

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Новобобовичская СОШ»
_____ А.В. Ляшко

СОГЛАСОВАНО:
Начальник Отдела Новозыбковской
городской администрации
_____ Г. Л. Резников

»

**Примерное меню на период
школьных лагерей с дневным пребыванием на 2025 год**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1,12							
завтрак	Каша «Дружба»	205	6,55	8,33	35,09	241,11	102
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,50	93,33	
	Сыр	10	3,48	4,43		54	7
	Фрукты	150	1,2	1,2	28,8	132	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,5	3,4	3,19	42,01	4
	Суп картофельный с крупой, с курой	250	2,83	2,86	15,43	124,09	55
	Жаркое по-домашнему	210	21,52	16,54	21,12	318,89	181
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,99	
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	283
Итого		1350	41,12	37,42	168,08	1219,85	
День 2,13							
Завтрак	Кукуруза консервированная	15	0,66	0	3,36	17,4	230
	Омлет натуральный	130	11,64	18,01	3,04	221,08	132
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,50	93,33	
	Сок	200	1,00	-	20,2	48	
Обед	Суп картофельный гороховый с курой	250	2,34	3,89	13,61	98,79	45
	Котлета мясная	90/5	13,74	15,06	7,38	227,25	177
	Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,5	34,2	244,5	227
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,99	
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	283
Итого		1315	39,52	47,12	146,24	1164,77	
День 3,14							
завтрак	Каша гречневая молочная	205	7,94	8,21	35,13	246,17	104
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,50	93,33	
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	6
Обед	Овощи натуральные	70	0,66	0,12	2,76	13,8	246
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/30	9,76	6,82	19,01	175,1	48
	Рагу из птицы	210	18,49	22,39	20,0	352,66	214
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,99	
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	283
Итого		1375	43,17	46,65	170,28	1293,48	
День 4,15							

завтрак	Запеканка из творога	150/10	29,22	12,11	29,1	342,23	141
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,50	93,33	
	Фрукты	150	1,2	1,2	28,8	132	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, с курой и сметаной	250/10	2,09	6,33	10,64	107,83	63
	Плов из отварной птицы	210	18,67	17,24	31,20	354,67	211
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,99	
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	283
Итого		1240	56,22	37,54	164,19	1244,48	
День 5,16							
завтрак	Макароны отварные с сыром	150/20	10,12	10,18	27,81	231,88	220
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,50	93,33	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	3,08	2,72	39,49	18
	Свекольник с курой и сметаной	250/10	1,93	6,34	10,05	104,16	43
	Котлеты рыбные	80/5	13,32	2,49	8,73	110,49	161
	Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,30	160,46	241
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,99	
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	283
Итого		1419	37,09	32,91	174,36	1106,13	

День 6,17							
завтрак	Каша овсяная «Геркулес»	205	6,33	8,90	25,49	207,38	109
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,50	93,33	
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	6
	Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	66	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,5	3,4	3,19	42,01	4
	Суп картофельный с клецками, курой	250/30	3,75	3,29	16,84	111,94	46
	Тефтели мясные с соусом	90/40	16,53	18,78	11,24	280,07	200
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45,0	263,81	219
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,99	
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	283
Итого		1445	41,56	48,31	181,04	1344,96	
День 7,18							
завтрак	Каша рисовая молочная	205	5,12	6,62	32,61	210,13	114

	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,50	93,33	
	Сыр	20	3,48	4,43		54	7
Обед	Овощи натуральные	60	0,66	0,12	2,76	13,8	246
	Борщ с капустой, картофелем, курой и сметаной	250/10	1,90	6,66	10,81	111,11	37
	Котлеты рубленые из птицы	90/5	16,95	3,80	14,18	158,63	322
	Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,5	34,2	244,5	227
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,99	
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	283
	Печенье	24	2,9	20,5	39,0	351,7	
Итого		1310	41,15	52,29	198,01	1451,62	
День 8							
Завтрак	Горошек зеленый консервированный	40	1,25	1,32	2,8	31,15	229
	Омлет натуральный	130	11,64	18,01	3,04	221,08	132
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,50	93,33	
Обед	Овощи натуральные	60	0,66	0,12	2,76	13,8	246
	Суп картофельный с крупой, с курой	250	2,83	2,86	15,43	124,09	55
	Рагу из птицы	210	18,49	22,39	20,0	352,66	214
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,99	
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	283
Итого		1350	41,31	45,36	131,28	1140,53	

День 9							
завтрак	Каша пшенная молочная	205	6,04	7,27	34,29	227,16	99
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,50	93,33	
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	6
	Фрукты	150	1,2	1,2	28,8	132	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	3,08	2,72	39,49	18
	Суп картофельный с макаронными изделиями, с курой	250	2,83	2,86	21,76	124,09	47
	Плов с мясом	200	24,33	20,69	33,71	418,37	193
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,99	
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	283
Итого		1335	40,11	43,01	185,86	1314,86	
День 10							

завтрак	Запеканка из творога	130/10	29,22	12,11	29,1	342,23	141
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,50	93,33	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,5	3,4	3,19	42,01	4
	Свекольник с курой и сметаной	250/10	1,93	6,34	10,05	104,16	43
	Котлеты рыбные	70/5	13,32	2,49	8,73	110,49	161
	Картофельное пюре	100	3,19	6,06	23,30	160,46	241
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,99	
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	283
Итого		1209	55,1	34,16	155,92	1171	
День 11							
завтрак	Макароны отварные с сыром	150/20	10,12	10,18	27,81	231,88	220
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,50	93,33	
	Фрукты	150	1,2	1,2	28,8	132	
Обед	Овощи натуральные	60	0,66	0,12	2,76	13,8	246
	Суп картофельный с курой	250	1,93	5,86	12,59	115,24	57
	Котлеты рубленые из птицы	90/5	16,95	3,80	14,18	158,63	322
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45,0	263,81	219
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,99	
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	283
Итого		1350	42,26	32,7	186,11	1233,42	
Среднее значение за период:			43,25	42,21	170,20	1250,58	

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. – Пермь 2008

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – Москва 2016