожная с яблоком	150	14	8	14	214		170	
	Хлеб пшеничный	55	4	2	27	144		420	
	Масло сливочное	5		4		37		401	
	Икра кабачковая для детского питания	50	1	4	4	59		4	
	Чай с сахаром	180							
	Банан	100			11	63		132	
Итого за Завтрак			19	18	74	562		140,03	
Обед	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	220	7	7	18	160		32	
	Картофель отварной	150	2	4	17	170		54	
	Тефтели мясо-крупяные	90	7	10	8	180		106	
	Соус сметанный	40		2		44		115,01	
	Помидор свежий	60	1		2	14		1,01	
	Хлеб пшеничный	45	3	1	22	118		420	
	Хлеб ржаной	45	3		20	45		421	
	Кисель витаминизированный	180			18	72		118	
	Итого за Обед			24	24	107	803		
	Полдник	Пирожок с повидлом	105	6	5	42	239		406
Кисель витаминизированный		200			20	80		118	
яблоки		100							
Итого за полдник					10	45		140	
Итого за день			6	5	72	364			
МБОУ "ОЦ"Сапсан" ПГО			48	47	253	1729			

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)
 Рацион: Летний лагерь МБОУ "СОШ№50" ПГО

Сезон: Лето
 Возрастная категория: 6.5-10

Прием пищи*	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая на св.молоке	150	3	5	21	143		154
	Хлеб пшеничный	50	4	2	25	131		420
	Яйцо вареное вкрутую	40	5	5		63		406
	Огурец свежий	60				8		410
	Масло сливочное	10		8	2	75		401
	сыр порционный	10	3	3		35		27
	Груши	100			10	42		140,01
	Чай сладкий с лимоном	180			9	37		133
	Итого за Завтрак			15	23	67	534	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	6	6	10	144		149
	Вермишель с маслом	150	6	4	29	207		75
	Печень, тушенная в сметане	80	7	4	3	96		103
	Салат из квашенной капусты	60		3	4	48		167
	Хлеб пшеничный	50	4	2	25	131		420
	Хлеб ржаной	50	3	1	22	50		421
	Компот из сухофруктов	180			24	108		122
	Итого за Обед			26	20	118	776	
Полдник	Крендель с сахаром	130	6	11	43	294		415
	Чай сладкий с лимоном	200			14	56		133
	Груши	100			10	47		140,01
Итого за полдник			6	11	67	397		
Итого за день			48	54	252	1715		

Компот из сухофруктов 180

24 108 122

МБОУ "ОЦ"Салсан" ПГО

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)
 Рацион: Летний лагерь МБОУ "СОШ№50" ПГО

Сезон: Лето
 Возрастная категория: 6.5-10

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная на св.молоке	150	4	3	22	130		148
	Хлеб пшеничный	45	3	1	22	118		420
	Масло сливочное	10		8		75		401
	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			11	20	77	549		
Обед								
	Борщ сибирский со сметаной	230	10	7	14	200		29
	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	9	4	3	112		88
	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	150	3	10	20	209		53
	Огурец консервированный	60	1			8		416
	Компот из свежемороженых ягод	200			1	17		70
	Хлеб пшеничный	60	5	2	30	157		123
	Хлеб ржаной	60	3	1	27	60		420
Итого за Обед			31	24	119	816		421
Полдник								
	Пирожок печенный с капустой	120	8	12	35	299		406,01
	Чай с сахаром	200						
	Яблоки	100			14	53		132
Итого за полдник					10	45		140
Итого за день			8	12	59	397		
МБОУ "ОЦ"Салсан" ПГО			50	56	248	1762		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)
 Рацион: Летний лагерь МБОУ "СОШ№50" ПГО

Сезон: Лето
 Возрастная категория: 6.5-10

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Макароны отварные с сыром	150	8	14	4	178		168
	Кукуруза консервированная	60	1		7	30		3,02
	Хлеб пшеничный	50	4	2	25	131		420
	Масло сливочное	4		3		30		401
	Апельсины	100			10	45		140,02
	Чай с сахаром	180			11	41		132
Итого за Завтрак			13	19	57	455		
Обед								
	Суп овощной на курином бульоне	220	4	1	9	68		39
	Каша рисовая рассыпчатая	150	5	5	36	237		65,01
	Котлета мясная рубленая, запеченная с соусом молочным	80	9	10	6	156		98
	Винегрет с растительным маслом	60	1	3	5	55		2
	Компот из свежих фруктов	200			18	70		124
	Хлеб пшеничный	53	4	2	26	139		420
	Хлеб ржаной	60	3	1	27	60		421
Итого за Обед			26	22	127	785		
Полдник								
	Ватрушка с повидлом	96	6	6	55	292		410
	Компот из сухофруктов	200	1		27	108		122
Итого за полдник								
Итого за день			7	6	82	400		
			46	47	266	1640		

МБОУ "ОЦ"Сапсан" ПГО

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)
 Рацион: Летний лагерь МБОУ "СОШ№50" ПГО

Сезон: Лето
 Возрастная категория: 6,5-10

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	150	5	8	17	162		67
	Хлеб пшеничный	50	4	2	25	131		420
	Масло сливочное	5		4		37		401
	Яйцо вареное вкрутую	40	5	5		63		406
	Салат из морской капусты с растительным маслом	60		4	3	52		16
	Какао на молоке	180	3	4	12	98		117
	Банан	100			10	45		140,03
Итого за завтрак			17	27	67	588		
Обед	Суп рыбный из консервов	220	4		18	140		42
	Сборная солянка с мясом	230	10	14	18	280		48,01
	Помидор свежий	100	1		4	24		1,01
	Хлеб пшеничный	50	5	1	27	137		420
	Хлеб ржаной	60	4	1	27	60		421
	Кисель витаминизированный	200			20	80		118
	Итого за обед			24	16	114	721	
Полдник	Булка домашняя с	90						
	Чай сладкий с лимоном	200	7	6	52	289		424
	Апельсины	100			14	56		133
Итого за полдник					10	45		140,02
Итого за день			48	49	257	1699		

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)
 Рацион: Летний лагерь МБОУ "СОШ№50" ПГО

Сезон: Лето
 Возрастная категория: 6,5-10

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Запеканка рисовая с творогом и яблоками	150	8	10	23	240		158
	Хлеб пшеничный	50	4	1	27	137		420
	Икра кабачковая для детского питания	60	1	5	5	71		4
	Масло сливочное	10			8	75		401
	Чай сладкий с лимоном	200			14	56		133
	Груши	100			11	42		140,01
	Итого за завтрак			13	24	81	621	
Обед	Суп гречневый с курицей	230	5	4	10	140		179
	Картофель отварной	200	4	6	22	192		54
	Огурец свежий	100	1		2	14		410
	Фрикадельки мясные	80	12	9	5	150		107
	Хлеб пшеничный	50	4	1	27	137		420
	Хлеб ржаной	50	3	1	22	50		421
	Компот из свежемороженных ягод	180			16	63		123
	Итого за обед			29	21	104	746	
Полдник	Пирожок с повидлом	105						
	Кисель яблоки	200	6	5	42	239		406
	яблоки	100			20	80		118
Итого за полдник					10	45		140
Итого за день			48	50	257	1731		