

Согласовано:
Директор Гусевской основной школы



Ходенкова А.А./

«21» марта 2025г.

Утверждаю:
Начальник лагеря
с дневным пребыванием
детей

 /Ходенков О.В./
«21» марта 2025г.

**Примерное 10-дневное меню оздоровительного
лагеря с дневным пребыванием детей
МКОУ «Гусевская основная общеобразовательная школа»
на 2025 год**

Меню составила:
Повар МКОУ «Гусевская ООШ» - Галкина О.В.

Использована литература: «Химический состав пищевых продуктов» Сборник/под редакцией проф., д.т.н. И.М.Скурихина, д.т.н.М.Н.Волгарева – М.;1987г.
Технологические карты

	Наименование блюд	Выход, г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность, ккал
1-й день	<u>Завтрак</u>					
	Каша рассыпчатая с маслом слив. (82,5%)(гречневая) (т.к.№679)	180/6	8,95	6,73	43,00	276,23
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/20	4,50	1,20	29,20	140
	Какао на молоке (т.к. № 10020)	200	6,10	6,22	19,66	158,40
	<u>Итого:</u>		19,55	14,15	91,87	574,68
	<u>Обед</u>					
	Овощная нарезка (помидоры) (т.к.№4.1)	100	1,1	0,2	3,5	85,25
	Суп гороховый с мясом кур (т.к. №206)	250/40	13,93	10,72	16,33	217,25
	Котлета из мяса кур (т.к.№07057)	100/80	11,72	10,97	12,53	188,33
	Рис отварной с м/слив (82,5%) (т.к.№08002)	100/5	2,38	4,43	19,46	143,17
	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	28,0	112,0
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/20	4,5	1,2	29,2	140
	Апельсины	100	6,75	0,0	12,6	56
	Итого...		41,38	27,5	121,62	877
	Всего:					1451,68
2-й	<u>Завтрак</u>					

день	Каша рассыпчатая с м/сл(82,5%) (пшённая) (т.к.№649)	180/6	7,92	6,86	45,45	275,4
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/20	4,5	1,2	29,2	140
	Чай с молоком (т.к.№ 10033)	200	1,5	1,6	12,32	69,9
	Итого:		13,92	9,66	86,98	485,35
	<u>Обед</u>					
	Овощная нарезка (огурцы) (т.к. №50)	50	0,61	4,87	1,9	53,84
	Борщ с мясом кур (т.к.№02001)	250/40	3,8	8,26	6,76	134,32
	Биточки из мяса кур	80	11,5	18,1	6,9	237
	Картофельное пюре с м/сл (82,5%)(т.к.№694)	150/5	3,06	4,8	20,45	137,25
	Сок фруктовый	200	1,0	-	28,0	112
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/20	4,5	1,2	29,2	140
	Груша	100	1,0	1,0	18,0	85
	Итого...		25,47	38,23	111,21	762,41
	Всего:					1247,76
3-й день	<u>Завтрак</u> Каша рассыпчатая с м/сл(82,5%)	180/6	7,92	5,11	36,99	224,42

	(пшеничная) (т.к. №679)					
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/20	4,5	1,2	29,2	140
	Кофейный напиток с	200	4,5	4,48	20,5	140,46
	молоком (т.к.№ 10019)					
	Итого:		17,92	31,29	86,7	504,93
	<u>Обед</u>					
	Овощная нарезка (помидоры	60	0,66	0,12	2,28	13,2
	и огурцы) (т.к.№71)					
	Суп картофельный с	250/40	11,13	8,28	17,14	204,39
	макаронными изделиями с					
	мясом кур (т.к.№208)					
	Плов с мясом кур (т.к.№304)	80/130	20,30	17,0	35,69	377,0
	Сок фруктовый	200	1,0	-	28,0	112,0
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/20	4,5	1,2	29,2	140
	Бананы	150	3,0	0,0	44,0	188
	Итого:		40,59	26,6	182,9	1217,5
	Всего:					1722,43
4-й день	<u>Завтрак</u>					
	Макаронны, запеченные с	200/10	12,12	17,3	37,82	370,82
	сыром (т.к. №04007)					
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/20	4,5	1,2	29,2	140
	Чай с сахаром (т.к. № 10031)	200	0,0	0,0	15,29	62,4

	Итого:		16,62	18,5	82,32	573,27
	<u>Обед</u>					
	Винегрет овощной(т.к.№45)	100	1,36	6,18	8,44	94,8
	Рассольник с мясом кур (т.к.№197)	250/40	10,54	10,55	16,59	219,84
	Картофельное пюре с рыбой жареной	150/80	12,23	15,6	19,1	328,0
	Сок фруктовый	200	0,8	0,0	28,6	112
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/20	4,5	1,2	29,2	140
	Груша	150	0,8	0,0	21,4	88
	Итого...		30,23	33,53	123,33	982,64
	Всего:					1555,91
5-й день	<u>Завтрак</u>					
	Каша вязкая на молоке с м/сл(82,5%)(гречневая) (т.к. № 04024)	200/6	11,02	11,72	41,26	315,64
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/20	4,5	1,2	29,2	140
	Какао на молоке (т.к.№10020)	200	6,1	6,22	19,66	158,4

	Итого:		21,62	19,14	90,13	614,09
	<u>Обед</u>					
	Салат из белокочанной капусты (т.к.№43)	100	1,41	5,08	9,02	87,4
	Суп с рыбных консервов(т.к.№87)	250/40	8,61	8,4	14,34	167,25
	Мясо кур отварное (т.к.№637)	80	16,88	10,88	0,0	165,0
	Макароны отварные с масл. сл. (82,5%)(т.к.№08004)	150/5	5,42	6,71	28,92	200,19
	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	28,0	112
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/20	4,5	1,2	29,2	140
	Бананы	150	3,0	0,0	44,0	188
	Итого...		39,02	32,27	117,48	907,84
	Всего:					1521,93
6-й день	<u>Завтрак</u>					
	Каша «Дружба» с м/сл(82,5%) (пшено и рис) (т.к. №04001)	200/6	8,24	10,62	41,12	293,82
	Молоко	200	6,4	6,0	9,4	120
	Хлеб ржаной /пшеничный	30/20	4,5		29,2	140
	Итого:		14,64	16,62	50,53	413,87

	<u>Обед</u> Овощная нарезка (помидоры) (т.к.№4.1) Щи из свежей капусты с мясом кур (т.к. №187) Котлета рыбная (т.к.№255) Картофельное пюре с м/сл (82,5%)(т.к.№694) Сок фруктовый Хлеб пшеничный, ржаной Апельсин	100 250/40 80 150/5 200 30/20 100	1,1 10,19 10,64 3,06 1,0 4,5 0,6	0,2 10,33 3,76 4,8 0,0	3,5 8,49 7,67 20,45 28,0 29,2 16,6	20,2 175,74 107,0 137,25 112,0 140 66
	Итого...		31,09	19,09	113,91	758,19
	Всего:					1177,06
7-й день	<u>Завтрак</u> Каша вязкая на молоке с м/сл(82,5%) (геркулес) (т.к.№04002) Хлеб пшеничный, ржаной Чай с молоком (т.к.№10033) Итого:	200/6 30/20 200	9,8 4,5 1,5 15,8	11,74 1,2 1,6 14,54	32,78 29,2 12,32 88,85	276,74 140 69,9 486,64

	<u>Обед</u> Овощная нарезка (помидоры и огурцы) (т.к.№71) Борщ с мясом кур (т.к.№170) Плов из мяса кур (т.к.№304) Сок фруктовый Хлеб пшеничный, ржаной Апельсин Итого...	60 250/40 80/130 200 30/20 150	0,66 10,25 20,30 1,0 4,5 6,75	0,12 10,35 17,0 0,0 1,2 0,0	2,28 125,25 35,69 28,0 29,2 12,6	13,2 310,25 377,0 112,0 140 56
	Всего:		43,46	28,67	261,69	1008,45
8-й день	<u>Завтрак</u> Каша вязкая на молоке с м/сл (82,5%)(рис) (т.к. №04021) Хлеб пшеничный, ржаной Кофейный напиток Итого: <u>Обед</u> Овощная нарезка (огурцы) (т.к.№50)	200/6 30/20 200	7,98 4,5 4,5	10,64 1,2 4,48	45,66 29,2 20,5	311,92 140 140,46 592,43 53,84

	Суп с бобовыми с мясом кур (т.к.№206)	250/40	13,93	10,72	16,33	233,58
	Котлета рубленая из мяса кур (т.к.№07057)	70	11,72	10,97	12,53	188,33
	Каша гречневая(т.к.№679)					
	Сок фруктовый	150	7,46	5,61	35,84	230,45
	Хлеб пшеничный, ржаной	200	1,0	0,0	28,0	112,0
	Груша	30/20	4,5	1,2	29,2	140
		100	1,0	1,0	18,0	85
	Итого...		40,22	34,37	141,8	1043,2
	Всего:					1635,63
9-й день	<u>Завтрак</u> Блинчики со сгущенным молоком (т.к.№13)	150/20	7,8	14,00	53,8	382,00
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/20	4,5	1,2	29,2	140
	Какао на молоке (т.к.№ 10020)	200	6,1	6,22	19,66	158,4
	<u>Итого:</u>		18,4	21,42	102,67	680,45
	<u>Обед</u> Винегрет (т.к.№45)	100	1,36	6,18	8,44	94,8
	Суп-лапша с мясом кур (т.к.№208)	250/40	11,13	8,28	17,14	204,39

	Рыба жареная с картофельным пюре (т.к.№07022)	75/150	12,23	15,6	19,1	328,0
	Сок фруктовый	200	1,0	-	28,0	112
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/20	4,5	1,2	29,2	140
	Бананы	150	3,0	0,0	44,0	188
	Итого...		33,22	31,26	177,14	1067,19
	Всего:					1747,64
10-й день	<u>Завтрак</u> Каша рассыпчатая с м/сл(82,5%) (ячневая).(т.к.№679)	180/6	5,74	5,11	36,99	224,42
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/20	4,5	1,2	29,2	140
	Какао на молоке (т.к.№10020)	200	6,10	6,22	19,66	158,4
	Итого:		16,34	12,53	66,2	522,87
	<u>Обед</u> Салат из белокочанной капусты (т.к.№43)	100	1,41	5,08	9,02	87,4

	Рассольник с мясом кур (т.к.№197)	250/40	10,54	10,55	16,59	203,25
	Птица отварная (т.к.№637)	75	15,83	10,2	0,0	154,69
	Капуста тушеная	150	3,45	8,25	13,95	129,45
	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	28,0	112
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/20	4,5	1,2	29,2	140
	Бананы	150	1,2	0,0	8,0	36
	Итого...		37,93	35,28	104,76	862,49
	Всего:					1385,66

Итого на одного ребёнка за десять дней:

мясо-кур – 1045г

рыба – 295г

молочные продукты – 3470л

масло сливочное – 68г