

Согласовано
Начальник Территориального отдела
Управления Роспотребнадзора
По Тамбовской области
в г. Моршанске, Моршанском,
Пичаевском и Сосновском районах
К.А. Ланкин



Утверждаю
директор МБОУ «Пичаевская СОШ»
С.Н. Филина



**Примерное меню
на 10 дней по горячему питанию
в лагере дневного пребывания
при Липовском филиале МБОУ
«Пичаевская СОШ»
2025 год**

Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры	Стоимость
		Б	Ж	У				

1 день

Завтрак

Каша пшённая молочная	200 г	8,3	8,9	46,3	260,3		175	
Чай	200	0,2	0	14,0	28		376	
Бутерброд с маслом	30/5	3,11	3,45	7,56	78		1	
Яблоко	30	0,4	0,4	9,8	47			

Обед

Овощи порционные (огурец свежий)	60	0,57	0	2,04	11,7			
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,89	8,49	84,75		88	
Каша гречневая рассыпчатая	180	8,75	6,06	33,76	243,5		302	
Тефтели, соус	80/20	7,4	9,1	9,6	150		279	
Компот из свежих яблок	200	3	1	11	65			
Хлеб	30	2,87	0,47	17,2	84,8			
Батон	30	3,9	3,8	33	118			
Итого		40,35	38,07	192,75	1171,05			120р

2 день

Завтрак

Каша рисовая молочная	200	3,9	6,3	21,6	157,41		175	
Чай	200	0,2	0	14,0	28		376	
Батон	30	1,8	4,6	16,4	93			
Апельсин	30	1,5	0,5	21	96			

Обед

Овощи порционные (помидор свежий)	60	0,82	3,71	5,06	56,88		67	
Суп картофельный с крупой	250	6,05	3,55	12,19	119,0		84	
Макароны отварные	180	3,36	7,36	28	192		128	
Курица запеченная	100	19,2	11	0,6	192		316	
Йогурт	100	2,8	4,0	4,2	55,6			
Хлеб	30	2,87	0,47	17,2	84,8			
Пряник	30	3,9	3,8	33	118		3	
Итого		48,31	42,68	176	1213,44			120р

3 день

Завтрак

Каша геркулесовая молочная	200	6,2	11,7	28,1	243,0		172	
Чай	200	0,2	0	14,0	28		376	
Бутерброд с сыром	30/5	3,11	3,45	7,56	78		1	
Яблоко	110	1,3	0,3	11	63			

Обед

Овощи порционные (огурец свежий)	50 г	1	0,11	6	27			
Суп с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75		103	
Картофельное пюре	180	3,36	7,36	28	192		128	
Рыба запеченная	100	7,65	1,01	3,18	52,50		230	

Какао	200	1,3	0	29,89	116		342	
Хлеб	30	2,87	0,47	17,2	84,8			
Батон	30	1,1	1,3	7,0	60,2			
Итого		36,4	27,28	170,97	999,24			120р

4 день

Завтрак

Каша манная молочная	200	7,9	10,9	42,0	241,4		172	
Йогурт	100	3	1	11	65			
Батон	30	1,1	1,3	7,0	60,2			

Обед

Овощи порционные(помидор свежий)	45	0,57	0,06	2,04	11,7			
Борщ	250	2,18	2,84	14,29	91,5		111	
Плов из курицы	250	25,38	21,25	44,61	471,25		291	
Чай	200	0,2	0	14,0	28		376	
Хлеб	30	2,87	0,47	17,2	84,8			
Печенье	20	1,8	4,6	16,4	93			
Апельсин	30	0,4	0,4	9,8	47			
Итого		45,4	42,82	178,34	1139,85			120р

5 день

Завтрак

Каша гречневая с молоком	200	6,98	10,42	25,0	222,38		183	
Чай	200	2,8	4,0	4,2	55,6			
Печенье	20	1,8	4,6	16,4	93			
Яблоко	30	1,5	0,5	21	96			

Обед

Овощи порционные(огурец свежий)	30	0,57	0	2,04	11,7			
Суп с бобовыми	200	2,15	2,27	13,71	83,80		111	
Мясо куриное, тушенное с овощами	100/150	16,25	10	27,75	290			
Чай с лимоном	200	1,3	0	29,89	116		342	
Хлеб	30	2,87	0,47	17,2	84,8			
Бутерброд с сыром	30/10	4,25	1,9	30,8	153		3	
Конфета	20	3,9	3,8	33	118			
Итого		40,37	37,96	220,15	1324,28			120р

6 день

Завтрак

Каша пшённая молочная	200	8,3	8,9	46,3	260,3		175	
Чай	200	0,2	0	14,0	28		376	
Бутерброд с маслом	30/5	4,9	11,55	17,1	193		3	
Апельсин	50	1,3	0,3	11	63			

Обед

Овощи порционные(огурец свежий)	60	1	0	1,7	14,8			
Щи из свежей капусты с картоф	250	1,75	4,89	8,49	84,75		88	
Макароны отварные	180	3,36	7,36	28	192		128	
Котлета	80	12,44	9,24	12,56	183		268	

Сок	200	1,3	0	29,89	116			
Хлеб	30	2,87	0,47	17,2	84,8			
Итого		37,42	42,71	186,24	1219,65			120р

7 день

Завтрак								
Каша рисовая молочная	200	3,9	6,3	21,6	157,41		175	
Чай	200	3,52	3,72	25,49	145,2		382	
Бутерброд с сыром	30/5	3,11	3,45	7,56	78		1	
Яблоко	30	0,4	0,4	9,8	47			

Обед

Овощи порционные(огурец свежий)	65	0,7	0,1	5	22,5		38	
Суп с фрикадельками	250	7,29	5,7	16,99	148,5		111	
Картофельное пюре	180	3,36	7,36	28	192		128	
Курица запеченная	100	19,2	11	0,6	192		316	
Компот из свежих яблок	200	0,2	0	14,0	28		376	
Хлеб	30	2,87	0,47	17,2	84,8			
Батон	30	4,25	1,9	30,8	153		3	
Итого		48,80	40,40	177,04	1248,41			120р

8 день

Завтрак

Каша геркулесовая молочная	200	6,2	11,7	28,1	243,0		172	
Чай	200	0,2	0	14,0	28		376	
Пряник	30	3,9	3,8	33	118			

Обед

Овощи порционные(помидор свежий)	85	0,57	0	2,04	11,7			
Щи из свежей капусты	250	2,18	2,84	14,29	91,5		111	
Жаркое по-домашнему	100/150	27,53	7,47	21,95	265		436	
Сок	200	1,3	0	29,89	116		342	
Хлеб	30	2,87	0,47	17,2	84,8			
Батон	30	4,25	1,9	30,8	153		3	
Конфета	20	3,9	3,8	33	118			
Итого		49,0	28,45	191,27	1111,00			120р

9 день

Завтрак

Каша манная молочная	200	7,9	10,9	42,0	241,4		172	
Чай	200	0,2	0	14,0	28		376	
Бутерброд с маслом	30/5	3,11	3,45	7,56	78		1	

Обед

Овощи порционные(огурец свежий)	55	0,82	3,71	5,06	56,88		67	
Суп рисовый	250	2,7	7,2	13,35	123,9		96	
Макароны отварные	180	3,36	7,36	28	192		128	
Рыба, запеченная с овощами	100	10,6	5,4	5,6	115			
Чай с лимоном	200	0,1	0	25	93,89		45	
Хлеб	30	2,87	0,47	17,2	84,8			
Конфета	20	3,9	3,8	33	118		3	
Итого		35,56	42,29	190,77	1131,87			120р

10 день

Завтрак

Каша гречневая с молоком	200	6,98	10,42	25,0	222,38		183	
Йогурт	100	3	1	11	65			
Печенье	20	1,8	4,6	16,4	93			

Обед

Овощи порционные(помидор свежий)	70	0,57	0,06	2,04	11,7			
Суп вермишелевый	250	2,69	2,84	17,14	104,75		102	
Рис отварной	150	4,01	5,82	27,04	178,4		304	
Гуляш из мяса курицы	50	19,72	17,89	4,76	168,2		591	
Чай	200	0,2	0	14,0	28		376	
Хлеб	30	2,87	0,47	17,2	84,8			
Батон	30	4,25	1,9	30,8	153			
Конфета	20	3,9	3,8	33	118			
Апельсин	30	1,3	0,3	11	63			
Итого		51,29	49,10	209,38	1290,23			120p

Начальник лагеря Т.Н. Клемешова

Повар Л.В. Кучина