

Согласовано

Начальник ТОРПН в г. Моршанске,

Моршанском, Пичаевском и

Сосновском районах

_____ Ланкин К.А.

«_____» _____ 2025г.

Утверждаю:

Директор школы МБОУ Сосновской СОШ №1

_____ Утробкина О.П.

« _____ » _____ 2025г.

**Примерное 10-ти дневное меню
оздоровительного лагеря дневного пребывания
филиала МБОУ Сосновской СОШ №1 в с. Дегтянка**

2025 г.

1 день

Наименование блюд и продуктов	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Кол-во пр. на 1 ребёнка, г
Завтрак						
Каша молочная рисовая с маслом	180/5	4,52	10,54	28,85	219,48	180/5
Чай с сахаром и лимоном	200	0,14	0,02	11,13	45,56	200
Хлеб пшеничный	20	1,62	0,20	9,76	48,4	20
Всего в завтрак:	405	6,28	10,76	49,74	313,44	405
Обед						
Борщ с капустой и картофелем	200	2,00	3,92	10,2	82,54	200
Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,44	137,23	150
Тефтели мясные с рисом	80	11,78	12,91	14,90	223,0	80
Сок	200	0	0	0	45,56	200
Хлеб ржаной	30	3,9	0,9	12	75	30
Вафля	30	1,4	11,7	25,1	48,4	30
Яблоко	95	0,4	0,4	9,8	44,0	95
Всего за обед:	875	22,54	34,63	80,44	655,73	875
Всего в день:	1280	28,82	45,39	130,18	969,17	1280

2 день

Наименование блюд и продуктов	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Кол-во пр. на 1 ребёнка, г
Завтрак						
Каша овсяная молочная	200	6,7	11,00	22,6	216,4	200
Чай с сахаром и лимоном	200	0,14	0,02	11,13	45,56	200
Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	20
Всего за завтрак:	420	8,46	11,22	43,49	310,36	420
Обед						
Суп рисовый на мясном бульоне	200	1,4	2,2	10,4	68	200
Макароны отварные с маслом	150	5,35	6,25	36,3	206,62	150
Котлета куриная	75	16,9	12,06	0,62	117,0	75
Чай с сахаром витаминизированный	200	1,20	0,4	18,00	78	200
Булочка облепиховая	30	2,16	7,95	18,9	155,7	30
Хлеб ржаной	30	3,9	0,9	12	75	30
Банан	80	1,5	0,5	21	96	80
Всего за обед:	765	32,95	34,97	117,22	796,3	765
Всего в день:	1185	36,97	41,41	160,71	1106,66	1185

3 день

Наименование блюд и продуктов	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Кол-во пр. на 1 ребёнка, г
Завтрак						
Каша пшённая молочная	150	5,7	7,95	15,45	154,5	150
Чай с сахаром и лимоном	200	0,14	0,02	11,13	45,56	200
Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	20
Всего за завтрак:	370	10,46	8,17	36,34	248,46	370
Обед						
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,80	200
Рис отварной	180	4,37	6,44	44,03	251,64	180
Филе птицы, тушенное в соусе томатном	100	11,78	11,6	3,08	162,39	100
Компот из свежих яблок	200/15/7	0,04	0	24,76	94,20	200
Кондитерское изделие (печенье)	40	2,25	3,54	22,47	125,13	40
Хлеб ржаной	30	3,9	0,9	12	75	30
Помидор	65	0,42	0,06	1,44	18	65
Всего за обед:	730	26,80	29,11	143,66	810,16	815
Всего в день:	1100	37,26	37,28	180	1058,62	1185

4 день

Наименование блюд и продуктов	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Кол-во пр. на 1 ребёнка, г
Завтрак						
Омлет натуральный	150	12	8	30	190	150
Чай с сахаром витаминизированный	200	1,20	0,4	18,00	78	200
Кондитерское изделие (печенье)	40	2,25	3,54	22,47	125,13	40
Всего за завтрак:	390	15,45	11,94	70,47	393,13	390
Обед						
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,80	200
Рагу из овощей	150	2,29	11	14,44	166	150
Голень куриная отварная	80	14,1	3,6	0,4	126,4	80
Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,8	4,8	21,96	147,84	200
Хлеб ржаной	30	3,9	0,9	12	75	30
Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	20
Груша	90	0,4	0,3	10,3	47	90
Всего за обед:	770	29,26	26,09	82,62	730,8	770
Всего в день:	1160	44,71	38,03	153,09	1123,93	1160

5 день

Наименование блюд и продуктов	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Кол-во пр. на 1 ребёнка, г
Завтрак:						
Каша манная молочная	150/5	6,23	8,9	25,67	206,3	150/5
Чай с сахаром и лимоном	200	0,14	0,02	11,13	45,56	200
Пряник	40	2,32	2,6	28,64	145,6	40
Всего за завтрак:	395	8,69	11,52	65,44	397,46	395
Обед						
Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	2,01	0,16	5,43	29,32	250
Плов из птицы	180	18	16,63	30,11	342	180
Компот из сухофруктов	200	0,4	0,6	31,6	126	200
Хлеб ржаной	30	3,9	0,9	12	75	30
Хлеб пшеничный	20	1,62	0,20	9,76	48,4	20
Огурец	70	0,42	0,06	1,14	14	70
Всего за обед:	710	26,34	20,62	98,21	688	710
Всего в день:	1105	35,03	32,14	163,65	1085,46	1105

6 день

Наименование блюд и продуктов	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Кол-во пр. на 1 ребёнка, г
Завтрак						
Каша молочная «Дружба»	150/5	4,65	7,5	20,1	168	150/5
Чай с сахаром и лимоном	200	0,14	0,02	11,13	45,56	200
Оладьи дрожжевые	30	2,16	7,95	18,9	155,7	30
Всего за завтрак:	385	6,95	15,47	50,13	369,26	385
Обед						
Суп овощной	200	3,64	3,68	0,14	48,2	200
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/5	5,89	3,42	29,98	242,5	150/5
Филе птицы, тушенное в соусе томатном	100	11,78	11,6	3,08	162,39	100
Сок	200	0	0	0	45,56	200
Хлеб ржаной	30	3,9	0,9	12	75	30
Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	20
Яблоко	120	0,8	0,2	7,5	53	120
Всего за обед:	825	27,63	20	62,46	675,05	825
Всего в день:	1210	34,58	35,47	112,59	1044,31	1210

7 день

Наименование блюд и продуктов	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Кол-во пр. на 1 ребёнка, г
Завтрак						
Каша пшённая молочная	150	5,7	7,95	15,45	154,5	150
Чай с сахаром и лимоном	200	0,14	0,02	11,13	45,56	200
Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	20
Всего за завтрак:	370	10,46	8,17	36,34	248,46	370
Обед						
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,80	200
Рис отварной	180	4,37	6,44	44,03	251,64	180
Филе птицы, тушенное в соусе томатном	100	11,78	11,6	3,08	162,39	100
Компот из свежих яблок	200/15/7	0,04	0	24,76	94,20	200
Кондитерское изделие (печенье)	40	2,25	3,54	22,47	125,13	40
Хлеб ржаной	30	3,9	0,9	12	75	30
Помидор	65	0,42	0,06	1,44	18	65
Всего за обед:	730	26,80	29,11	143,66	810,16	815
Всего в день:	1100	37,26	37,28	180	1058,62	1185

8 день

Наименование блюд и продуктов	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Кол-во пр. на 1 ребёнка, г
Завтрак						
Каша гречневая молочная с маслом	150	6,8	3,00	26,9	199	150
Чай с сахаром витаминизированный	200	1,20	0,4	18,00	78	200
Сырники	90	17,57	11,23	7,22	200,24	90
Всего за завтрак:	440	25,57	14,63	66,75	477,24	440
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	3,91	6,79	67,80	200
Макароны отварные с маслом	150	5,35	6,25	36,3	206,62	150
Котлета куриная	75	16,9	12,06	0,62	117,0	75
Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,8	4,8	21,96	147,84	200
Хлеб ржаной	30	3,9	0,9	12	75	30
Вафля	30	1,4	11,7	25,1	48,4	30
Помидор	65	0,42	0,06	1,44	18	65
Всего за обед:	750	34,17	39,68	104,21	680,66	750
Всего в день:	1190	59,74	54,31	170,96	1157,90	1190

9 день

Наименование блюд и продуктов	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Кол-во пр. на 1 ребёнка, г
Завтрак						
Каша молочная рисовая с маслом	150/5	3,77	8,78	24,04	182,9	150/5
Чай с сахаром и лимоном	200	0,14	0,02	11,13	45,56	200
Булочка	45	2,84	8,2	18,45	165	45
Всего за завтрак:	400	6,75	17,00	53,62	393,46	400
Обед						
Суп картофельный с рисом	200	1,58	2,19	11,66	72,60	200
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/5	5,89	3,42	29,98	242,5	150/5
Биточки	80	12,44	9,24	12,56	183,00	80
Компот из сухофруктов	200	0,4	0,6	31,6	126	200
Хлеб ржаной	30	3,9	0,9	12	75	30
Банан	80	1,5	0,5	21	96	80
Всего за обед:	775	25,71	16,85	98,01	795,1	775
Всего в день:	1175	33,46	33,85	151,63	1188,56	1175

10 день

Наименование блюд и продуктов	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Кол-во пр. на 1 ребёнка, г
Завтрак						
Запеканка из творога	150	27,84	18	32,4	279,6	150
Чай с сахаром и лимоном	200	0,14	0,02	11,13	45,56	200
Всего за завтрак:	350	27,98	18,02	43,53	325,16	350
Обед						
Рассольник «Ленинградский»	200	1,68	4,09	13,27	96,6	200
Рис отварной	180	4,37	6,44	44,03	251,64	180
Филе птицы, тушенное в соусе томатном	100	11,78	11,6	3,08	162,39	100
Компот из сухофруктов	200	0,4	0,6	31,6	126	200
Хлеб ржаной	30	3,9	0,9	12	75	30
Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	20
Огурец	70	0,42	0,06	1,14	14	70
Всего за обед:	800	23,77	23,89	114,88	774,03	800
Всего в день:	1150	51,75	41,91	158,41	1099,19	1150

Составлено на основании:

- Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией М.П. Могильного, В.А. Тутельяна 2005г.;
- Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях под ред. М.П. Могильного, В.А. Тутельяна 2011г.
- Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Авторы: А.И. Здобный, В.А. Циганенко, М.И. Пересичный, 2005г.;
- Справочника «Химический состав пищевых продуктов» под ред.

И.М. Скурихина, М.П. Волгарёва 1987г.

Примечание:

1. Согласно п. _____ блюда приготавливаются с использованием йодированной соли.
2. Искусственная С-витаминизация готовых третьих блюд аскорбиновой кислотой. Препарат вводят в компоты, кисели и т.д., после их охлаждения до 15 градусов (для компота) и 35 градусов (для киселя) в количестве до 20 мг непосредственно перед реализацией. Витаминизированные блюда не подогреваются.