

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Моточинская средняя общеобразовательная школа имени А.С.Пушкина»

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Моточинская СОШ»
А.В. Уваров
2025 г.



Примерное десятидневное меню для организации питания детей в летнем лагере.

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Энерг., ценность	Ca, мг	Fe, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

1 ДЕНЬ

ЗАВТРАК											
175	Каша рисовая	200	3.3	8.6	23.2	183.4	93.2	1.3	0.4	0.4	1.9
	молочная				0	108.6	1.34	2.56	1.34	0.5	0
	пр Сыр	30	6.9	8.7	0	490	3.5	1.56	4.4	9.6	2.2
	пр Вафли	30	5.5	22	66	116.9	11.5	0.55	0.05	0.65	
	пр Хлеб пшеничный	40	3.95	0.5	24.15	155.2	158.67	2.4	0.03	0.1	1.47
379	Чай	200	3.6	2.67	29.2	1054.1	268.21	8.37	6.22	11.25	5.57
	Итого:	500	23.25	42.47	142.55						

ОБЕД											
88	Щи со свежей капуст.	250	2.16	5.93	9.75	101.37	40.77	0.99	0.09	2.85	22.17
45	Огурец свежий	100	1.56	3	1.86	40.68	0.99	4.8	0.02	0.24	9.54
309	Макароньы отварные	180	3.83	5.63	0.78	151.43	9	0.56	0.05		
293	Котлета куриная.	100	9.4	15	0.8	175.8	19.2	1.2			
	Итого:	200	1.16	0.3	47.26	196.38	5.84	0.96	0.02	0.2	0.8

379	Компот из сухофруктов	100	12	1.2	2.3	123	12	1.23	0.2	0.3	0.6
	Яблоко	30	3.95	0.5	24.15	116.9	11.5	0.55	0.05	0.65	
	Итого:	960	34.06	31.56	86.9	905.56	99.3	10.29	0.43	4.24	33.11
	Итого за день:	1460	57.31	74.03	229.45	1959.66	367.51	18.66	6.65	15.49	38.68

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Энерг., ценность	Ca, мг	Fe, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

2 ДЕНЬ

ЗАВТРАК											
210	Омлет натуральный	200	11.77	16.56	2.3	205.34	90.32	2.19	0.08	0.56	0.21
377	Кофейный напиток	200	0.53		9.84	41.6	15.33	21.13			2.13
	пр Хлеб пшеничный	60	3.95	0.5	24.15	116.9	11.5	0.55	0.05	0.65	
	пр Масло сливочное.	40	0.2	24.6	0.3	222	12.45	2.45	1.34	1.23	23.45
	Итого:	500	16.45	17.06	36.29	363.84	117.15	23.87	0.13	1.21	25.79
ОБЕД											
		100	1.56	3	1.86	40.68	27.6	4.8	0.02	0.24	9.54

дополнителю свежий.

82	Борщ со свеж.капуст.	250	7.83	4.9	11.75	97.4	34.45	1.18	0.05	2.4	10.02
304	Рис отварной	180	3.67	5.42	36.67	210.11	2.61	0.53	0.03	0.6	0.27
268	Голень куриная	100	9.87	17.33	8.8	230.67	34.53	1.87	0.08	0.93	5
пр	Йогурт	100	12.3	1.2	2.3	3	1.2	1.5	2.3	1	6.45
350	Кисель	200	0.24	0.12	28.52	145.08	95.1	24.45	2.7	2.7	
ПП	Хлеб пшеничный	30	3.95	0.5	24.15	116.9	11.5	0.55	0.05	0.65	
Итого:		960	39.42	32.47	114.05	843.84	206.99	34.88	5.23	8.52	31.28
Итого за день:		1460	55.87	49.53	150.34	1207.68	324.14	58.75	5.36	9.73	57.07

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Энерг., ценность	Ca, мг	Fe,мг	B1,мг	B2,мг	C,мг
рецептуры											
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
3 ДЕНЬ											

ЗАВТРАК											
181	Каша манная с маслом	210	6.02	4.05	33.37	194.01	132.64	0.26	0.04	0.1	0.36
ПП	Хлеб пшеничный	60	3.95	0.5	24.15	116.9	11.5	0.55	0.05	0.65	
пр	Повидло	30	0.7	0.3	19.6	86.2	1.23	34.56	1.3	3.5	2.45
425	Какао с молоком	200	6.78	13.96	42.14	321	0.12	2.96	18.6	1.2	26.2
Итого:		500	17.45	18.81	119.26	718.11	145.49	38.33	19.99	5.45	29.01

ОБЕД											
20	Салат из свежих огурцов и помидор	100	17.48	61.81	92.45	99.5	159.11			7.47	7.47
87	Суп с клецками	250	5.02	5.68	16.33	125.24	19.62	1.17	0.14	0.09	12.11
312	Картофельное пюре	180	3.08	2.33	19.13	109.73	38.25	0.86	1.16	0.15	3.75
295	Гуляш из говядины	100	15.2	13.6	1.13	237.2	44	2.2	0.08	0.38	0.2
388	Компот	200	0.4	0.27	17.2	72.8	7.79	0.53	0.01		100
	Выпечка	75	12.2	2	3.2	5.2	1.26	5.2	6.2	2.1	2.3
ПП	Хлеб пшеничный	30	1.23	2.3	24.15	116.9	11.5	0.55	0.05	0.65	
Итого:		935	54.61	87.99	173.59	766.57	281.53	10.51	1.44	10.84	125.83
Итого за день:		1435	72.06	106.8	292.85	1484.68	427.02	48.84	21.43	16.29	154.84

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Энерг., ценность	Ca, мг	Fe,мг	B1,мг	B2,мг	C,мг
рецептуры											
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
4 ДЕНЬ											

169	Каша пшенная	200	3.61	3.81	12.62	99.3	119.12	0.19	0.05	0.15	0.68	
376	Чай с сахаром	200	0.53		9.47	40	13.6	2.3			0.27	
ПП	Сыр	30	6.9	8.7	0	108.6	1.34	2.56	1.34	0.5	0	
ПП	Вафля	40	5.5	22	66	490	3.5	1.56	4.4	9.6	2.2	
ПП	Хлеб пшеничный	30	3.95	0.5	24.15	116.9	11.5	0.55	0.05	0.65		
Итого:		500	20.49	35.01	112.24	854.8	149.06	7.16	5.84	10.9	3.15	
ОБЕД												
96	Суп гороховый	250	1.64	5.06	11.3	106.28	28	0.9	0.09		8.38	
35	Свежий помидор	100	0.6	2.5	3.2	38.2	12.8	19.5	1.8			
171	Каша гречневая	180	8.9	4.1	39.84	231.86	14.6	5.01	0.2	0.44		
	рассыпчатая									0.33	1.36	
293	Тетель	100	23.38	13.29	88.6	333.4	45.9	1.1	0.06		1.47	
389	Сок	200	3.6	2.67	29.2	155.2	158.67	2.4	0.03			
	Апельсин	100	8.9	4.1	39.84	231.86	14.6	5.01	0.2	0.44		
ПП	Хлеб пшеничный	30	3.95	0.5	24.15	116.9	11.5	0.55	0.05	0.65		
	Итого:	960	50.97	32.22	236.13	1213.7	286.07	34.47	2.43	1.86	11.21	
	Итого за день:	1460	71.46	67.23	348.37	2068.5	435.13	41.63	8.27	12.76	14.36	
№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Энерг., ценность	Са, мг	Fe,мг	В1,мг	В2,мг	С,мг	
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
5 ДЕНЬ												

5 ДЕНЬ

ЗАВТРАК											
172	Суп молочный вермишелевый.	200	5.75	5.21	18.84	145.2	161.62	0.51	0.09	0.2	0.91
379	Кофейный напиток	200	3.6	2.67	29.2	155.2	158.67	2.4	0.03	0.1	1.47
пр	Масло сливочное.	40	0.2	24.6	0.3	222	12.45	2.45	1.34	1.23	23.45
ПП	Хлеб пшеничный	60	3.95	0.5	24.15	116.9	11.5	0.55	0.05	0.65	
Итого:		500	13.5	32.98	72.49	639.3	344.24	5.91	1.51	2.18	25.83
ОБЕД											
пр	Огулец свежий	100	1.56	3	1.86	40.68	27.6	4.8	0.02	0.24	9.54
102	Рассольник	250	4	5.33	19.23	144.43	137.78	1.83	41.48	2.45	1.02
291	Плов с курицей	250	13.19	13.51	20.82	257.6	11.38	2.12	0.05		1.02
пр	Йогурт	100	13.19	13.51	20.82	257.6	11.38	2.12	0.03	1	1
348	Компот.	200	1.3	0.08	27.96	184.64	1.53	37.29	0.05	0.65	
ПП	Хлеб пшеничный	30	3.95	0.5	24.15	116.9	11.5	0.55	0.05		
Итого:		930	37.19	35.93	114.84	857.42	201.17	48.71	41.68	4.34	12.58

пр-т из свежих помидор и огурцов.	100	1.56	3	1.86	40.68	27.6	4.8	0.02	0.24	9.54	
82 Борщ со свеж.капуст.	250	7.83	4.9	11.75	97.4	34.45	1.18	0.05	2.4	10.02	
304 Рис отварной	180	3.67	5.42	36.67	210.11	2.61	0.53	0.03	0.6	0.67	
310 Гуляш из свинины.	100	12.57	12.87	13.31	218.66	35.2	1.45	0.08	0.13	21.47	
пр Йогурт	100	2.085	40.11	147.11	1111.47	395.34	11.46	1.65	4.62	6.45	
350 Кисель	200	0.24	0.12	28.52	145.08	95.1	24.45	2.7	2.7	0.65	
Итого:	960	31.905	66.92	263.37	1940.3	601.8	44.42	4.58	11.34	48.15	
Итого за день:	1460	52.555	80.84	346.89	2484.92	897.28	47.92	6.05	12.59	49.39	
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Энерг., ценность	Ca, мг	Fe,мг	B1,мг	B2,мг	C,мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

8 ДЕНЬ

8 ДЕНЬ

ЗАВТРАК												
183	Каша гречневая	200	6	6.8	29.2	202	24	3.2	0.16	1.8		
пр	Молочная с маслом	40	0.2	24.6	0.3	222	12.45	2.45	1.34	1.23	23.45	
383	Какао с молоком	200	3.78	0.67	26	125.11	150	0.13	0.04	0.65	0.88	
Итого:	500	3.95	0.5	24.15	116.9	116.9	11.5	0.55	0.05	0.65	36.33	
Итого:	500	17.93	37.57	85.65	673.01	205.95	15.33	11.59	14.68			
ОБЕД												
20	Помидор свежий.	100	17.48	61.81	92.45	99.5	159.11			7.47	7.47	
87	Суп с клецками	250	5.02	5.68	16.33	125.24	19.62	1.17	0.14	0.09	12.11	
268	Котлета из говядины	100	9.87	17.33	8.8	230.67	34.53	1.87	0.08	0.93	0.27	
312	Картофельное пюре	180	3.08	2.33	19.13	109.73	38.25	0.86	1.16	0.15	3.75	
388	Компот	200	0.4	0.27	17.2	72.8	7.79	0.53	0.01		100	
пр	Яблоко	100	9.87	17.33	8.8	230.67	34.53	1.87	0.08	0.93	0.27	
Итого:	960	3.95	0.5	24.15	116.9	116.9	11.5	0.55	0.05	0.65	123.87	
Итого за день:	1460	49.67	105.25	186.86	985.51	511.28	22.18	13.11	24.9	160.2		
рецептуры	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

9 ДЕНЬ

210	Омлет натуральный	200	11.77	16.56	2.3	205.34	90.32	2.19	0.08	0.56	0.21
376	Чай с сахаром	200	0.53		9.47	40	13.6	2.3			0.27
пр	Повидло	40	0.7	0.3	19.6	86.2	1.23	34.56	1.3	3.5	2.45
ПР	Хлеб пшеничный	60	3.95	0.5	24.15	116.9	11.5	0.55	0.05	0.65	
Итого:		500	16.95	17.36	55.52	448.44	116.65	39.6	1.43	4.71	2.93
ОБЕД											
35	Огулец свежий	100	0.6	2.5	3.2	38.2	12.8	19.5	1.8		
96	Суп гороховый	250	1.64	5.06	11.3	106.28	28	0.9	0.09	0.44	8.38
171	Каша гречневая	180	8.9	4.1	39.84	231.86	14.6	5.01	0.2		
	расыпчатая									0.33	1.36
293	Курица отварная	100	23.38	13.29	88.6	333.4	45.9	1.1	0.06	0.44	
	Выпечка	75	8.9	4.1	39.84	231.86	14.6	5.01	0.2	0.44	1.47
389	Сок	200	3.6	2.67	29.2	155.2	158.67	2.4	0.03		
ПР	Хлеб пшеничный	30	3.95	0.5	24.15	116.9	11.5	0.55	0.05	0.65	
Итого:		935	50.97	32.22	236.13	1213.7	286.07	34.47	2.43	1.86	11.21
Итого за день:		1435	67.92	49.58	291.65	1662.14	402.72	74.07	3.86	6.57	14.14
№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Энерг., ценность	Са, мг	Fe,мг	B1,мг	B2,мг	C,мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

10 ДЕНЬ

ЗАВТРАК											
169	Каша пшенная	200	3.61	3.81	12.62	99.3	119.12	0.19	0.05	0.15	0.68
ПР	Вафля	70	5.5	22	66	490	3.5	1.56	4.4	9.6	2.2
377	Чай	200	0.53		9.84	41.6	15.33	21.13			
ПР	Хлеб пшеничный	30	3.95	0.5	24.15	116.9	11.5	0.55	0.05	0.65	
Итого:		500	13.59	26.31	112.61	747.8	149.45	23.43	4.5	10.4	5.01
ОБЕД											
пр	Свежий помидор.	100	1.56	3	1.86	40.68	27.6	4.8	0.02	0.24	9.54
102	Рассольник	250	4	5.33	19.23	144.43	137.78	1.83	41.48	2.45	
259	Жаркое по-домашнему	250	33.35	36.65	27.79	574.41	55.38	6.79	0.62	2.47	42.82
348	Компот из сухофруктов	200	1.3	0.08	27.96	184.64	1.53	37.29	0.03	1	1
пр	Йогурт	100	3.6	2.67	29.2	155.2	158.67	2.4	0.03		1.47
пр	Хлеб пшеничный	30	3.95	0.5	24.15	116.9	11.5	0.55	0.05	0.65	

	930	47.76	48.23	130.19	1071.83	392.46	53.66	42.23	6.81	54.83
Итого:										
Итого за день:	1430	61.35	74.54	242.8	1819.63	541.91	77.09	46.73	17.21	59.84