

«Утверждаю»

Директор школы

В. Головинов В.А.



«Составлено»

начальник лагеря

повар

Костина Т.А.

Митрошкина Е.В.

Костина Т.А.

Митрошкина Е.В.

Примерное меню на 10 дней
МКОУ «Алнерская основная школа»
летнего оздоровительного пришкольного лагеря
с дневным пребыванием детей
май - июнь 2025 г.

1 день _____

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Завтрак	Каша манная на молоке	0,2	5,62	8,55	40,05	272,6		
	Хлеб «Здоровье»	0,050	3,8	1,5	25,4	132,0		
	Сыр порционно	0,010	4,0	4,16	-	70,4		
	Чай с сахаром	0,2	0,1	0	15,0	60,4		
	Фрукт банан	1 шт.	1,8	0	16,8	76,0		
Обед	Салат из свежих овощей: огурцы, помидоры с добавлением растительного масла	0,1	0,9	7,1	2,9	80	5мг/6,3мг	
	Суп пшенный на курином бульоне	0,2	7,2	5,5	6,0	142		
	Бедро куриное, запеченное в духовом шкафу	0,1	21,3	11,0	0,1	185		
	Рис отварной	0,150	74,8	12,0	47,6	336		
	Хлеб ржаной	0,05	2,3	0,35	28,5	112		
	Шоколад «Альпен голд»	0,1	7,41	33,50	51,52	538,20		
	Сырок глазированный	0,04	0,04	3,72	8,25	12,36		
	Сок	0,2	0	0	21,0	104	6мг	

Начальник лагеря _____ Костина Т.А.

Повар _____ Митрошкина Е.В

2 день _____

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Завтрак	Каша гречневая на молоке	0,2	11,7	7,4	48,16	301		
	Хлеб «Здоровье» с колбасой	0,050/0,010	3,8/1,11	1,5/3,73	25,4/0	132,0/38		
	Сыр порционно	0,020	4,0	4,16	-	70,4		
	Компот из сухофруктов	0,2	1,6	0,28	31,2	128,38		
Обед	Салат из свежей капусты с добавлением растительного масла	0,1	1,84	12	7	70,02		
	Суп картофельный на курином бульоне с горохом	0,2	14,08	6,14	21,36	211,36		
	Котлета, запеченная из куриного мяса	0,050	9,1	5,2	6,9	111		
	Макаронные изделия отварные	0,150	10,45	2,13	71,7	443,45		
	Хлеб ржаной	0,05	2,3	0,35	28,5	112		
	Кисель плодово- ягодный	0,2	0,06	0	65	256,28		
	Сырок глазированный	0,04	3,72	8,25	12,36	132,30		
	Йогурт	0,125	2,96	0,13	23,59	95,84		
	Фрукт груша	1 шт.	0,4	0,3	10,9	42	0,4мг	

Начальник лагеря _____ Костина Т.А.

Повар _____ Митрошкина Е.В.

3 день _____

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Завтрак	Каша пшенная на молоке	0,2	8,8	8,7	31,9	243,32		
	Сосиска отварная	0,061	6,37	12,78	0,98	154,33		
	Чай с сахаром	0,2	0,1	0	15,0	60,4		
	Киви	1 шт	0,008	0,004	0,081	87	90 мг	
	Шоколад «Аленка»	0,015	1,36	5,06	7,98	81,58		
Обед	Салат из свежих овощей: огурцы, лук с добавлением растительного масла	0,1	0,9	7,1	2,9	80	5мг/10мг	
	Суп вермишелевый на курином бульоне	0,2	12,7	5,76	12,9	133,76		
	Рыба припущенная (минтай)	0,080	14,3	0,8	0	64,7		
	Картофельное пюре	0,150	3,9	4,01	19,5	126		
	Хлеб ржаной	0,05	2,3	0,35	28,5	112		
	Компот из сухофруктов	0,2	1,6	0,28	31,2	128,38		
	Печенье	1.шт.	0,7	1,6	6,6	46		

Начальник лагеря _____ Костина Т.А.

Повар _____ Митрошкина Е.В.

4 день _____

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Завтрак	Каша геркулесовая на молоке	0,2	7,2	9,3	31,3	227,6		
	Хлеб «Здоровье» с колбасой	0,050/0,010	3,8/1,11	1,5/3,73	25,4/0	132,0/38		
	Сыр порционно	0,020	4,0	4,16	-	70,4		
	Яблоко	1 шт.	1,7	0,9	18,8	89,9	10 мг	
	Сок	0,2	0	0	21,0	104	6мг	
Обед	Салат из свежих овощей: огурцы, помидоры с добавлением растительного масла	0,1	0,9	7,1	2,9	80	5мг/6,3мг	
	Борщ из свежей капусты и свеклы на курином бульоне	0,2	7,1	5,68	15,44	116,16		
	Гуляш из куриной грудки	0,150	40,6	28,4	26,2	534,63		
	Гречка отварная (гарнир)	0,150	7,15	3,42	35,54	171,6		
	Хлеб ржаной	0,05	2,3	0,35	28,5	112		
	Какао	0,2	26,6	17	55	472		
	Вафли	0,035	2,4	9,6	22	181		

Начальник лагеря _____ Костина Т.А.

Повар _____ Митрошкина Е.В.

5 день _____

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Завтрак	Каша рисовая на молоке	0,2	5,4	9,2	33,4	211,2		
	Хлеб «Здоровье» с колбасой	0,050/0,020	3,8/1,11	1,5/3,73	25,4/0	132,0/38		
	Сыр порционно	0,010	4,0	4,16	-	70,4		
	Шоколад «Аленка»	0,015	1,36	5,06	7,98	81,58		
	Чай с сахаром	0,2	0,1	0	15,0	60,4		
Обед	Салат из свежих овощей: огурцы, помидоры с добавлением растительного масла	0,1	0,9	7,1	2,9	80	5мг/6,3мг	
	Щи из свежей капусты на курином бульоне	0,2	5,5	4,2	4,7	79,5		
	Котлета из куриного мяса	0,035	14,5	3,4	4,17	80,6		
	Картофельное пюре	0,150	3,9	4,01	19,5	126		
	Хлеб ржаной	0,05	2,3	0,35	28,5	112		
	Сок	0,2	0	0	21,0	104	6мг	
	Печенье	0,050	0,7	1,6	6,6	46		
	Апельсин	0,190	1,93	0,4	15,4	71,4	10 мг	

Начальник лагеря _____ Костина Т.А.

Повар _____ Митрошкина Е.В.

6 день _____

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Завтрак	Суп вермишелевый на молоке	0,2	4,4	4,1	20,6	257,7		
	Сырники творожные	0,150	23,7	13,1	31	317,6		
	Какао	0,2	26,6	17	55	472		
	Фрукт банан	1 шт.	1,8	0	16,8	76,0		
Обед	Салат из свежей капусты с добавлением растительного масла	0,1	1,84	12	7	70,02		
	Суп овощной на курином бульоне	0,2	5,12	4,18	4,18	86,5		
	Куры запеченные	0,100	34,3	13,3	1,13	256,10		
	Отварной рис	0,150	74,8	12,0	47,6	336		
	Хлеб ржаной	0,05	2,3	0,35	28,5	112		
	Вафли	0,040	2,4	9,6	22	181		
	Кисель плодово- ягодный	0,2	0,06	0	65	256,28		
	Йогурт	0,125	2,96	0,13	23,59	95,84		

Начальник лагеря _____ Костина Т.А.

Повар _____ Митрошкина Е.В.

7 день _____

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Завтрак	Каша кукурузная на молоке	0,2	6,5	8,1	31,6	230,2		
	Хлеб «Здоровье» с колбасой	0,050/0,010	3,8/1,11	1,5/3,73	25,4/0	132,0/38		
	Сыр порционно	0,020	4,0	4,16	-	70,4		
	Чай с сахаром	0,2	0,1	0	15,0	60,4		
	Фрукт груша	1 шт.	0,4	0,3	10,9	42	0,4мг	
Обед	Салат из свежих овощей: огурцы, помидоры с добавлением растительного масла	0,1	0,9	7,1	2,9	80	5мг/6,3мг	
	Суп рисовый с куриным мясом	0,2	8	0,8	10,8	93,5		
	Тушеное мясо из куриной грудки	0,150	32,2	1,9	0	48,5		
	Капуста тушеная	0,050	1,7	2	3,7	32,8		
	Хлеб ржаной	0,05	2,3	0,35	28,5	112		
	Вафли	0,040	2,4	9,6	22	181		
	Какао	0,2	26,6	17	55	472		
	Батончик шоколадный «Бабаевский»	0,050	2,45	14,32	27,13	245,75		

Начальник лагеря _____ Костина Т.А.

Повар _____ Митрошкина Е.В.

8 день _____

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Завтрак	Пельмени	0,2	23	28	51,6	529		
	свежие помидоры	0,050	0,9	7,1	2,9	80	6,3мг	
	Компот из сухофруктов	0,2	1,6	0,28	31,2	128,38		
	Шоколад «Аленка»	0,015	1,36	5,06	7,98	81,58		
Обед	Салат из свежих овощей: огурцов с добавлением растительного масла	0,050	0,9	7,1	2,9	80	5мг	
	Суп «Рассольник» на курином бульоне	0,2	4,4	15,4	10,2	198		
	Биточки из куриного мяса	0,080	14	4,08	3,23	105		
	Макароны отварные	0,150	10,45	2,13	71,7	443,45		
	Хлеб ржаной	0,05	2,3	0,35	28,5	112		
	Йогурт	0,125	2,96	0,13	23,59	95,84		
	Кисель плодово- ягодный	0,2	0,06	0	65	256,28		
	Киви	1 шт	0,008	0,004	0,081	87	90 мг	

Начальник лагеря _____ Костина Т.А.

Повар _____ Митрошкина Е.В.

9 день _____

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Завтрак	Каша «Дружба» на молоке	0,2	8,7	5,7	44,6	260		
	Сосиска отварная	0,061	6,37	12,78	0,98	154,33		
	Чай с сахаром	0,2	0,1	0	15,0	60,4		
	Яблоко	0,2	1,7	0,9	18,8	89,9	10 мг	
Обед	Салат из свежих овощей: огурцы, помидоры с добавлением растительного масла	0,1	0,9	7,1	2,9	80	5мг/6,3мг	
	Суп пшенный на курином бульоне	0,2	8,8	6,3	13,2	134		
	Печень куриная тушеная	0,050	7,1	3,3	1,8	70,3		
	Картофельное пюре	0,150	3,9	4,01	19,5	126		
	Хлеб ржаной	0,05	2,3	0,35	28,5	112		
	Какао	0,2	26,6	17	55	472		
	Батончик шоколадный «Бабаевский»	0,050	2,45	14,32	27,13	245,75		
	Йогурт	0,125	2,96	0,13	23,59	95,84		

Начальник лагеря _____ Костина Т.А.

Повар _____ Митрошкина Е.В.

10 день _____

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Завтрак	Омлет, запеченный в духовом шкафу из яиц	0,150	18,6	8,7	24,8	250,2		
	Свежие огурцы	0,050	0,05	0,6	0,01	6,62	5 мг	
	Компот из сухофруктов	0,2	1,6	0,28	31,2	128,38		
	Сырок глазированный	0,04	0,04	3,72	8,25	12,36		
Обед	Салат из свежих овощей: помидоры с добавлением растительного масла	0,050	0,9	7,1	2,9	80	6,3мг	
	Суп картофельный с куриным мясом	0,2	6,5	4,4	13,06	115,44		
	Плов из риса с куриным мясом	0,2	18,6	13,5	34,5	333,16		
	Хлеб ржаной	0,05	2,3	0,35	28,5	112		
	Сок	0,2	0	0	21,0	104	6мг	
	Вафли	0,035	2,4	9,6	22	181		
	Йогурт	0,125	2,96	0,13	23,59	95,84		
	Апельсин	0,190	1,93	0,4	15,4	71,4	10 мг	

Начальник лагеря _____ Костина Т.А.

Повар _____ Митрошкина Е.В.