

«Утверждаю»

Директор МКОУ «Белоярская средняя
общеобразовательная школа»
_____/Позднякова К.Л./
« ____ » _____ 2025 г.

**Примерное 10-ти дневное меню лагеря дневного пребывания детей
МКОУ «Белоярская средняя общеобразовательная школа»
на сезон 2025 года.**

Возрастная категория с 7 до 11 лет.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(гр)			Энергетич. Ценность	Витамин С(мг)
			Белки	Жиры	Углеводы		
	1 день Завтрак:						
181	Каша манная	200/10	6,1	11,3	43,4	225	
405	Булочка с сахаром	50	3,4	1,22	25,56	159	
383	Какао	200	3,7	3,94	26,2	155,2	
	Хлеб	30	2,29	0,99	15,18	80	
	Банан	100	1,5	0,2	21,8	95	
	Итого:		16,99	17,65	132,14	714,2	
	Обед:						
108	Суп с клецками и мясом	250/10	5,22	6,3	29	194	
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	9	7,5	48,9	299,5	
268	Котлета	100	16,26	15,75	24	302,5	
389	Сок фруктовый	200	1	0	24,4	102	
	Хлеб	60	4,58	1,98	30,36	160	
	Итого:		36,06	31,53	156,66	1058	
	Всего:		53,05	49,18	288,8	1772,2	
	2 день Завтрак:						
204	Макароны отварные с сыром	200	13,12	16,48	40	361,6	
349	Компот из сухофруктов	200	0,1		22	88	
	Хлеб	30	2,29	0,99	15,18	80	
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	42	
	Итого:		15,91	17,87	86,98	571,6	

	Обед:						
82	Борщ со свежей капустой и мясом	250/10	4,25	4,9	17	196	
244	Плов из отварной говядины	200	23,6	8,93	34,27	312	
	Свежий огурец в нарезке	50	0,32	0,05	1,8	7,5	
389	Сок фруктовый	200	1		24,4	102	
	Хлеб	60	4,58	1,98	30,36	160	
	Итого:		33,75	15,86	107,83	777,5	
	Всего:		49,66	33,73	194,81	1349,1	
	3 день Завтрак:						
182	Каша рисовая молочная	200/10	7,3	3,2	48,3	338	
405	Булочка с повидлом	50	3,75	6,6	30,5	196	
246	Лимонный напиток	200	0,4	0	38,6	156,6	
	Хлеб	30	2,29	0,99	15,18	80	
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,7	36	
	Итого:		14,64	10,99	141,28	806,6	
	Обед:						
102	Суп гороховый с мясом	250/10	10	5,35	23,85	163,75	
259	Жаркое по - домашнему	200	19,5	8,91	24	255	
389	Сок фруктовый	200	1		24,4	102	
	Хлеб	60	4,58	1,98	30,36	160	
	Итого:		35,08	16,24	102,61	680,75	
	Всего:		49,72	27,23	243,89	1487,35	
	4 день Завтрак:						
196	Плов сладкий	200	5,2	8,8	94,8	480	
376	Чай с сахаром	200/15	0,12		15	60	25
	Печенье	30	2,5	6,07	32	125	
	Хлеб	30	2,29	0,99	15,18	80	
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	42	
	Итого:		10,51	16,26	166,78	787	
	Обед:						
103	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом	250/10	2,65	2,78	24,23	132,5	

312	Картофельное пюре	200	4,16	7	25	176,8	
230	Минтай жареный	100	13,44	13,12	2,56	181,2	
24	Салат из свежих овощей	100	1,0	6,1	4,7	78	
389	Сок фруктовый	200	1		24,4	102	
	Хлеб	60	4,58	1,98	30,36	160	
	Итого:		26,83	30,98	111,25	830,5	
	Всего:		37,34	47,24	278,03	1617,5	
	5 день Завтрак:						
182	Каша пшеничная молочная	200/10	7,4	11,5	48,3	326	
396	Блины со сгущенным молоком	50/10	3,1	2,4	22,17	123	
376	Чай с сахаром	200/15	0,12		15	60	25
	Хлеб	30	2,29	0,99	15,18	80	
	Банан	100	1,5	0,2	21,8	95	
	Итого:		14,41	15,09	122,45	684	
	Обед:						
101	Суп картофельный с перловой крупой и мясом	250/10	2,55	2,78	24,48	133	
309	Макаронные изделия	200	9,52	8,61	50,8	318,93	
293	Курица запечённая	100	23,2	24,4	1,2	318	
	Хлеб	60	4,58	1,98	30,36	160	
389	Сок фруктовый	200	1		24,4	102	
	Итого:		40,85	37,77	131,24	1031,93	
	Всего:		55,26	52,86	253,69	1715,93	
	6 день Завтрак:						
312	Картофельное пюре	200	4,16	7	25	176,8	
24	Салат из свежих овощей	100	1,0	6,1	4,7	78	
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,2		16	65	
3	Бутерброд с сыром	30/30	8,7	6,6	14	151	
	Хлеб	30	2,29	0,99	15,18	80	
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,7	36	

	Итого:		17,25	20,89	83,58	586,8	
	Обед:						
88	Щи со свежей капустой и мясом	250/10	1,6	4,93	11,5	96,75	
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	9	7,5	48,9	299,5	
260	Гуляш из говядины	100	30,8	12,8	7,4	268	
	Хлеб	60	4,58	1,98	30,36	160	
389	Сок фруктовый	200	1		24,4	102	
	Итого:		46,98	27,21	122,56	926,25	
	Всего:		64,23	48,10	206,14	1513,05	
	7 день Завтрак:						
121	Суп молочный с гречневой крупой	250	5,93	5,32	21,7	158	
405	Булочка с сахаром	50	3,4	1,22	25,56	159	
261	Кисель	200	0,1	0	25,4	101,4	
	Хлеб	30	2,29	0,99	15,18	80	
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	42	
	Итого:		12,12	7,93	97,64	540,4	
	Обед:						
96	Рассольник с мясом	250/10	2,1	5,1	20,5	136,3	
143	Рагу овощное	200	2,8	16,4	21	242	
	Свежий огурец в нарезке	50	0,32	0,05	1,8	7,5	
	Хлеб	60	4,58	1,98	30,36	160	
389	Сок фруктовый	200	1		24,4	102	
	Итого:		10,8	23,53	98,06	647,8	
	Всего:		22,92	31,46	195,7	1188,2	
	8 день Завтрак:						
291	Плов с курицей	200	29,8	38	48,2	654	
349	Компот из сухофруктов	200	0,1		22	88	
	Хлеб	30	2,29	0,99	15,18	80	
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	
	Итого:		32,99	39,19	92,88	860	
	Обед:						
113-114	Суп-лапша домашняя с мясом	250/10	2,58	5,55	13,4	113,8	
312	Картофельное пюре	200	4,16	7	25	176,8	

279	Тефтели	90	12,3	20,25	18,3	304,5	
45	Салат из св.капусты	100	1,4	4,6	10,3	88	
389	Сок фруктовый	200	1		24,4	102	
	Хлеб	60	4,58	1,98	30,36	160	
	Итого:		26,02	39,38	121,76	945,1	
	Всего:		59,01	78,57	217,64	1805,1	
	9 день Завтрак:						
182	Каша пшеничная молочная	200/10	7,4	11,5	48,3	326	
2	Бутерброд с повидлом	5/20/30	2,6	4,6	27,4	161	
376	Чай с сахаром	200/15	0,12		15	60	25
	Хлеб	30	2,29	0,99	15,18	80	
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	42	
	Итого:		12,81	17,49	115,68	669	
	Обед:						
100	Суп картофельный с рыбными консервами	250	5,2	6,30	29	193	
302	Рис отварной	150/50	4,8	6,4	52,4	286,67	
293	Курица запечённая	100	23,2	24,4	1,2	318	
	Свежие помидоры в нарезке	50	0,55	0,1	1,9	12	
389	Сок фруктовый	200	1		24,4	102	
	Хлеб	60	4,58	1,98	30,36	160	
	Итого:		39,33	39,18	139,26	1071,67	
	Всего:		52,14	56,67	254,94	1740,67	
	10 день Завтрак:						
259	Жаркое по - домашнему	200	19,5	8,91	24	255	
246	Лимонный напиток	200	0,4		38,6	156,6	
	Свежий огурец в нарезке	50	0,32	0,05	1,8	7,5	
	Хлеб	30	2,29	0,99	15,18	80	
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	42	
	Итого:		22,91	10,35	89,38	541,1	
	Обед:						
82	Борщ со свежей капустой и мясом	250/10	4,25	4,9	17	196	
309	Макаронные изделия	200	9,52	8,61	50,8	318,93	

268	Котлета	100	16,26	15,75	24	302,5	
	Хлеб	60	4,58	1,98	30,36	160	
389	Сок фруктовый	200	1		24,4	102	
	Итого:		35,61	31,24	146,56	1079,4 3	
	Всего:		58,52	41,59	235,94	1620,53	

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Белоярская СОШ, МКОУ, Позднякова Ксения Леонидовна

05.06.25 11:52 (MSK)

Простая подпись