

Примерное 10-ти дневное меню для организации питания обучающихся
в лагере дневного пребывания и в лагере труда и отдыха
на базе МБОУ Сосновская СОШ №1
на 2025 год

1-день

Наименование блюد и продуктов	Выход блюда,г	Кол-во пр.на 1 ребенка,г	Кол-во пр.на 100 детей,кг(шт.)	Цена продукции, руб.	Стоимость продукции на 1 ребенка	Стоимость продукции на 100 детей	№ тех. карты
Завтрак							
Каша молочная из риса	200				26,69	2669	№ 44
Крупа рисовая		43	4300	152	6,54	654	
Молоко		97,5	9750	133	12,97	1297	
Вода		63	6300				
Сахар		5,8	580	88	0,51	51	
Масло сливочное		5	500	1335	6,67	667	
Чай с сахаром	200				2,52	252	№ 1
Чай		1	100	120	1,2	120	
Сахар		15	1500	88	1,32	132	
Сушки	20	20	2000	189	3,78	378	№ 89
Обед							
Щи со сметаной	200				11,32	1132	№ 4
Капуста свежая		50	5000	52	2,6	260	
Картофель		40	4000	58	2,32	232	
Морковь		10,7	1070	52	0,56	56	
Лук репчатый		9,6	960	59	0,57	57	
Масло растительное		4	400	183	0,73	73	
Вода		160	16000				
Сметана		10	1000	143	4,54	454	
Макароны отварные	150				10,45	1045	№ 14
Макаронные изделия		52,5	5250	64	3,36	336	
Масло сливочное		5,25	525	1335	7,01	701	
Соль		4,5	450	19	0,085	8,55	
Вода		301,9	30190				
Гуляш	100				49,36	4936	№ 19
Грудка куриная(филе)		118	11800	371,4	43,82	4382	
Морковь		26	2600	52	1,35	135	
Лук репчатый		24	2400	59	1,42	142	
Мука пшеничная		4	400	76	0,3	30	
Масло растительное		6	600	183	1,1	110	
Томат- паста(соус)		5	500	140	1,35	135	
Соль		1	100	19	0,019	1,9	
Чай с сахаром	200				2,52	252	№ 1
Чай		1	100	120	1,2	120	
Сахар		15	1500	88	1,32	132	
Хлеб ржаной	30	30	6	56	3,36	336	№ 27
Всего					110	11000	

2-день

Наименование блюда и продуктов	Выход блюда,г	Кол-во пр.на 1 ребенка,г	Кол-во пр.на 100 детей,кг(шт.)	Цена продукции, руб.	Стоимость продукции на 1 ребенка	Стоимость продукции на 100 детей	№ тех.карты
Завтрак							
Каша гречневая молочная	200				32,84	3284	№ 56
Гречка		36,36	3636	80	2,91	291	
Вода		27,27	2727				
Молоко		127,27	12727	133	16,93	1693	
Соль		3,36	336	19	0,06	6,38	
Масло сливочное		9,09	909	1335	12,14	1214	
Сахар		9,09	909	88	0,8	80	
Кофейный напиток с молоком	200				15,46	1546	№ 57
Кофейный напиток		4	400	100	0,4	40	
Вода		110	11000				
Сахар		20	2000	88	1,76	176	
Молоко		100	10000	133	13,3	1330	
Печенье	20	20	2000	210	4,2	420	№ 31
Обед							
Суп гороховый	200				6,06	606	№ 7
Картофель		53	5300	58	3,07	307	
Горох		16,1	1610	64	1,03	103	
Морковь(до 1 января		10					
или морковь(с 1 января)		10	1000	52	0,52	52	
Лук репчатый		9	900	59	0,53	53	
Масло растительное		5	500	183	0,91	91	
Бульон или вода		140	14000				
Рис отварной	150				17,23	1723	№ 15
Рис		54	5400	152	8,2	820	
Масло сливочное		6,75	675	1335	9,01	901	
Соль		1,15	115	19	0,02	2	
Котлета мясная	100				28,33	2833	№ 22
Котлетное мясо		81,4	8140	303,6	24,71	2471	
Хлеб пшеничный		18	1800	58	1,04	104	
Молоко или вода		24	2400				
Мука(сухари)		10	1000	76	0,76	76	
Масло растительное		6	600	183	1,1	110	
Лук репчатый		8,7	870	59	0,51	51	
Яйцо куриное		1,9	190	11	0,02	20	
Соль		1	100	19	0,19	1,9	
Чай с сахаром	200				2,52	252	№ 1
Чай		1	100	120	1,2	120	
Сахар		15	1500	88	1,32	132	
Хлеб ржаной	30	30	6	56	3,36	336	№ 27
Всего					110	11000	

3-день

Наименование блюда и продуктов	Выход блюда,г	Кол-во пр.на 1 ребенка,г	Кол-во пр.на 100 детей,кг(шт.)	Цена продукции, руб.	Стоимость продукции на 1 ребенка	Стоимость продукции на 100 детей	№ тех.карты
Завтрак							
Каша манная молочная	200				24,45	2445	№ 52
Крупа манная		30,66	3066	60	1,84	184	
Вода питьевая		66,66	6666				
Молоко		101,33	10133	133	13,48	1348	
Соль		0,48	48	19	0,00912	0,912	
Сахар		2,66	266	88	0,23	23	
Масло сливочное		6,66	666	1335	8,89	889	
Чай с сахаром	200				2,52	252	№ 1
Чай		1	100	120	1,2	120	
Сахар		15	1500	88	1,32	132	
Сушки	20	20	2000	189	3,78	378	№ 89
Обед							
Суп рисовый	200				7,93	793	№ 78
Картофель		100	10000	58	5,8	580	
Крупа рисовая		4	400	152	0,61	61	
Морковь		10,7	1070	52	0,56	56	
Лук репчатый		9,6	960	59	0,57	57	
Масло растительное		2	200	183	0,37	37	
Соль		1	100	19	0,02	2	
Гречка	150				11,6	1160	№ 17
Крупа гречневая		29,13	2913	80	2,33	233	
Вода питьевая		115,03	11503				
Соль		1,5	150	19	0,03	3	
Масло сливочное		6,92	692	1335	9,24	924	
Гуляш	100				49,36	4936	№ 19
Грудка куриная(филе)		118	11800	371,4	43,82	4382	
Морковь		26	2600	52	1,35	135	
Лук репчатый		24	2400	59	1,42	142	
Мука пшеничная		4	400	76	0,3	30	
Масло растительное		6	600	183	1,1	110	
Томат-паста(соус)		5	500	140	1,35	135	
Соль		1	100	19	0,019	1,9	
Чай с сахаром	200				2,52	252	№ 1
Чай		1	100	120	1,2	120	
Сахар		15	1500	88	1,32	132	
Хлеб ржаной	30	30	6	56	3,36	336	№ 27
Овощи	25	25	2500	179	4,48	448	№ 24
Всего					110	11000	

4-день

Наименование блюد и продуктов	Выход блюда,г	Кол-во пр.на 1 ребенка,г	Кол-во пр.на 100 детей,кг(шт.)	Цена продукции, руб.	Стоимость продукции на 1 ребенка	Стоимость продукции на 100 детей	№ тех.карты
Завтрак							
Каша молочная из риса	200				26,69	2669	№ 44
Крупа рисовая		43	4300	152	6,54	654	
Молоко		97,5	9750	133	12,97	1297	
Вода		63	6300				
Сахар		5,8	580	88	0,51	51	
Масло сливочное		5	500	1335	6,67	667	
Чай с сахаром	200				2,52	252	№ 1
Чай		1	100	120	1,2	120	
Сахар		15	1500	88	1,32	132	
Пряник	30	30	3000	200	6	600	№ 83
Обед							
Суп картофельный с макаронными изделиями	200				5,78	578	№ 8
Макаронные изделия		18	1800	64	1,15	115	
Картофель		34,7	3470	58	2,01	201	
Морковь		25	2500	52	1,3	130	
Лук		22	2200	59	1,3	130	
Соль		1	100	19	0,019	1,9	
Картофельное пюре	150				20,11	2011	№ 18
Картофель		171	17100	58	9,92	992	
Молоко		23,7	2370	133	3,15	315	
Масло сливочное		5,25	525	1335	7,01	701	
Соль		1,5	150	19	0,03	2,9	
Рыба припущенная	100				43,02	4302	№ 20
Рыба (пикша, минтай, г орбуша)		115	11500	365	41,97	4197	
Лук репчатый		5	500	53	0,29	29	
Соль		0,5	50	19	0,0095	0,95	
Масло растительное		5	500	150	0,75	75	
Чай с сахаром	200				2,52	252	№ 1
Чай		1	100	120	1,2	120	
Сахар		15	1500	88	1,32	132	
Хлеб ржаной	30	30	6	56	3,36	336	№ 27
Всего					110	11000	

5-день

Наименование блюд и продуктов	Выход блюда,г	Кол-во пр.на 1 ребенка,г	Кол-во пр.на 100 детей,кг(шт.)	Цена продукции, руб.	Стоимость продукции на 1 ребенка	Стоимость продукции на 100 детей	№ тех. карты
Завтрак							
Каша"Дружба"	200				30,57	3057	№ 50
Крупа рисовая		10	1000	152	1,52	152	
Крупа пшено		10	1000	55	0,55	55	
Вода питьевая		24	2400				
Молоко		150	15000	133	19,95	1995	
Масло сливочное		6	600	1335	8,01	801	
Сахар		6	600	88	0,53	53	
Соль		0,5	50	19	0,0095	0,95	
Бутерброд с сыром	30				11,54	1154	№ 79
Сыр		10	1000	767	7,67	767	
Хлеб пшеничный		20	2000	58	3,87	387	
Чай с сахаром	200				2,52	252	№ 1
Чай		1	100	120	1,2	120	
Сахар		15	1500	88	1,32	132	
Обед							
Борщ со сметаной	200				8,34	834	№ 9
Свекла		39,93	3993	30	1,2	120	
Капуста свежая		18,73	1873	52	0,97	97	
Картофель		25,04	2504	58	1,24	124	
Морковь		9,88	988	52	0,51	51	
Лук репчатый		8,97	897	53	0,47	47	
Томат-паста(соус)		5	500	140	1,35	135	
Масло растительное		3,7	370	150	0,55	55	
Сахар		2	200	88	0,18	18	
Бульон или вода		149,56	14956				
Соль		1	100	19	0,019	1,9	
Сметана		4,87	487	120	1,85	185	
Рагу овощное с мясом	200				51,15	5115	№ 46
Куриная грудка(филе)		97,6	9760	339	32,99	3299	
Картофель		83	8300	58	4,81	481	
Морковь		56,62	5662	52	2,94	294	
Лук репчатый		30,78	3078	53	1,63	163	
Капуста		61	6100	52	3,17	317	
Масло растительное		6	600	150	0,9	90	
Масло сливочное		2,61	261	1335	3,48	348	
Томат-паста(соус)		4,5	450	140	1,21	121	
Соль		1	100	19	0,019	1,9	
Чай с сахаром	200				2,52	252	№ 1
Чай		1	100	120	1,2	120	
Сахар		15	1500	88	1,32	132	
Хлеб ржаной	30	30	6	56	3,36	336	№ 27
Всего					110	11000	

6-день

Наименование блюд и продуктов	Выход блюда,г	Кол-во пр.на 1 ребенка,г	Кол-во пр.на 100 детей,кг(шт.)	Цена продукции, руб.	Стоимость продукции на 1 ребенка	Стоимость продукции на 100 детей	№ тех.карты
Завтрак							
Каша гречневая молочная	200				27,63	2763	№ 56
Гречка		36,36	3636	65	2,36	236	
Молоко		126,93	12693	105	13,33	1333	
Соль		3,36	336	19	0,06	6	
Масло сливочное		9,09	909	1219	11,08	1108	
Сахар		9,09	909	88	0,8	80	
Чай с сахаром	200				2,52	252	№ 1
Чай		1	100	120	1,2	120	
Сахар		15	1500	88	1,32	132	
Печенье	20	20	2000	200	4	400	№ 31
Обед							
Суп рисовый	200				7,93	793	№ 78
Картофель		100	10000	58	5,8	580	
Крупа рисовая		4	400	152	0,61	61	
Морковь		10,7	1070	52	0,56	56	
Лук репчатый		9,6	960	59	0,57	57	
Масло растительное		2	200	183	0,37	37	
Соль		1	100	19	0,019	1,9	
Макаронные отварные	150				10,46	1046	№14
Макаронные изделия		52,5	5250	64	3,36	336	
Масло сливочное		5,25	525	1335	7,01	701	
Соль		4,5	450	19	0,09	9	
Вода		301,9	30190				
Курица	100				43,43	4343	№ 69
Голень курицы		170	17000	250	42,5	4250	
Масло растительное		5	500	183	0,92	92	
Соль		0,4	40	19	0,0076	0,76	
Чай с сахаром	200				2,52	252	№ 1
Чай		1	100	120	1,2	120	
Сахар		15	1500	88	1,32	132	
Хлеб ржаной	30	30	6	56	3,36	336	№ 27
Овощи	45	45	4500	181	8,15	815	№ 24
Всего					110	11000	№ 24

7-день

Наименование блюد и продуктов	Выход блюда,г	Кол-во пр.на 1 ребенка,г	Кол-во пр.на 100 детей,кг(шт.)	Цена продукции, руб.	Стоимость продукции на 1 ребенка	Стоимость продукции на 100 детей	№ тех.карты
Завтрак							
Макароны с сыром	200				31,38	3138	№ 43
Макароны		58,69	5869	91	5,34	534	
Сыр		22,69	2269	853	19,35	1935	
Масло сливочное		5	500	1335	6,67	667	
Соль		1	100	19	0,019	1,9	
Чай с сахаром	200				2,52	252	№ 1
Чай		1	100	120	1,2	120	
Сахар		15	1500	88	1,32	132	
Печенье	20	20	2000	200	4	400	№ 83
Обед							
Суп перловый	200				5,82	582	№ 5
Картофель		74,6	7460	50	3,73	373	
Морковь		16	1600	52	0,83	83	
Лук репчатый		8	800	59	0,47	47	
Крупа перловая		6	600	46	0,28	28	
Масло растительное		2	200	145	0,29	29	
Петрушка		0,14	14	10	0,2	20	
Соль		1	100	19	0,019	1,9	
Рис с мясом и овощами	200				48,71	4871	№ 82
Мясо(свинина)		111,67	11167	360	40,2	4020	
Рис		45,33	4533	125	5,67	567	
Масло растительное		5	500	140	0,7	70	
Лук репчатый		8	800	45	0,36	36	
Морковь		10	1000	49	0,49	49	
Томатное пюре		5	500	125	1,2	120	
Соль		5	500	19	0,095	9,5	
Булочка школьная	80				11,69	1169	№ 62
Мука пшеничная		65,78	6578	75	4,93	493	
Масло растительное		0,32	32	145	0,05	5	
Сахар		4	400	88	0,35	35	
Дрожжи		2,8	280	25	6,36	636	
Вода		32	3200				
Чай с сахаром	200				2,52	252	№ 1
Чай		1	100	120	1,2	120	
Сахар		15	1500	88	1,32	132	
Хлеб ржаной	30	30	6	56	3,36	336	№ 27
Всего					110	11000	

8-день

Наименование блюда и продуктов	Выход блюда,г	Кол-во пр.на 1 ребенка,г	Кол-во пр.на 100 детей,кг(шт.)	Цена продукции, руб.	Стоимость продукции на 1 ребенка	Стоимость продукции на 100 детей	№ тех.карты
Завтрак							
Каша геркулесовая молочная	200				27,34	2734	№ 55
Геркулес		41,9	4190	72	3,02	302	
Молоко		95,23	9523	125	11,9	1190	
Вода		57,14	5714				
Сахар		5,71	571	88	0,5	50	
Масло сливочное		9,52	952	1250	11,9	1190	
Соль		1	100	19	0,019	1,9	
Чай с сахаром	200				2,52	252	№ 1
Чай		1	100	120	1,2	120	
Сахар		15	1500	88	1,32	132	
Пряник	30	30	3000	200	6	600	№ 83
Обед							
Суп гороховый	200				6,06	606	№ 7
Картофель		53	5300	58	3,07	307	
Горох		16,1	1610	64	1,03	103	
Морковь(до 1 января)		10	1000				
или морковь(с 1 января)		10	1000	52	0,52	52	
Лук репчатый		9	900	59	0,53	53	
Масло растительное		5	500	183	0,91	91	
Бульон или вода		140	14000				
Пюре картофельное	150				20,11	2011	№ 18
Картофель		171	17100	58	9,92	992	
Молоко		23,7	2370	133	3,15	315	
Масло сливочное		5,25	525	1335	7,01	701	
Соль		1,5	150	19	0,03	2,85	
Котлета мясная	100				30,93	3093	№ 22
Котлетное мясо		81,4	8140	303,6	24,71	2471,304	
Хлеб пшеничный		18	1800	58	3,48	348	
Молоко или вода		24	2400				
Мука(сухари)		10	1000	76	0,76	76	
Масло растительное		6	600	183	1,1	110	
Лук репчатый		8,7	870	59	0,51	51	
Яйцо куриное		1,9	190	11	0,35	35	
Соль		1	100	19	0,019	1,9	
Компот из сухофруктов	200				4,79	479	№ 1
Смесь из сухофруктов		20	2000	169	3,38	338	
Сахар		16	1600	88	1,41	141	
Хлеб ржаной	30	30	6	56	3,36	336	№ 27
Овощи	50	50	5000	177,8	8,89	889	№ 90
Всего					110	11000	

9-день

Наименование блюда и продуктов	Выход блюда,г	Кол-во пр.на 1 ребенка,г	Кол-во пр.на 100 детей,кг(шт.)	Цена продукции, руб.	Стоимость продукции на 1 ребенка	Стоимость продукции на 100 детей	№ тех. карты
Завтрак							
Каша молочная из риса	200				26,69	2669	№ 44
Крупа рисовая		43	4300	152	6,54	654	
Молоко		97,5	9750	133	12,97	1297	
Вода		63	6300				
Сахар		5,8	580	88	0,51	51	
Масло сливочное		5	500	1335	6,67	667	
Чай с сахаром	200				2,52	252	№ 1
Чай		1	100	120	1,2	120	
Сахар		15	1500	88	1,32	132	
Бутерброд с сыром	30				11,54	1154	№ 79
Сыр		10	1000	767	7,67	767	
Хлеб пшеничный		20	2000	58	3,87	387	
Обед							
Борщ со сметаной	200				8,34	834	№ 9
Свекла		39,93	3993	30	1,2	119,79	
Капуста свежая		18,73	1873	52	0,97	97	
Картофель		25,04	2504	58	1,24	124	
Морковь		9,88	988	52	0,51	51	
Лук репчатый		8,97	897	53	0,47	47,541	
Томат- паста(соус)		5	500	140	1,35	134,6154	
Масло растительное		3,7	370	150	0,55	55,5	
Сахар		2	200	88	0,18	18	
Бульон или вода		149,56	14956				
Соль		1	100	19	0,019	1,9	
Сметана		4,87	487	120	1,85	185	
Макароны отварные	150				10,45	1045	№ 14
Макаронные изделия		52,5	5250	64	3,36	336	
Масло сливочное		5,25	525	1335	7,01	701	
Соль		4,5	450	19	0,08	8,5	
Вода		301,9	30190				
Тефтели мясные	100				41,65	4165	№ 91
Котлетное мясо		87,13	8713	434,7	37,87	3787	
Вода		8,75	875				
Крупа рисовая		8,75	875	152	1,33	133	
Лук репчатый		35	3500	59	2,06	206	
Соль		1	100	19	0,019	1,9	
Масло растительное		2	200	183	0,37	37	
Соус красный основной	33				2,93	293	№ 11
Мука пшеничная		2,3	230	76	0,17	17	
Масло сливочное		1,5	150	1335	2,03	203	
Томатное пюре(соус)		1,4	140	150	0,4	40	
Лук		1,58	158	59	0,09	9	
Морковь		3,3	330	52	0,17	17	
Бульон или вода		33	3300				
Сахар		0,82	82	88	0,07	7	
Чай с сахаром	200				2,52	252	№ 1
Чай		1	100	120	1,2	120	
Сахар		15	1500	88	1,32	132	
Хлеб ржаной	30	30	6	56	3,36	336	№ 27
Всего					110	11000	

10-день

Наименование блюд и продуктов	Выход блюда,г	Кол-во пр.на 1 ребенка,г	Кол-во пр.на 100 детей,кг(шт.)	Цена продукции, руб.	Стоимость продукции на 1 ребенка	Стоимость продукции и на 100 детей	№ тех.карты
Завтрак							
Каша"Дружба"	200				28,07	2807	№ 50
Крупа рисовая		10	1000	135	1,35	135	
Крупа пшено		10	1000	50	0,5	50	
Вода питьевая		24	2400				
Молоко		150	15000	120	18	1800	
Масло сливочное		6	600	1280	7,68	768	
Сахар		6	600	88	0,53	53	
Соль		0,5	50	19	0,0095	0,95	
Чай с сахаром	200				2,52	252	№ 1
Чай		1	100	120	1,2	120	
Сахар		15	1500	88	1,32	132	
Сушки	20	20	2000	189	3,78	378	№ 89
Обед							
Суп картофельный с макаронными изделиями	200				5,32	532	№ 8
Макаронные изделия		18	1800	64	1,15	115	
Картофель		34,7	3470	50	1,73	173	
Морковь		25	2500	50	1,25	125	
Лук		22	2200	53	1,17	117	
Соль		1	100	19	0,019	1,9	
Пюре картофельное	150				18,14	1814	№ 18
Картофель		171	17100	50	8,55	855	
Молоко		23,7	2370	120	2,84	284	
Масло сливочное		5,25	525	1280	6,72	672	
Соль		1,5	150	19	0,03	3	
Гуляш	100				46,29	4629	№ 19
Грудка куриная(филе)		118	11800	350	41,3	4130	
Морковь		26	2600	47	1,222	122,2	
Лук репчатый		24	2400	50,5	1,212	121,2	
Мука пшеничная		4	400	75	0,3	30	
Масло растительное		6	600	150	0,9	90	
Томат-паста(соус)		5	500	139	1,34	134	
Соль		1	100	19	0,019	1,9	
Чай с сахаром	200				2,52	252	№ 1
Чай		1	100	120	1,2	120	
Сахар		15	1500	88	1,32	132	
Хлеб ржаной	30	30	6	56	3,36	336	№ 27
Всего					110	11000	