

Утверждаю

Директор школы

Черняков Ю.В.

Примерное 10-дневное меню

для воспитанников пришкольного лагеря МБОУ "Стрелецкая СОШ" в 2024-2025 учебном году

1 день

№ рецептуры	Название блюда	Масса (г)		Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		Калорийность (Ккал)	
		7-11 лет	12-17 лет	7-11 лет	12-17 лет	7-11 лет	12-17 лет	7-11 лет	12-17 лет	7-11 лет	12-17 лет
	Завтрак										
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеница	200	200	8,3	8,3	10,2	10,2	37,6	37,6	274,9	274,9
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	6,5	6,5	26,8	26,8
Пром.	Батон	50	50	13,3	13,3	11,9	11,9	42,5	42,5	105	105
Пром.	Фрукты (в ассортименте)	100	100	1,1	1,1	0,2	0,2	18,4	18,4	79,6	79,6
	ИТОГО завтрак	550	550	22,9	22,9	22,3	22,3	105	105	486,3	486,3
	Обед										
54-5з-2020	Помидоры и огурцы (сезонные)	60	100	0,6	1	0,1	0,2	1,9	3,2	10,7	17,8
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	200	250	6,7	8,4	4,6	5,8	16,3	20,4	133,1	166,4
54-12м-2020	Плов с курицей	200	250	18,5	34	7,4	10,1	33,1	41,5	273,1	393,4
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	6,5	6,5	26,8	26,8
Пром.	Хлеб ржаной	60	80	4,8	5,2	0,7	0,7	16,7	26,5	85,3	136,5
	Итого за Обед	720	880	30,8	48,8	12,8	16,8	74,5	98,1	529	740,9
	Полдник										
Пром.	сок	200	200	0	0	0	0	10	10	45	45
Пром.	пряник	50	50	2,5	2,5	3,5	3,5	29	29	180	180
	Итого за Полдник	250	250	2,5	2,5	3,5	3,5	39	39	225	225
	Итого за день	1520	1680	56,2	74,2	38,6	42,6	218,5	242,1	1240,3	1452,2

2 день

№ рецептуры	Название блюда	Масса (г)		Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		Калорийность (Ккал)	
		7-11 лет	12-17 лет	7-11 лет	12-17 лет	7-11 лет	12-17 лет	7-11 лет	12-17 лет	7-11 лет	12-17 лет
	Завтрак										
54-3г-2020	Макаронные отварные с сыром	200	200	10,5	10,5	9,1	9,1	38,1	38,1	276,9	276,9
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	6,5	6,5	26,8	26,8
Пром.	Батон	50	50	13,3	13,3	11,9	11,9	42,5	42,5	105	105
	Итого за Завтрак	450	450	24	24	21	21	87,1	87,1	408,7	408,7
	Обед										
54-8з-2020	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	100	1	1,7	6,1	10,2	5,8	9,7	81,5	135,8
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем	200	250	4,7	5,6	5,7	5,7	10,1	12,3	110,4	120,3
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	200	8,2	11	6,9	9,3	35,9	47,9	238,9	318,5
54-5м-2020	Котлета из курицы	90	100	17,3	19,2	4	4,4	12,1	13,5	152,5	169,5
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	6,5	6,5	26,8	26,8
Пром.	Хлеб ржаной	60	80	4,8	5,2	0,7	0,7	16,7	26,5	85,3	136,5
	Итого за Обед	760	930	36,2	42,9	23,4	30,3	87,1	116,4	695,4	907,4
	Полдник										
Пром.	сок	200	200	0	0	0	0	10	10	45	45
Пром.	печенье	40	40	3	3	7,4	7,4	26,8	26,8	186	186
	Итого за Полдник	240	240	3	3	7,4	7,4	36,8	36,8	231	231
	Итого за день	1450	1620	63,2	69,9	51,8	58,7	211	240,3	1335,1	1547,1

№ рецептуры	Название блюда	Масса (г)		Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		Калорийность (Ккал)	
		7-11 лет	12-17 лет	7-11 лет	12-17 лет	7-11 лет	12-17 лет	7-11 лет	12-17 лет	7-11 лет	12-17 лет
	Завтрак										
54-1г-2020	Сырники	200	200	34,2	34,2	18	18	44,8	44,8	478,6	478,6
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	6,5	6,5	26,8	26,8
Пром.	Батон	50	50	13,3	13,3	11,9	11,9	42,5	42,5	105	105
Пром.	Фрукты (в ассортименте)	100	100	1,1	1,1	0,2	0,2	18,4	18,4	79,6	79,6
	Итого за Завтрак	550	550	48,8	48,8	30,1	30,1	112,2	112,2	690	690
	Обед										
54-5з-2020	Помидоры и огурцы (сезонные)	60	100	0,6	1	0,1	0,2	1,9	3,2	10,7	17,8
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	250	5,2	6,5	2,8	3,5	18,5	23,2	119,6	149,5
54-6г-2020	Рис отварной	150	200	3,7	4,9	4,8	6,4	36,5	48,7	203,5	271,3
54-21м-2020	Курица отварная	90	100	29	32,1	2,1	2,5	1,1	1,1	139,3	154,8
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	6,5	6,5	26,8	26,8
Пром.	Хлеб ржаной	60	80	4,8	5,2	0,7	0,7	16,7	26,5	85,3	136,5
	Итого за Обед	760	930	43,5	49,9	10,5	13,3	81,2	109,2	585,2	756,7
	Полдник										
Пром.	мороженое	85	85	4,5	4,5	12	12	23	23	220	220
	Итого за Полдник	85	85	4,5	4,5	12	12	23	23	220	220
	Итого за день	1395	1565	96,8	103,2	52,6	55,4	216,4	244,4	1495,2	1666,7

4 день

№ рецептуры	Название блюда	Масса (г)		Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		Калорийность (Ккал)	
		7-11 лет	12-17 лет	7-11 лет	12-17 лет	7-11 лет	12-17 лет	7-11 лет	12-17 лет	7-11 лет	12-17 лет
	Завтрак										
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	15	3,5	3,5	4,4	4,4	0	0	53,7	53,7
54-10к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	200	200	8,4	8,4	10,8	10,8	38,4	38,4	283,9	283,9
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	6,5	6,5	26,8	26,8
Пром.	Батон	50	50	13,3	13,3	11,9	11,9	42,5	42,5	105	105
	ИТОГО завтрак	465	465	25,4	25,4	27,1	27,1	87,4	87,4	469,4	469,4
	Обед										
54-8з-2020	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	100	1	1,7	6,1	10,2	5,8	9,7	81,5	135,8
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем	200	250	4,7	5,6	5,7	5,7	10,1	12,3	110,4	120,3
54-22м-2020	Рагу из курицы	200	250	21	26,2	7	8,8	17,5	21,9	308	271,6
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,5	0,5	0	0	19,8	19,8	81	81
Пром.	Хлеб ржаной	60	80	4,8	5,2	0,7	0,7	16,7	26,5	85,3	136,5
	Итого за Обед	720	880	32	39,2	19,5	25,4	69,9	90,2	666,2	745,2
	Полдник										
Пром.	кефир	200	200	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	42	42
Пром.	пряник	50	50	2,5	2,5	3,5	3,5	29	29	180	180
	Итого за Полдник	250	250	2,9	2,9	3,9	3,9	38,8	38,8	222	222
	Итого за день	1435	1595	60,3	67,5	50,5	56,4	196,1	216,4	1357,6	1436,6

5 день

№ рецептуры	Название блюда	Масса (г)		Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		Калорийность (Ккал)	
		7-11 лет	12-17 лет	7-11 лет	12-17 лет	7-11 лет	12-17 лет	7-11 лет	12-17 лет	7-11 лет	12-17 лет
	Завтрак										
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	200	200	5,5	5,5	5,6	5,6	17,7	17,7	143	143
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	6,5	6,5	26,8	26,8
Пром.	Батон	50	50	13,3	13,3	11,9	11,9	42,5	42,5	105	105
Пром.	Фрукты (в ассортименте)	100	100	1,1	1,1	0,2	0,2	18,4	18,4	79,6	79,6
	ИТОГО завтрак	550	550	20,1	20,1	17,7	17,7	85,1	85,1	354,4	354,4
	Обед										
54-5з-2020	Помидоры и огурцы (сезонные)	60	100	0,6	1	0,1	0,2	1,9	3,2	10,7	17,8
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200	250	4,7	5,9	5,8	7,3	13,6	17	125,5	156,9
54-1г-2020	Макаронны отварные	150	200	5,4	7,2	4,9	6,5	32,8	43,7	196,8	262,4
54-5м-2020	Котлета из курицы	100	100	19,2	19,2	4,4	4,4	13,5	13,5	169,5	169,5
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,5	0,5	0	0	19,8	19,8	81	81
Пром.	Хлеб ржаной	60	80	4,8	5,2	0,7	0,7	16,7	26,5	85,3	136,5
	Итого за Обед	770	930	35,2	39	15,9	19,1	98,3	123,7	668,8	824,1
	Полдник										
Пром.	йогурт	200	200	2,4	2,4	1,2	1,2	14,5	14,5	80	80
Пром.	печенье	40	40	3	3	7,4	7,4	26,8	26,8	186	186
	Итого за Полдник	240	240	5,4	5,4	8,6	8,6	41,3	41,3	266	266
	Итого за день	1560	1720	60,7	64,5	42,2	45,4	224,7	250,1	1289,2	1444,5

6 день

№ рецептуры	Название блюда	Масса (г)		Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		Калорийность (Ккал)	
		7-11 лет	12-17 лет	7-11 лет	12-17 лет	7-11 лет	12-17 лет	7-11 лет	12-17 лет	7-11 лет	12-17 лет
	Завтрак										
54-3г-2020	Макароны отварные с сыром	200	200	10,5	10,5	9,1	9,1	38,1	38,1	276,9	276,9
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	6,5	6,5	26,8	26,8
Пром.	Батон	50	50	13,3	13,3	11,9	11,9	42,5	42,5	105	105
Пром.	Фрукты (в ассортименте)	100	100	1,1	1,1	0,2	0,2	18,4	18,4	79,6	79,6
	ИТОГО завтрак	550	550	25,1	25,1	21,2	21,2	105,5	105,5	488,3	488,3
	Обед										
54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	100	1	1,7	6,1	10,2	5,8	9,7	81,5	135,8
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем	200	250	4,7	5,6	5,7	5,7	10,1	12,3	110,4	120,3
54-12м-2020	Плов с курицей	200	250	18,5	34	7,4	10,1	33,1	41,5	273,1	393,4
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	6,5	6,5	26,8	26,8
Пром.	Хлеб ржаной	60	80	4,8	5,2	0,7	0,7	16,7	26,5	85,3	136,5
	Итого за Обед	720	880	29,2	46,7	19,9	26,7	72,2	96,5	577,1	812,8
	Полдник										
Пром.	сок	200	200	0	0	0	0	10	10	45	45
Пром.	печенье	40	40	3	3	7,4	7,4	26,8	26,8	186	186
	Итого за Полдник	240	240	3	3	7,4	7,4	36,8	36,8	231	231
	Итого за день	1510	1670	57,3	74,8	48,5	55,3	214,5	238,8	1296,4	1532,1

7 день

№ рецептуры	Название блюда	Масса (г)		Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		Калорийность (Ккал)	
		7-11 лет	12-17 лет	7-11 лет	12-17 лет	7-11 лет	12-17 лет	7-11 лет	12-17 лет	7-11 лет	12-17 лет
	Завтрак										
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	15	3,5	3,5	4,4	4,4	0	0	53,7	53,7
54-21к-2020	Каша жидкая молочная рисовая	200	200	5,2	5,2	6,5	6,5	28,4	28,4	193,7	193,7
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	6,5	6,5	26,8	26,8
Пром.	Батон	50	50	13,3	13,3	11,9	11,9	42,5	42,5	105	105
	Итого за Завтрак	465	465	22,2	22,2	22,8	22,8	77,4	77,4	379,2	379,2
	Обед										
54-5з-2020	Помидоры и огурцы (сезонные)	60	100	0,6	1	0,1	0,2	1,9	3,2	10,7	17,8
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	250	5,2	6,5	2,8	3,5	18,5	23,2	119,6	149,5
54-21м-2020	Курица отварная	90	100	29	32,1	2,1	2,5	1,1	1,1	139,3	154,8
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	200	8,2	11	6,9	9,3	35,9	47,9	238,9	318,5
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,5	0,5	0	0	19,8	19,8	81	81
Пром.	Хлеб ржаной	60	80	4,8	5,2	0,7	0,7	16,7	26,5	85,3	136,5
	Итого за Обед	760	930	48,3	56,3	12,6	16,2	93,9	121,7	674,8	858,1
	Полдник										
Пром.	сок	200	200	0	0	0	0	10	10	45	45
Пром.	пряник	50	50	2,5	2,5	3,5	3,5	29	29	180	180
	Итого за Полдник	250	250	2,5	2,5	3,5	3,5	39	39	225	225
	Итого за день	1475	1645	73	81	38,9	42,5	210,3	238,1	1279	1462,3

8 день

№ рецептуры	Название блюда	Масса (г)		Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		Калорийность (Ккал)	
		7-11 лет	12-17 лет	7-11 лет	12-17 лет	7-11 лет	12-17 лет	7-11 лет	12-17 лет	7-11 лет	12-17 лет
	Завтрак										
54-1т-2020	Запеканка из творога	200	200	39,3	39,3	14,3	14,3	29,7	29,7	405,6	405,6
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	200	4,6	4,6	3,6	3,6	12,6	12,6	100,4	100,4
Пром.	Батон	50	50	13,3	13,3	11,9	11,9	42,5	42,5	105	105
	Итого за Завтрак	450	450	57,2	57,2	29,8	29,8	84,8	84,8	611	611
	Обед										
54-8з-2020	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	100	1	1,7	6,1	10,2	5,8	9,7	81,5	135,8
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем	200	250	4,7	5,6	5,7	5,7	10,1	12,3	110,4	120,3
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	200	3,2	4,3	5,2	6,9	19,8	26,4	139,4	185,9
54-2м-2020	Гуляш из курицы	90	100	15,2	17	15,2	17	3,5	3,9	212,5	236,3
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,5	0,5	0	0	19,8	19,8	81	81
Пром.	Хлеб ржаной	60	80	4,8	5,2	0,7	0,7	16,7	26,5	85,3	136,5
	Итого за Обед	760	930	29,4	34,3	32,9	40,5	75,7	98,6	710,1	895,8
	Полдник										
Пром.	кефир	200	200	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	42	42
Пром.	печенье	40	40	3	3	7,4	7,4	26,8	26,8	186	186
	Итого за Полдник	240	240	3,4	3,4	7,8	7,8	36,6	36,6	228	228
	Итого за день	1450	1620	90	94,9	70,5	78,1	197,1	220	1549,1	1734,8

№ рецептуры	Название блюда	Масса (г)		Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		Калорийность (Ккал)	
		7-11 лет	12-17 лет	7-11 лет	12-17 лет	7-11 лет	12-17 лет	7-11 лет	12-17 лет	7-11 лет	12-17 лет
	Завтрак										
54-16к-2020	Каша "Дружба"	200	200	5	5	5,8	5,8	24,1	24,1	168,9	168,9
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	6,5	6,5	26,8	26,8
Пром.	Батон	50	50	13,3	13,3	11,9	11,9	42,5	42,5	105	105
Пром.	Фрукты (в ассортименте)	100	100	1,1	1,1	0,2	0,2	18,4	18,4	79,6	79,6
	ИТОГО завтрак	550	550	19,6	19,6	17,9	17,9	91,5	91,5	380,3	380,3
	Обед										
54-5з-2020	Помидоры и огурцы (сезонные)	60	100	0,6	1	0,1	0,2	1,9	3,2	10,7	17,8
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200	250	4,7	5,9	5,8	7,3	13,6	17	125,5	156,9
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	200	3,2	4,3	5,2	6,9	19,8	26,4	139,4	185,9
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	100	12,3	13,7	6,7	7,4	5,7	6,3	132,4	147,1
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,5	0,5	0	0	19,8	19,8	81	81
Пром.	Хлеб ржаной	60	80	4,8	5,2	0,7	0,7	16,7	26,5	85,3	136,5
	Итого за Обед	760	930	26,1	30,6	18,5	22,5	77,5	99,2	574,3	725,2
	Полдник										
Пром.	йогурт	200	200	2,4	2,4	1,2	1,2	14,5	14,5	80	80
Пром.	пряник	50	50	2,5	2,5	3,5	3,5	29	29	180	180
	Итого за Полдник	250	250	4,9	4,9	4,7	4,7	43,5	43,5	260	260
	Итого за день	1560	1730	50,6	55,1	41,1	45,1	212,5	234,2	1214,6	1365,5

№ рецептуры	Название блюда	Масса (г)		Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		Калорийность (Ккал)	
		7-11 лет	12-17 лет	7-11 лет	12-17 лет	7-11 лет	12-17 лет	7-11 лет	12-17 лет	7-11 лет	12-17 лет
	Завтрак										
54-23-2020	Огурец в нарезке	100	100	0,8	0,8	0,1	0,1	2,5	2,5	14,1	14,1
54-10-2020	Омлет натуральный	200	200	16,9	16,9	25,9	25,9	4,2	4,2	316,3	316,3
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	6,5	6,5	26,8	26,8
Пром.	Батон	50	50	13,3	13,3	11,9	11,9	42,5	42,5	105	105
Пром.	Фрукты (в ассортименте)	100	100	1,1	1,1	0,2	0,2	18,4	18,4	79,6	79,6
	ИТОГО завтрак	650	650	32,3	32,3	38,1	38,1	74,1	74,1	541,8	541,8
	Обед										
54-83-2020	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	100	1	1,7	6,1	10,2	5,8	9,7	81,5	135,8
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	200	250	6,7	8,4	4,6	5,8	16,3	20,4	133,1	166,4
54-21м-2020	Курица отварная	90	100	29	32,1	2,1	2,5	1,1	1,1	139,3	154,8
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	200	8,2	11	6,9	9,3	35,9	47,9	238,9	318,5
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	6,5	6,5	26,8	26,8
Пром.	Хлеб ржаной	60	80	4,8	5,2	0,7	0,7	16,7	26,5	85,3	136,5
	Итого за Обед	760	930	49,9	58,6	20,4	28,5	82,3	112,1	704,9	938,8
	Полдник										
Пром.	сок	200	200	0	0	0	0	10	10	45	45
Пром.	печенье	40	40	3	3	7,4	7,4	26,8	26,8	186	186
	Итого за Полдник	240	240	3	3	7,4	7,4	36,8	36,8	231	231
	Итого за день	1650	1820	85,2	93,9	65,9	74	193,2	223	1477,7	1711,6