

Утверждаю:

Директор МБОУ СОШ № 4

Мамаджанова И.П.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
пришкольного оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей
на базе муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа № 4»

период с 01.06.2025 г. по 21.06.2025 г. (5 рабочих дней)

Возрастная категория: с 6,6 -10 лет

Неделя первая

Лето с ВИТАМИНОМ С

1 ДЕНЬ

Сезон: 01.06.2025 - 22.06.2025 г.г.

Возраст: 6,6 - 10 лет

ЗАВТРАК								
Сборник рецептов	№ Тех.карты	Наименование блюд	Выход одной порции	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	Витамин С

2015	3	Бутерброд с маслом сливочным "Крестьянское" и сыром "Российский"	30/5/15	6.20	9.30	14.20	161.00	0.00
2015	181/01	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом и сахаром	180/10/10	4.70	8.70	25.88	200.90	0.82
2015	376	Чай с сахаром	180	0.10	0.00	15.00	60.00	16.01
2015	1/1	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.32	0.00
		ИТОГО:		13.28	18.24	69.84	492.22	16.83

ОБЕД								
2015	82/01	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	1.45	3.93	100.25	82.00	2.14
2015	294/1	Котлета из птицы с маслом сливочным	80/5	11.80	11.80	17.20	222.00	0.00
2015	309/01	Макароны отварные	150	5.40	4.80	28.65	179.40	0.00
2015	342/01	Компот из свежих плодов	180	0.14	0.00	26.10	104.94	0.54
2015	1/1	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.60	117.20	0.00
2015	71	Овощи свежие (помидоры)	70	0.84	0.14	18.20	18.20	17.50
		ИТОГО:		18.03	16.27	186.35	544.34	20.18

Неделя первая
Лето с ВИТАМИНОМ С
2 ДЕНЬ

Сезон: 01.06.2025 - 22.06.2025 г.г.
Возраст: 6,6 - 10 лет

ЗАВТРАК								
Сборник рецептов	№ Тех.карты	Наименование блюд	Выход одной порции	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	Витамин С

2015	1	Бутерброд с маслом сливочным "Крестьянское"	30/10	5.10	4.60	0.30	63.00	0.00
2015	209	Яйцо отварное	1	5.10	4.60	0.30	63.00	0.00
2015	382	Какао с молоком	180	3.76	3.20	26.70	150.80	0.00
2015	602	Кондитерское изделие (вафли)	60	2.34	18.36	37.50	325.20	0.00
		ИТОГО:		16.30	30.76	64.80	602.00	0.00

ОБЕД								
2015	102/01	Суп картофельный гороховый	200	4.04	4.26	19.04	15.54	2.611
2015	893/01	Плов из птицы	80/150	26.16	32.66	102.62	850.00	5.29
2015	349/01	Компот из сухофруктов	180	0.36	0.00	35.42	143.10	0.54
2015	1/1	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.60	117.20	0.00
2015	71	Овощи свежие (огурцы)	70	0.56	0.00	2.38	11.20	7.00
		ИТОГО:		34.92	37.32	184.06	1137.04	15.44

Неделя первая
Лето с ВИТАМИНОМ С
3 ДЕНЬ

Сезон: 01.06.2025 - 22.06.20254 г.г.
Возраст: 6,6 - 10 лет

ЗАВТРАК								
Сборник рецептов	№ Тех.карты	Наименование блюд	Выход одной порции	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	Витамин С

2015	120/01	Суп молочный с макаронными изд.	200	3.62	4.06	16.55	121.29	0.20
2015	379	Кофейный напиток с молоком	180	3.58	2.68	28.34	151.80	135.84
2015	1/1	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.32	0.00
2015	6/4	Кисломолочный напиток (кефир, снежок, ряженка, йогурт и др.)	150	5.55	4.50	16.50	129.00	0.01
		ИТОГО:		15.03	11.48	76.15	472.41	136.05

ОБЕД								
2015	88/01	Щи из свежей капусты и картофеля со сметаной	200/10	1.70	5.04	12.22	102.78	2.864
2015	268/001	Котлета из говядины с маслом сливочным	80/5	12.50	11.80	17.80	227.20	0.68
2015	171/01	Каша пшеничная рассыпчатая	150	4.19	4.72	26.16	164.21	0
2015	10/01	Сок фруктовый	180	0.89	0.00	21.89	91.21	14.40
2015	1/1	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.60	117.20	0.00
2015	338	Фрукты свежие (яблоко, груша, банан или др. фрукты)	100-200	0.40	0.00	12.60	52.00	13.00
		ИТОГО:		23.48	21.96	115.27	754.60	30.94

Неделя первая
Лето с ВИТАМИНОМ С
4 ДЕНЬ

Сезон: 01.06.20254 - 22.06.20254 г.г.
Возраст: 6,6 - 10 лет

ЗАВТРАК								
Сборник рецептов	№ Тех.карты	Наименование блюд	Выход одной порции	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	Витамин С

2015	3	Бутерброд с маслом сливочным "Крестьянское" и сыром "Российский"	30/5/15	6.20	9.30	14.20	161.00	0.00
2015	174/01	Каша вязкая молочная рисовая с сахаром и с маслом сливочным	180/10/10	4.70	8.70	25.80	221.00	0.00
2015	1/1	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.32	0.00
2015	376	Чай с сахаром	180	0.10	0.00	15.00	60.00	16.01
2015	602	Кондитерское изделие (вафли)	60	2.34	18.36	37.50	325.20	0.00
		ИТОГО:		15.62	36.60	107.26	837.52	16.01

ОБЕД								
2015	101/01	Суп картофельный с рисовой крупой	200	1.40	1.79	13.14	74.38	1.64
2015	229/01	Рыба тушеная в томате с овощами	80/50	11.86	6.26	6.26	128.70	4.77
2015	171/01	Каша гречневая рассыпчатая	150	4.58	5.47	24.81	170.76	0.00
2015	342/01	Компот из свежих плодов	180	0.14	0.00	26.10	104.94	0.54
2015	1/1	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.60	117.20	0.00
2015	338	Фрукты свежие (яблоко или <u>банан</u> или груша)	100-150	0.40	0.00	12.60	52.00	13.00
		ИТОГО:		22.18	13.92	107.51	647.98	19.95

Неделя первая
Лето с ВИТАМИНОМ С
5 ДЕНЬ

Сезон: 01.06.20254 - 22.06.2025 г.г.
Возраст: 6,6 - 10 лет

ЗАВТРАК								
Сборник рецептов	№ Тех. карты	Наименование блюд	Выход одной порции	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	Витами С

2015	208/1	Лапшевник с творогом с маслом сливочным	120/5	10.30	6.32	29.68	216.46	0.40
2015	382	Какао с молоком	180	3.76	3.20	26.70	150.80	0.00
2015	338	Фрукты свежие (яблоко или банан или <u>груша</u>)	100-150	0.40	0.00	12.60	52.00	13.00
		ИТОГО:		14.46	9.52	68.98	419.26	13.40

ОБЕД								
2015	82/01	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	1.45	3.93	100.25	82.00	2.14
2015	308	Фрикадельки из птицы	80	16.72	14.32	3.52	189.28	0.56
2015	330	Соус сметанный	50	4.98	2.60	31.03	3.88	0.05
2015	304	Рис отварной	150	3.81	3.60	41.40	236.06	0.00
2015	349/01	Компот из сухофруктов	180	0.36	0.00	35.42	143.10	0.54
2015	1/1	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.60	117.20	0.00
2015	71	Овощи свежие (помидоры)	70	0.84	0.14	18.20	18.20	17.50
		ИТОГО:		26.98	22.39	223.39	785.84	20.74

Неделя вторая
Лето с ВИТАМИНОМ С
6 ДЕНЬ

Сезон: 01.06.2025 - 22.06.20254 г.г.
Возраст: 6,6 - 10 лет

ЗАВТРАК								
Сборник рецептов	№ Тех.карты	Наименование блюд	Выход одной порции	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	Витами С

2015	1	Бутерброд с маслом сливочным "Крестьянское"	30/10	5.10	4.60	0.30	63.00	0.00
2015	173/01	Каша вязкая молочная овсяной крупы с маслом сливочным и сахаром	180/10/10	6.90	9.30	33.80	246.75	0.09
2015	379	Кофейный напиток с молоком	180	3.58	2.68	28.34	151.80	135.84
2015	602	Кондитерское изделие (вафли)	60.00	2.34	18.36	37.50	325.20	0.00
		ИТОГО:		17.92	34.94	99.94	786.75	135.93

ОБЕД								
2015	102/01	Суп картофельный гороховый	200	4.04	4.26	19.04	15.54	2.611
2015	234	Биточки из рыбы	80	12.50	11.80	17.80	227.20	0.68
2015	1029	Соус томатный	50	0.60	3.83	46.50	46.50	0.42
2015	171/01	Каша пшеничная рассыпчатая	150	4.19	4.72	26.16	164.21	0
2015	10/01	Сок фруктовый	180	0.89	0.00	21.89	91.21	14.40
2015	1/1	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.60	117.20	0.00
2015	71	Овощи свежие (огурцы)	70	0.56	0.00	2.38	11.20	7.00
		ИТОГО:		25.98	21.18	111.87	626.56	24.69

Неделя вторая
Лето с ВИТАМИНОМ С
7 ДЕНЬ

Сезон: 01.06.2025 - 22.06.2025 г.г.
Возраст: 6,6 - 10 лет

ЗАВТРАК								
Сборник рецептов	№ Тех. карты	Наименование блюд	Выход одной порции	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	Витами С

2015	3	Бутерброд с маслом сливочным "Крестьянское" и сыром "Российский"	30/5/15	6.20	9.30	14.20	161.00	0.00
2015	181/01	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом и сахаром	180/10/10	4.70	8.70	25.88	200.90	0.82
2015	376	Чай с сахаром	180	0.10	0.00	15.00	60.00	16.01
2015	1/1	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.32	0.00
2015	6/4	Кисломолочный напиток (кефир, снежок, ряженка, йогурт и др.)	150	5.55	4.50	16.50	129.00	0.01
		ИТОГО:		18.83	22.74	86.34	621.22	16.84

ОБЕД								
2015	88	Щи из свежей капусты и картофеля со сметаной	200/10	2.12	6.30	15.27	128.48	3.58
2015	893/01	Плов из птицы	80/150	26.16	32.66	102.62	850.00	5.29
2015	342/01	Компот из свежих плодов	180	0.14	0.00	26.10	104.94	0.54
2015	1/1	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.60	117.20	0.00
		ИТОГО:		32.22	39.36	168.59	1200.62	9.41

Неделя вторая
Лето с ВИТАМИНОМ С
8 ДЕНЬ

Сезон: 01.06.2025 - 22.06.2025 г.г.
Возраст: 6,6 - 10 лет

ЗАВТРАК								
Сборник рецептов	№ Тех. карты	Наименование блюд	Выход одной порции	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	Витамин С

2015	1	Бутерброд с маслом сливочным "Крестьянское"	30/10	5.10	4.60	0.30	63.00	0.00
2015	209	Яйцо отварное	1	5.10	4.60	0.30	63.00	0.00
2015	382	Какао с молоком	180	3.76	3.20	26.70	150.80	0.00
2015	602	Кондитерское изделие (вафли)	60	2.34	18.36	37.50	325.20	0.00
		ИТОГО:		16.30	30.76	64.80	602.00	0.00

ОБЕД								
2015	103/001	Суп картофельный с макаронными изд.	200	2.12	2.22	19.38	106.00	40.048
2015	39/01	Гуляш из куринной грудки	70/50	12.00	11.00	5.00	177.00	4.5
2015	171/01	Каша гречневая рассыпчатая	150	4.58	5.47	24.81	170.76	0.00
2015	349/01	Компот из сухофруктов	180	0.36	0.00	35.42	143.10	0.54
2015	1/1	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.60	117.20	0.00
2015	71	Овощи свежие (огурцы)	70	0.56	0.00	2.38	11.20	7.00
		ИТОГО:		23.42	19.09	111.59	725.26	52.09

Неделя вторая
Лето с ВИТАМИНОМ С
9 ДЕНЬ

Сезон: 01.06.2025 - 22.06.2025 г.г.
Возраст: 6,6 - 10 лет

ЗАВТРАК								
Сборник рецептов	№ Тех.карты	Наименование блюд	Выход одной порции	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	Витамин С

2015	1	Бутерброд с маслом сливочным "Крестьянское"	30/10	5.10	4.60	0.30	63.00	0.00
2015	120/01	Суп молочный с макаронными изд.	200	3.62	4.06	16.55	121.29	0.20
2015	379	Кофейный напиток с молоком	180	3.58	2.68	28.34	151.80	135.84
2015	338	Фрукты свежие (<u>яблоко</u> или банан или груша)	100-200	0.40	0.00	12.60	52.00	13.00
		ИТОГО:		12.70	11.34	57.79	388.09	149.04

ОБЕД								
2015	82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	1.82	4.90	15.20	112.25	2.68
2015	268/001	Котлета из говядины с маслом сливочным	80/5	12.50	11.80	17.80	227.20	0.68
2015	309/01	Макароны отварные	150	5.40	4.80	28.65	179.40	0.00
2015	10/01	Сок фруктовый	180	0.89	0.00	21.89	91.21	14.40
2015	1/1	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.60	117.20	0.00
2015	71	Овощи свежие (помидоры)	70	0.84	0.14	18.20	18.20	17.50
		ИТОГО:		25.25	22.04	126.34	745.46	35.26

Неделя вторая
Лето с ВИТАМИНОМ С
10 ДЕНЬ

Сезон: 01.06.2025 - 22.06.2025 г.г.
Возраст: 6,6 - 10 лет

ЗАВТРАК								
Сборник рецептов	№ Тех.карты	Наименование блюд	Выход одной порции	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	Витамин С

2015	395/01	Запеканка рисовая с яблоками со сгущенным молоком	150/20	4.65	7.90	42.56	201.51	0.54
2015	376	Чай с сахаром	180	0.10	0.00	15.00	60.00	16.01
2015	602	Кондитерское изделие (зефир)	60	2.34	18.36	37.50	325.20	0.00
		ИТОГО:		7.09	26.26	95.06	586.71	16.55

ОБЕД								
2015	102/01	Суп картофельный гороховый	200	4.04	4.26	19.04	15.54	2.611
2015	290/2-330	Птица тушенная в сметанном соусе	80/5	19.03	16.28	32.10	187.48	0.80
2015	304	Рис отварной	150	3.81	3.60	41.40	236.06	0.00
2015	349/01	Компот из сухофруктов	180	0.36	0.00	35.42	143.10	0.54
2015	1/1	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.60	117.20	0.00
2015	71	Овощи свежие (помидоры)	70	0.84	0.14	18.20	18.20	17.50
		ИТОГО:		28.07	21.08	129.36	481.52	21.45