Утверждено
Директор школы
МБОУ «Новопокровская СОШ»

подпись /Н.Ю. Совпель /

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД В ЛАГЕРЕ ДНЕВНОГО ПРЕБЫВАНИЯ ПРИ МБОУ «НОВОПОКРОВСКАЯ СОШ»

№ П/П	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещ-ва в гр.			Энергетическая ценность	№ рец.
		7-11 лет	12-17 лет	Б	Ж	У		
	День №1 Завтрак							
1	Каша молочная геркулесовая с изюмом	150	200	8,5	12,75	33,13	273,6	257
2	Чай с лимоном	180	200	0,07	0,01	15,31	61,6	1010
3	Фруктовый десерт	100	100	0,9	0,2	8,1	40	
				9,47	12,96	56,54	375,2	
	День №1 Обед							
1	Овощная нарезка	60	100	0,36	5,04	1,5	51,8	55
2	Щи с мясом	200 /8	250 /10	11,97	4,74	11,46	140,8	997
3	Плов из птицы	180	200	25,38	21.25	44.61	471.25	304
4	Хлеб ржаной	100	120	11,17	0,25	10,9	200	
5	Сок	150	200	2,88	4,38	6,5	83,52	
				51,76	35,66	74,97	947,37	
	Итого			***61,23***	***48,62***	***131,51***	***1322,57***	
	День №2 Завтрак							
1	Каша пшенная	150	200	8,37	9,75	66,56	384,2	332
2	Чай с лимоном	180	200	0,07	0,01	15,31	61,6	1010
3	Бутерброды со сливочным маслом	150 /15	200 /20	2,52	4,52	14,48	105,5	209
				10,96	14,28	96,15	551,13	

	День №2 Обед							
1	Овощная нарезка	60	100	0,6	5,08	2,3	59,96	55
2	Рассольник	200	250	2,77	4,36	23,4	139,2	129
3	Макароны с тушеной курицей	150 /90	180/ 100	13,45	23,01	18,36	389,1	3.70 301
4	Хлеб ржаной	100	150	11,17	0,25	10,9	200	
5	Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,11	-	20,97	79,36	933
6	Кондитерское изделие	30	40	3,83	6,63	25,34	175,14	65
				31,93	39,33	101,27	1042,76	
	Итого			***42,89***	***53,61***	***197,62***	***1593,89***	
	День №3 Завтрак							
1	Пельмени	150	200	18,36	56,76	28,85	335,9	1085
2	Компот из смеси сухофруктов	180	200	0,11	-	20,97	79,36	933
3	Хлеб пшеничный	100	150	2,49	0,39	14,43	68,1	
				20,96	57,15	64,25	483,36	
	День №3 Обед							
1	Овощная нарезка	60	100	1,37	6,18	10,2	76,8	85
2	Лапша домашняя	200	250	3,09	4,25	15,33	110	235
3	Рыба отварная по-польски с отварным рисом и соусом	150 /90	180/ 100	22,72	12,3	42,21	411,49	502 429
4	Хлеб ржаной	100	150	11,17	0,25	10,9	200	
5	Чай с лимоном	180	200	0,07	0,01	15,31	61,6	1010
6	Кондитерское изделие	30	40	4,9	2,18	46,02	247	к/к
				43,32	29,54	139,97	1106,89	
	Итого			***82,75***	***139,08***	***204,22***	***1590,25***	
	День №4 Завтрак							
1	Каша молочная ячневая	150	200	8,02	11,55	43,73	300	411

2	Кисель	180	200	1,2	-	2,2	117,9	332
3	Хлеб пшеничный	100	150	2,49	0,39	14,43	68,1	
4	Фруктовый десерт	100	100	0,9	0,2	8,1	40	
				12,61	12,14	68,46	526	
	День №4 Обед							
1	Овощная нарезка (огурцы, помидоры)	60	100	0,6	5,08	2,3	59,96	55
2	Суп картофельный на к/б с рисом	200	250	3,08	3,38	20,8	137,1	219
3	Картофельное пюре с отварным куриным мясом	150 /90	180/ 100	14,28	23,8	19,2	415,2	3.70 572
4	Хлеб ржаной	100	150	11,17	0,25	10,9	200	
5	Компот из смеси сухофруктов	180	200	0,11	-	20,97	79,36	933
				29,24	32,51	74,17	891,62	
	Итого			**41,85**	**44,65**	**142,66**	**1417,62**	
	День №5 Завтрак							
1	Каша манная	150	200	6,33	8,9	25,49	207,38	744
2	Компот плодово-ягодный	180	200	0,21	-	23,66	93,24	932
3	Бутерброд с сыром	30/ 10	30/1 0	6,45	7,27	17,77	198,92	3
				12,99	16,17	66,92	499,54	
	День №5 Обед							
1	Овощная нарезка	60	100	1,54	3,6	9,01	75,4	81
2	Суп рыбный	200	250	5,8	5,3	25,5	145	
3	Макароны с биточками	150 /90	180/ 100	12,22	25,43	50,3	420,8	3.70 572
4	Хлеб ржаной	100	150	11,17	0,25	10,9	200	
5	Напиток из лимона	180	200	0,11	-	20,97	79,36	3.79
6	Кондитерское изделие	30	40	4,9	5,18	46,02	247	к/к

				35,74	***39,76***	***162,7***	***1167,56***	
	Итого			48,73	55,93	229,62	1667,1	
	День №6 Завтрак							
1	Каша молочная рисовая	150	200	6,2	10,1	26,2	233,2	332
2	Сок	180	200	5,6	6,4	24,4	172,1	1025
3	Хлеб пшеничный	100	150	2,49	0,39	14,43	68,1	
				14,29	16,89	65,03	473,4	
	День №6 Обед							
1	Овощная нарезка	60	100	1,54	3,6	9,01	75,4	55
2	Суп гороховый	200	250	6,1	5,9	26,7	83,4	221
3	Гречка с гуляшом	150 /90	180/ 100	11,28	18,28	54,8	360,7	632
4	Хлеб ржаной	100	150	11,17	0,25	10,9	200	
5	Чай с лимоном	180	200	0,07	0,01	15,31	61,6	1010
6	Кондитерское изделие	30	40	4,9	5,18	46,02	247	к/к
				35,06	33,22	162,74	1028,1	
	Итого			***49,32***	***50,11***	***227,77***	***1501,5***	
	День №7 Завтрак							
1	Пельмени с маслом сливочным	150	200	18,36	56,76	28,85	335,9	395
2	Какао на молоке	180	200	5,6	6,4	24,4	172,1	642
3	Хлеб ржаной	100	150	11,17	0,25	10,9	200	
4	Фруктовый десерт	100	100	0,9	0,2	8,1	40	
				36,03	63,61	72,25	748	
	День №7 Обед							
1	Овощная нарезка	60	100	0,6	5,08	2,3	59,96	55
2	Суп вермишелевый на к/б	200	250	11,97	4,74	11,46	140,8	977
3	Рагу из курицы	180	200	20,54	12,33	20,44	272,8	702
4	Кисломолочны е продукты	180	200	5	4,8	25,3	157	948
5	Хлеб ржаной	100	150	11,17	0,25	10,9	200	
				49,28	27,02	70,4	830,56	
	Итого			***85,31***	***90,63***	***142,65***	***1548,56***	

	День №8 Завтрак							
1	Каша молочная геркулесовая с изюмом	150	200	8,5	12,75	33,13	273,6	257
2	Чай с лимоном	180	200	0,07	0,01	15,31	61,6	1010
3	Фруктовый десерт	100	100	0,9	0,2	8,1	40	
				9,47	12,96	56,54	375,2	
	День №8 Обед							
1	Овощная нарезка	60	100	1,37	6,18	10,2	76,8	85
2	Борщ на к/б	200	250	1,81	4,91	125.25	102.5	997
3	Каша гороховая с котлетой «Школьная»	150 /90	180/ 100	15 61	28,14	56,44	482,8	744 572
4	Хлеб ржаной	100	150	11,17	0,25	10,9	200	
5	Сок	180	200	2,88	4,38	6,5	83,52	
				93,23	43,86	209,29	945,62	
	Итого			***102,7***	***56,82***	***265,83***	***1320,82***	
	День №9 Завтрак							
1	Каша пшенная	150	200	8,37	9,75	66,56	384,2	332
2	Чай с лимоном	180	200	0,07	0,01	15,31	61,6	1010
3	Бутерброды со сливочным маслом	150 /15	200/ 20	2,52	4,52	14,48	105,5	209
				10,96	14,28	96,35	551,3	
	День №9 Обед							
1	Овощная нарезка	60	100	0,6	5,08	2,3	59,96	55
2	Рассольник	200	250	2,77	4,36	23,4	139,2	129
3	Макароны с рыбной котлетой	150 /90	180/ 100	14,94	21,36	46,05	439,7	3.70 390
4	Хлеб ржаной	100	150	11,17	0,25	10,9	200	
5	Компот из смеси сухофруктов	180	200	0,11	-	20,97	79,36	933
6	Кондитерское изделие	30	40	4,9	5,18	46,02	247	65
				34,49	36,23	149,46	1165,22	
	Итого			***45,45***	***50,51***	***245,99***	***1716,52***	

	День№10 Завтрак							
1	Каша манная	150	200	6,33	8,9	25,49	207,38	744
2	Компот	180	200	0,21	-	23,66	93,24	932
3	Фруктовый десерт	100	100	0,9	0,2	8,1	40	
4	Хлеб пшеничный	100	150	2,49	0,39	14,43	68,1	
				9,93	9,49	71,68	408,72	
	День №10 Обед							
1	Овощная нарезка	60	100	1,37	6,18	10,2	76,8	85
2	Лапша домашняя	200	250	3,09	4,25	15,33	110	235
3	Рыба отварная по-польски с отварным рисом и соусом	90/ 150	100/ 180	22,72	12,3	42,21	411,49	502 429
4	Хлеб ржаной	100	150	11,17	0,25	10,9	200	
5	Чай с лимоном	180	200	0,07	0,01	15,31	61,6	1010
				38,42	22,99	93,95	859,89	
	Итого			***48,35***	***32,48***	***165,63***	***1268,61***	

К примерному меню для организации питания детей в лагере дневного пребывания при МБОУ «Новопокровская СОШ» на период с 01.06.2025г по 21.06.2025г

Сухой паек:

- сок – 200г
- кондитерские изделия – 100г
- фрукты – 200г
- бутилированная питьевая вода – 200г