

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 11-17 лет

Неделя первая
Лето с ВИТАМИНОМ С
1 ДЕНЬ

Сезон: 01.06.2025 - 22.06.2025 г.г.
Возраст: 11 - 17 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	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом и сахаром	200/10/10	6.10	11.30	33.50	260.00	1.06
2015	376	Чай с сахаром	200	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:		14.68	20.84	77.46	551.32	17.07

ОБЕД								
2015	82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	1.83	4.90	15.20	112.25	2.69
2015	294	Котлета из птицы с маслом сливочным	90/5	13.27	13.27	19.35	249.75	0.03
2015	309/002	Макароны отварные	180	6.48	5.76	34.38	215.28	0.00
2015	342	Компот из свежих плодов	200	0.16	0.00	29.00	116.60	0.60
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:		19.90	18.71	106.35	614.00	20.82

Неделя первая
Лето с ВИТАМИНОМ С
2 ДЕНЬ

Сезон: 01.06.2025 - 22.06.2025 г.г.
Возраст: 11 - 17 лет

ЗАВТРАК								
Сборник рецептов	№ Тех.карты	Наименование блюд	Выход одной порции	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	Витамин С
2015	1	Бутерброд с маслом	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	200	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	Суп картофельный гороховый	250	5.05	5.32	23.80	19.43	3.264
2015	893/002	Плов из птицы	90/180	32.80	37.90	115.44	814.58	5.96
2015	349	Компот из сухофруктов	200	0.40	0.00	39.36	159.00	0.60
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:		42.61	43.62	205.58	1121.41	16.82

Неделя первая
Лето с ВИТАМИНОМ С
3 ДЕНЬ

Сезон: 01.06.2025 - 22.06.2025 г.г.
Возраст: 11 - 17 лет

ЗАВТРАК								
Сборник рецептов	№ Тех.карты	Наименование блюд	Выход одной порции	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	Витамин С
2015	120	Суп молочный с макаронными изд.	250	4.52	5.08	20.69	151.62	0.25
2015	379	Кофейный напиток с молоком	200	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:		15.93	12.50	80.29	502.74	136.10

ОБЕД								
2015	88	Щи из свежей капусты и картофеля со сметаной	250/10	2.12	6.30	15.27	128.48	3.58
2015	268/002	Котлета из говядины с маслом сливочным	90/5	13.90	11.79	19.89	253.92	0.76
2015	171/002	Каша пшеничная рассыпчатая	180	5.03	5.66	31.39	197.05	0
2015	10/002	Сок фруктовый	200	0.99	0.00	24.33	101.35	16.00
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:		26.24	24.15	128.08	850.00	33.34

Неделя первая
Лето с ВИТАМИНОМ С
4 ДЕНЬ

Сезон: 01.06.2025 - 22.06.2025 г.г.
Возраст: 11 - 17 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	150/20	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	200	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	101/002	Суп картофельный с рисовой крупой	250	1.75	2.24	16.43	92.97	2.05
2015	229/002	Рыба запеченная в томате с овощами	90/90	16.40	8.60	8.60	178.40	6.60
2015	171/002	Каша гречневая рассыпчатая	180	5.49	6.56	29.77	204.91	0.00
2015	342	Компот из свежих плодов	200	0.16	0.00	29.00	116.60	0.60
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:		28.44	17.94	126.60	728.28	26.75

Неделя первая
Лето с ВИТАМИНОМ С
5 ДЕНЬ

Сезон: 01.06.2025 - 22.06.2025 г.г.
Возраст: 11 - 17 лет

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

2015	208/002	Лапшевник с творогом с маслом сливочным	180/5	15.45	9.48	44.52	324.69	0.59
2015	382	Какао с молоком	200	3.76	3.20	26.70	150.80	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:		19.61	12.68	83.82	527.49	13.59

ОБЕД								
2015	82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	1.83	4.90	15.20	112.25	2.69
2015	297/002	Фрикадельки из птицы с маслом сливочным	90/5	18.81	16.11	3.96	212.94	0.063
2015	304/1	Рис отварной	180	4.57	4.32	49.68	283.28	0.00
2015	349	Компот из сухофруктов	200	0.40	0.00	39.36	159.00	0.60
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:		25.40	21.41	85.50	612.59	10.35

Неделя вторая
Лето с ВИТАМИНОМ С
6 ДЕНЬ

Сезон: 01.06.2025 - 22.06.2025 г.г.
Возраст: 11 - 17 лет

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

2015	1	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	5.10	4.60	0.30	63.00	0.00
2015	173/002	Каша вязкая молочная овсяной крупы с маслом сливочным и сахаром	200/10/10	9.20	12.40	45.10	329.00	0.1
2015	379	Кофейный напиток с молоком	200	3.58	2.68	28.34	151.80	135.84
2015	602	Кондитерское изделие (вафли)	60	2.34	18.36	37.50	325.20	0.00
		ИТОГО:		20.22	38.04	111.24	869.00	135.94

ОБЕД								
2015	102	Суп картофельный гороховый	250	5.05	5.32	23.80	19.43	3.264
2015	268/002	Биточки из рыбы	90/5	14.06	13.27	20.02	255.60	0.765
2015	1029	Соус томатный	50	0.60	3.83	46.50	46.50	0.42
2015	171/002	Каша пшеничная рассыпчатая	180	5.03	5.66	31.39	197.05	0
2015	10/002	Сок фруктовый	200	99.00	0.00	24.33	101.35	16.00
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:		127.78	24.79	142.34	708.82	37.53

Неделя вторая
Лето с ВИТАМИНОМ С
7 ДЕНЬ

Сезон: 01.06.2025 - 22.06.20254 г.г.
Возраст: 11 - 17 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	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом и сахаром	200/10/10	6.10	11.30	33.50	260.00	1.06
2015	376	Чай с сахаром	200	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, <u>ряженка</u> , йогурт и др.)	150	5.55	4.50	16.50	129.00	0.01
		ИТОГО:		20.23	25.34	93.96	680.32	17.08

ОБЕД								
2015	88	Щи из свежей капусты и картофеля со сметаной	250/10	2.12	6.30	15.27	128.48	3.58
2015	893/002	Плов из птицы	90/180	32.80	37.90	115.44	814.58	5.96
2015	342	Компот из свежих плодов	200	0.16	0.00	29.00	116.60	0.60
2015	1/1	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.60	117.20	0.00
		ИТОГО:		38.88	44.60	184.31	1176.86	10.14

Неделя вторая
Лето с ВИТАМИНОМ С
8 ДЕНЬ

Сезон: 01.06.2025 - 22.06.2025 г.г.
Возраст: 11 - 17 лет

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

2015	1	Бутерброд с маслом	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	200	3.76	3.20	26.70	150.80	0.00
2015	602	Кондитерское изделие (зефир)	60	2.34	18.36	37.50	325.20	0.00
		ИТОГО:		16.30	30.76	64.80	602.00	0.00

ОБЕД								
2015	102/002	Суп картофельный с макаронными изд.	250	2.65	2.78	24.22	132.50	2.56
2015	39	Гуляш из куринной грудки	90/50	14.00	13.00	6.00	206.50	5.25
2015	171/002	Каша гречневая рассыпчатая	180	5.49	6.56	29.77	204.91	0.00
2015	349	Компот из сухофруктов	200	0.40	0.00	39.36	159.00	0.60
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:		26.90	22.74	126.33	831.31	15.41

Неделя вторая
Лето с ВИТАМИНОМ С
9 ДЕНЬ

Сезон: 01.06.2025 - 22.06.2025 г.г.
Возраст: 11 - 17 лет

ЗАВТРАК								
Сборник рецептов	№ Тех. карты	Наименование блюда	Выход одной порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С
2015	1	Бутерброд с маслом	30/10	5.10	4.60	0.30	63.00	0.00
2015	120	Суп молочный с макаронными изд.	250	4.52	5.08	20.69	151.62	0.25
2015	379	Кофейный напиток с молоком	200	3.58	2.68	28.34	151.80	135.84
2015	338	Фрукты свежие (яблоко или банан или груша)	100-200	0.40	0.00	12.60	52.00	13.00
		ИТОГО:		13.60	12.36	61.93	418.42	149.09
ОБЕД								
2015	82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	1.83	4.90	15.20	112.25	2.69
2015	268/002	Котлета из говядины с маслом сливочным	90/5	13.90	11.79	19.89	253.92	0.76
2015	309/002	Макароны отварные	180	6.48	5.76	34.38	215.28	0.00
2015	10/002	Сок фруктовый	200	0.99	0.00	24.33	101.35	16.00
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:		27.84	22.99	136.60	818.20	36.95

Неделя вторая
Лето с ВИТАМИНОМ С
10 ДЕНЬ

Сезон: 01.06.2025 - 22.06.2025 г.г.
Возраст: 11 - 17 лет

ЗАВТРАК								
Сборник рецептов	№ Тех.карты	Наименование блюд	Выход одной порции	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	Витамин С
2015	395/02	Запеканка рисовая с яблоками со сгущенным молоком	220/20	6.20	10.62	56.75	268.69	0.72
2015	376	Чай с сахаром	200	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:		8.64	28.98	109.25	653.89	16.73

ОБЕД								
2015	102	Суп картофельный гороховый	250	5.05	5.32	23.80	19.43	3.264
2015	290/2-330	Птица тушеная в сметанном соусе	90/50	20.78	17.99	32.23	210.43	0.90
2015	304/1	Рис отварной	180	4.57	4.32	49.68	283.28	0.00
2015	349	Компот из сухофруктов	200	0.40	0.00	39.36	159.00	0.60
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:		30.59	23.71	122.37	517.26	11.76