

Согласовано
Начальник Территориального отдела
Управления Роспотребнадзора
по Тамбовской области
в г. Моршанске, Моршанском,
Пичаевском и Сосновском районах

 К.А. Ланкин

22.05.2025



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

Примерное меню
на 10 дней по горячему питанию лагеря дневного пребывания «Солнышко»
Больше - Шереметьевского филиала МБОУ «Пичаевская СОШ»
2024-2025 учебный год

Дата	Наименование блюда	Выход (в граммах)	Белки (в граммах) на 100г	Жиры (в граммах), на 100г	Углеводы (в граммах), на 100г	Эн.ценность (ккал.), 100 г	Рецептура	Стоимость обеда
Первый день								
	Завтрак							
	Каша манная молочная	200	4,8	8,2	30,5	220	№ 302	15,66
	Чай сладкий	200	0	0,53	6,5	30,77	№ 1/14	3,15
	Хлеб пшеничный	20	7,7	2,67	53,2	267,63		3
	Обед							21,81
	Нарезка из помидоров	60	0,66	0,12	2,28	13,2	№71	12
	Суп рисовый	200	1,58	2,19	11,66	72,60	№ 1	19,09
	Картофель и овощи тушёные в соусе	200	2,07	3,53	11,28	85,17	№ 11/100	10,1
	Курица отварная	90	22,26	14,21	0	216,93	№ 7/65	23
	Компот из сухофруктов	200	0,52	0,00	13,4	56	№ 4/44	6
	Хлеб ржаной	20	2,3	0,4	43,3	186,0		2
	Хлеб пшеничный	20	7,7	2,67	53,2	267,63		3
	Плоды свежие (яблоко)	100	0,4	0	21	46	№ 161	13
	Кондитерское изделие (Конфета)	35	0,75	1,8	50	100		10
120								
Второй день								
	Завтрак							
	Каша рисовая молочная	200	7	8	33,7	218	№ 510	15,1
	Кондитерское изделие (Печенье)	35	2,625	4,13	26,16	145,985	№ 40	8
	Чай сладкий	200	0	0,53	6,5	30,77	№ 1/14	3,15
	Обед							26,25
	Нарезка из огурцов	60	0,66	0,12	2,28	13,2	№71	11
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,74	0,27	7,26	38,43	№ 14/118	18,1
	Каша гречневая рассыпчатая	200	5,7	4,82	37,3	215,38	№ 13/112	11
	Гуляш из отварного мяса в молочно-	90	13,16	9,42	2,71	148,26	№ 10/90	27

	сметан соус							3,15 1,5 3 19
	Чай сладкий	200	0	0,53	6,5	30,77	№ 1/14	
	Хлеб ржаной	20	2,3	0,4	43,3	186,0		
	Хлеб пшеничный	20	7,7	2,67	53,2	267,63		
	Плоды свежие (яблоко)	100	0,4	0	21	46	№ 161	
								120
Третий день								
	Завтрак							
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	3,3	0,59	10,32	94,98	№ 19/150	15
	Чай сладкий	200	0	0,53	6,5	30,77	№ 1/14	3,15
	Хлеб пшеничный	20	7,7	2,67	53,2	267,63		3
	Обед							21,15
	Нарезка из помидоров	60	0,66	0,12	2,28	13,2	№71	11
	Суп овощной на курином бульоне	200	2,55	0,86	8,45	51,74	№ 12/103	9,9
	Картофельное пюре	200	2,17	3,12	7,78	67,88	№ 1/7	15,5
	Котлеты рыбные	100	25,23	0,59	6,47	132,11	№ 8/76	31,3
	Чай сладкий	200	0	0,53	6,5	30,77	№ 1/14	3,15
	Хлеб ржаной	20	2,3	0,4	43,3	186,0		1,5
	Кондитерское изделие	15	0,4	0	21	46	№ 40	7,5
	Плоды свежие (яблоко)	100	0,4	0	21	46	№ 161	19
								120
Четвертый день								
	Завтрак							
	Каша пшеничная молочная с маслом и сахаром	200	3,38	5,21	13,5	114,41	№ 9/78	15,77
	Чай сладкий	200	0	0,53	6,5	30,77	№ 1/14	3,15
	Бутерброд с сыром	30	11,63	24,74	26,76	381,17	№ 6/56	8
								26,92
	Обед							
	Нарезка из огурцов	60	0,66	0,12	2,28	13,2	№71	11
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	0,84	0,67	3,69	24,15	1/5	10,91
	Макароны отварные с маслом	200	3,9	4,1	20,84	135,86	№ 2/24	9,8
	Котлета мясная рубленая, запечённая в томатном соусе	90	11,44	5,78	7,5	127,78	№ 2/28	34,87

	Компот из сухофруктов	200	0,52	0,00	13,4	56	№ 3/34	5
	Хлеб ржаной	20	2,3	0,4	43,3	186,0		1,5
	Кондитерское изделие (Печенье)	20	7,7	2,67	53,2	267,63		7
	Плоды свежие (яблоко)	100	0,4	0	21	46	№ 161	13
Пятый день								120
	Завтрак							
	Каша из овсяных хлопьев молочная	200	3,33	5,5	11,32	108,1	№ 13/108	15,7
	Чай сладкий	200	0	0,53	6,5	30,77	№ 1/14	3,15
	Хлеб пшеничный	20	7,7	2,67	53,2	267,63		3
	Масло сливочное несолёное	10	0,6	82,5	0,9	748,5		4
	Обед							25,85
	Нарезка из помидоров	60	0,66	0,12	2,28	13,2	№71	11
	Суп чечевичный	200	2,88	0,34	9,53	52,7	6/58	9,9
	Рагу овощное	100	2,2	3,39	13,36	92,97	№ 3/33	8,5
	Курица отварная	90	22,26	14,21	0	216,93	№ 7/65	27,3
	Сок фруктовый	200	0,5	0	21	47	№ 1/8a	21,8
	Хлеб ржаной	20	2,3	0,4	43,3	186,0		1,5
	Хлеб пшеничный	20	7,7	2,67	53,2	267,63		3
	Плоды свежие (яблоко)	100	0,4	0	21	46	№ 161	11,15
								120
Шестой день								
	Завтрак							
	Каша манная молочная	200	4,8	8,2	30,5	220	№ 302	18,5
	Чай сладкий	200	0	0,53	6,5	30,77	№ 1/14	3,15
	Кондитерское изделие (Пряник)	35	2,625	4,13	26,16	145,985	№ 40	5,9
								27,55
	Обед							
	Нарезка из огурцов	60	0,66	0,12	2,28	13,2	№71	11
	Суп крестьянский	200	1,21	0,81	6,6	38,53	№11/96	13,69 16,1 24,35
	Картофельное пюре	200	2,17	3,12	7,78	67,88	№ 1/7	
	Курица отварная, запечённая с овощами.	90	11,64	4,46	11,03	130,82	№ 14/119	

	Хлеб ржаной	20	2,3	0,4	43,3	186,0		2,16
	Хлеб пшеничный	20	7,7	2,67	53,2	267,63		3
	Чай сладкий	200	0	0,53	6,5	30,77	№ 1/14	3,15
	Плоды свежие (Банан)	127	0,4	0	21	46	№ 161	19
Седьмой день								120
	Завтрак							
	Каша гречневая рассыпчатая	200	5,7	4,82	37,3	215,38	№ 13/112	11
	Йогурт	180	2,7	3,2	4,7	58,4	№ 2/26а	23
	Кондитерское изделие (Печенье)	35	2,625	4,13	26,16	145,985	№ 40	7
								41
	Обед							
	Нарезка из помидоров	60	0,66	0,12	2,28	13,2	№71	11
	Борщ на мясном бульоне со сметаной	200	1,54	2,87	2,71	42,83	№ 18/143	12
	Мясо отварное тушёное с овощами и рисом	180	10,76	3,89	6,82	105,33	№ 18/144	28,5
	Хлеб ржаной	20	2,3	0,4	43,3	186,0		1,5
	Компот из сухофруктов	200	0,52	0,00	13,4	56	№ 4/44	5
	Хлеб пшеничный	20	7,7	2,67	53,2	267,63		3
	Плоды свежие (яблоко)	94	0,4	0	21	46	№ 161	18
								120
Восьмой день								
	Завтрак							
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	3,3	0,59	10,32	94,98	№ 19/150	15,8
	Чай сладкий	200	0	0,53	6,5	30,77	№ 1/14	3,15
	Хлеб пшеничный	20	7,7	2,67	53,2	267,63		4
	Обед							22,95
	Нарезка из помидоров	60	0,66	0,12	2,28	13,2	№71	11
	Суп-пюре рыбный	200	6,37	0,3	4,61	46,62	№ 13/110	18,95
	Тушёная капуста	180	2,12	4,48	4,65	67,4	№ 19/152	17,86
	С отварным мясом	90	7,32	7,35	6,8	122,63	№ 5,52	27,3
	Кисель плодово-ягодный, витаминизированный	200	0	0	8,85	35,4	№ 3/34	4,7

	Хлеб ржаной	20	2,3	0,4	43,3	186,0		1,5
	Хлеб пшеничный	20	7,7	2,67	53,2	267,63		3
	Кондитерское изделие (Конфета)	20	0,75	1,8	50	100		12,74

Девятый день

120

	Завтрак							
	Каша из овсяных хлопьев молочная	200	3,33	5,5	11,32	108,1	№ 13/108	15,7
	Чай сладкий	200	0	0,53	6,5	30,77	№ 1/14	3,15
	Хлеб пшеничный	20	7,7	2,67	53,2	267,63		3
	Сыр твёрдых сортов	10	26	26,8	0	345,2	№ 10/88	6,5
	Обед							28,35
	Нарезка из огурцов	60	0,66	0,12	2,28	13,2	№71	11
	Суп рисовый	200	1,58	2,19	11,66	72,60	№ 1	10,6
	Каша гречневая рассыпчатая	200	5,7	4,82	37,3	215,38	№ 13/112	10,8
	Тефтели мясо - крупяные	90	12,64	9,49	6,47	161,85	№ 3/31	38,6
	Чай сладкий	200	0	0,53	6,5	30,77	№ 1/14	3,15
	Хлеб ржаной	20	2,3	0,4	43,3	186,0		1,5
	Хлеб пшеничный	20	7,7	2,67	53,2	267,63		3
	Плоды свежие (Яблоко)	100	0,4	0	21	46	№ 161	13
								120

Десятый день

	Завтрак							
	Каша пшеничная молочная с маслом и сахаром	200	3,38	5,21	13,5	114,41	№ 9/78	15,77
	Чай сладкий	200	0	0,53	6,5	30,77	№ 1/14	3,15
	Булочка сдобная	25	7,7	2,67	53,2	267,63		5
								23,92
	Обед							
	Нарезка из огурцов	60	0,66	0,12	2,28	13,2	№71	11
	Суп – пюре гороховый	200	2,86	0,24	8,06	45,84	№ 17/137	9,9
	Рис отварной	180	2,69	3,09	28,5	152,97	№ 12/105	13,42

	Рыба, тушённая с овощами в томате	100	9,47	4,97	6,9	110,21	№ 5/53	33,5
	Чай сладкий	200	0	0,53	6,5	30,77	№ 1/14	3,15
	Хлеб ржаной	20	2,3	0,4	43,3	186,0		1,5
	Хлеб пшеничный	20	7,7	2,67	53,2	267,63		3
	Плоды свежие (яблоко)	100	0,4	0	21	46	№ 161	13
	Кондитерское изделие (Конфета)	20	0,75	1,8	50	100		7,61
								120

Повар _____ И.Н. Романова