

Утверждаю:

директор МБОУ «Коробинская ООШ»

Богатова В.А.



**Примерное тринадцатидневное меню
для организации питания детей
в лагере с дневным пребыванием
« Солнечный городок »
при МБОУ « Коробинская ООШ »
июнь 2025г.**

1 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
168	Каша из хлопьев «Геркулес»	200	9,8	11,2	34,9	274,1
	Хлеб пшеничный	50	4,17	0,44	18,56	90,6
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28,0
41	Масло сливочное порционнно	20	0	16,4	0,20	150,0
						553,7
Обед						
13	Салат овощной со свежим огурцом	100	0,76	6,09	2,38	67,3
187	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,8	4,92	10,93	124,6
536	Сосиска отварная	80	8,32	16	16,96	179,20
681	Макаронны отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14
	Хлеб пшеничный	50	4,17	0,44	18,56	101,6
	Хлеб ржаной	60	3,8	0,45	24,85	113,0
869	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	22,30	110,40
						898,24
Полдник						
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20
	Кондитерское изделие (пряник)	50	1,7	2,26	13,94	218,5
	Фрукты (банан)	100	3,0	0,2	47,2	201
						564,7
ИТОГО:						2016,86

2 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
390	Каша манная молочная (жидкая)	200	6,24	6,10	19,70	158,6
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2
	Хлеб пшеничный	50	4,17	0,44	18,56	101,6
42	Сыр порционнно	20	4,64	5,90	0,00	72,80
						478,2
Обед						
	Винегрет с растительным маслом	100	0,81	3,70	4,61	54,96
204	Суп картофельный с крупой (суп уха)	250	2,36	3,25	14,5	102,00
608	Котлета мясная	80	14,2	11,4	13,0	214,0

679	Каша рассыпчатая гречневая	180	8,95	6,73	43,0	276,53
869	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,20
	Хлеб пшеничный	50	4,17	0,44	18,56	101,6
	Хлеб ржаной	60	3,8	0,45	24,85	113,0
						955,76
	Полдник					
	Йогурт	200	5,6	6,4	16,0	140,9
	Кондитерское изделие (вафля)	25	1,7	2,26	13,94	82,9
	Фрукты (груша)	100	0,66	0,2	17,2	80,0
						303,8
	ИТОГО:					1737,76

3 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
177	Каша рисовая молочная	200	3,00	4,07	36,98	197,0
42	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	30/10/15	3,11	3,45	7,56	278,0
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62,0
						537,0
	Обед					
14	Салат овощной из помидоров с луком	100	0,68	3,71	2,83	47,46
170	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	250	1,81	4,91	125,25	102,0
304	Плов с мясом птицы	210	20,3	17,00	35,69	377,0
	Хлеб пшеничный	50	4,17	0,44	18,56	101,6
	Хлеб ржаной	60	3,8	0,45	24,85	113,0
	Сок	200	1,6	-	18,4	108,0
						923,06
	Полдник					
874	Кисель	200	0,03	-	10,6	54,0
	Кондитерское изделие (печенье)	25	1,7	2,26	13,94	82,9
	Фрукты (банан)	100	0,3	-	8,6	40,0
						313,8
	ИТОГО:					1773,86

4 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
178	Каша молочная «Дружба»	200	6,5	8,33	35,09	241,11

	Хлеб пшеничный	50	4,17	0,44	18,56	101,6
869	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	32,4	123,7
	Зефир	50	3,2	2,8	63,8	65,0
						531,41
	Обед					
15	Винегрет	100	0,59	3,69	2,24	44,52
206	Суп на мясном бульоне картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75
486	Рыба, тушенная в томате с овощами	120/75	18,03	10,21	8,49	195,00
694	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,70
	Хлеб пшеничный	50	4,17	0,44	18,56	101,6
	Хлеб ржаной	60	3,8	0,45	24,85	113,0
874	Кисель	200	0,03	-	10,6	54,0
						807,57
	Полдник					
	Сок	200	1,6	-	18,4	108,0
	Кондитерское изделие (пряник)	50	1,7	2,26	13,94	218,5
	Фрукты (апельсин)	100	0,85	-	46,58	185,3
						511,8
	ИТОГО:					1850,78

5 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,20
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20
	Хлеб пшеничный	50	4,17	0,44	18,56	101,6
41	Масло сливочное порционно	10	0,06	8,27	0,06	74,7
						466,7
	Обед					
43	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	0,85	3,05	5,41	52,44
197	Рассольник «Петербургский»	250	2,0	5,11	16,93	121,75
199	Пюре гороховое	180	10,38	5,22	26,68	194,28
608	Биточки	80	12,44	9,24	12,56	183,00
869	Компот из сухофруктов	200	0,04	-	24,76	94,20
	Хлеб пшеничный	50	4,17	0,44	18,56	101,6
	Хлеб ржаной	60	3,8	0,45	24,85	113,0
						860,07
	Полдник					
965	Молоко кипяченое	200	5,8	5,0	9,6	108,0
	Булочка	50	1,7	2,26	13,94	82,9

	Фрукты (мандарин)	100	1,4	0,3	12,1	64,0
						254,9
	ИТОГО:					1581,67

6 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
438	Омлет	200	18,99	28,32	3,51	345,90
874	Кисель из концентрата	200	0,31	-	39,4	160,0
	Хлеб пшеничный	50	4,17	0,44	18,56	101,6
42	Сыр порционно	20	4,64	5,90	0,00	72,80
						680,3
	Обед					
33	Салат из свеклы	100	0,86	3,65	5,02	56,34
187	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной	250	1,95	6,85	12,15	148,35
637	Птица отварная (куриная голень)	80	16,88	10,88	5,2	165,00
679	Рис отварной	180	18,6	1,6	31,0	58,0
377	Чай с лимоном	200	0,2	-	13,6	56,0
	Хлеб пшеничный	50	4,17	0,44	18,56	101,6
	Хлеб ржаной	60	3,8	0,45	24,85	113,0
						1067,38
	Полдник					
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20
	Кондитерское изделие (печенье)	25	1,7	2,26	13,94	82,9
	Фрукты (банан)	100	3,0	0,2	47,2	100,0
						328,1
	ИТОГО:					2075,78

7 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
469	Запеканка из творога	200	30,93	22,89	36,00	310,66
	Хлеб пшеничный	50	4,17	0,44	18,56	101,6
41	Масло сливочное порционно	10	0,06	8,27	0,06	74,7
	Компот из апельсинов или мандаринов	200	0,46	0,1	33,99	141,2
						628,16
	Обед					
38	Салат из моркови с яблоками	100	0,55	0,9	5,3	21,0
170	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	125,25	102,0

	на мясном бульоне					
321	Рагу из овощей	180	2,75	13,20	17,33	199,0
286	Тефтели	80	73,2	7,95	9,32	137,2
874	Кисель из концентрата	200	0,2	-	29,2	118,0
	Хлеб пшеничный	50	4,17	0,44	18,56	101,6
	Хлеб ржаной	60	3,8	0,45	24,85	113,0
						791,8
	Полдник					
	Йогурт	200	5,6	6,4	16,0	140,9
	Кондитерское изделие (пряник)	50	1,7	2,26	13,94	218,5
	Фрукты (яблоко)	100	0,66	0,2	17,2	80,2
						439,6
	ИТОГО:					1859,56

8 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
168	Каша рисовая молочная	200	3,00	4,07	36,98	197,0
	Хлеб пшеничный	50	4,17	0,44	18,56	101,6
41	Масло сливочное порционно	10	0,06	8,27	0,06	74,7
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62,0
	Зефир	50	3,2	2,8	63,8	65,0
						500,3
	Обед					
45	Винегрет с растительным маслом	100	0,81	3,70	4,61	54,96
197	Рассольник «Петербургский»	250	2,0	5,11	16,93	121,75
637	Птица отварная (куриная голень)	80	16,88	10,88	5,2	165,00
694	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,70
	Сок	200	1,6	-	18,4	108,00
	Хлеб пшеничный	50	4,17	0,44	18,56	101,6
	Хлеб ржаной	60	3,8	0,45	24,85	113,0
						829,01
	Полдник					
874	Кисель из концентрата	200	0,31	-	39,4	160,0
	Кондитерское изделие (вафли)	25	1,7	2,26	13,94	82,9
	Фрукты (апельсин)	100	0,85	-	46,58	185,3
						428,2
	ИТОГО:					1757,51

9 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					

Полдник						
965	Молоко кипяченое	200	5,8	5,0	9,6	108,0
	Булочка	50	1,7	2,26	13,94	82,9
	Фрукты (яблоко)	100	0,66	-	17,2	80,2
						271,1
	ИТОГО:					1897,75

11 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
390	Каша манная молочная (жидкая)	200	6,24	6,10	19,70	158,6
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2
	Хлеб пшеничный	50	4,17	0,44	18,56	101,6
42	Сыр порционнo	20	4,64	5,90	0,00	72,80
						478,2
Обед						
	Винегрет с растительным маслом	100	0,81	3,70	4,61	54,96
204	Суп картофельный с крупой (суп уха)	250	2,36	3,25	14,5	102,00
608	Котлета мясная	80	14,2	11,4	13,0	214,0
679	Каша рассыпчатая гречневая	180	8,95	6,73	43,0	276,53
869	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,20
	Хлеб пшеничный	50	4,17	0,44	18,56	101,6
	Хлеб ржаной	60	3,8	0,45	24,85	113,0
						955,76
Полдник						
	Йогурт	200	5,6	6,4	16,0	140,9
	Кондитерское изделие (вафля)	25	1,7	2,26	13,94	82,9
	Фрукты (груша)	100	0,66	0,2	17,2	80,0
						303,8
	ИТОГО:					1737,76

12 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
177	Каша рисовая молочная	200	3,00	4,07	36,98	197,0
42	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	30/10/15	3,11	3,45	7,56	278,0
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62,0
						537,0
Обед						

14	Салат овощной из помидоров с луком	100	0,68	3,71	2,83	47,46
170	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	250	1,81	4,91	125,25	102,0
304	Плов с мясом птицы	210	20,3	17,00	35,69	377,0
	Хлеб пшеничный	50	4,17	0,44	18,56	101,6
	Хлеб ржаной	60	3,8	0,45	24,85	113,0
	Сок	200	1,6	-	18,4	108,0
						923,06
	Полдник					
874	Кисель	200	0,03	-	10,6	54,0
	Кондитерское изделие (печенье)	25	1,7	2,26	13,94	82,9
	Фрукты (банан)	100	0,3	-	8,6	40,0
						313,8
	ИТОГО:					1773,86

13 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
469	Запеканка из творога	200	30,93	22,89	36,00	310,66
	Хлеб пшеничный	50	4,17	0,44	18,56	101,6
41	Масло сливочное порционнно	10	0,06	8,27	0,06	74,7
	Компот из апельсинов или мандаринов	200	0,46	0,1	33,99	141,2
						628,16
	Обед					
38	Салат из моркови с яблоками	100	0,55	0,9	5,3	21,0
206	Суп на мясном бульоне картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75
321	Рагу из овощей	180	2,75	13,20	17,33	199,0
286	Тефтели	80	73,2	7,95	9,32	137,2
874	Кисель из концентрата	200	0,2	-	29,2	118,0
	Хлеб пшеничный	50	4,17	0,44	18,56	101,6
	Хлеб ржаной	60	3,8	0,45	24,85	113,0
						791,8
	Полдник					
	Йогурт	200	5,6	6,4	16,0	140,9
	Кондитерское изделие (пряник)	50	1,7	2,26	13,94	218,5
	Фрукты (яблоко)	100	0,66	0,2	17,2	80,2
						439,6
	ИТОГО:					1859,56

14 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
438	Омлет	200	18,99	28,32	3,51	345,90
874	Кисель из концентрата	200	0,31	-	39,4	160,0
	Хлеб пшеничный	50	4,17	0,44	18,56	101,6
42	Сыр порционно	20	4,64	5,90	0,00	72,80
						680,3
	Обед					
33	Салат из свеклы	100	0,86	3,65	5,02	56,34
187	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной	250	1,95	6,85	12,15	148,35
637	Птица отварная (куриная голень)	80	16,88	10,88	5,2	165,00
679	Рис отварной	180	18,6	1,6	31,0	58,0
377	Чай с лимоном	200	0,2	-	13,6	56,0
	Хлеб пшеничный	50	4,17	0,44	18,56	101,6
	Хлеб ржаной	60	3,8	0,45	24,85	113,0
						1067,38
	Полдник					
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20
	Кондитерское изделие (печенье)	25	1,7	2,26	13,94	82,9
	Фрукты (банан)	100	3,0	0,2	47,2	100,0
						328,1
	ИТОГО:					2075,78

Утверждаю:

Директор МБОУ «Коробинская ООШ»

_____ Богатова В.А.

Согласовано:

Начальник территориального отдела

Управления Роспотребнадзора

По Тверской области в г. Ржеве

_____ Якушева Н.А.

**Примерное десятидневное меню
для организации питания детей
в лагере труда и отдыха с дневным
пребыванием детей «Радуга»
при МБОУ « Коробинская ООШ»
июнь 2025г.**

