

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Пудовская средняя общеобразовательная школа»
636316, Томская область, Кривошеинский район, с.Пудовка, ул. Гагарина 1 А, телефон.:838 (251) 4-64-80

Утверждаю Директор

МБОУ «Пудовская СОШ»



О.В.Никитина

Десятидневное меню по питанию
Для летнего лагеря с дневным пребыванием
На период с 28.05.2025 по 10.06.2025
для детей 12 лет и более МБОУ «Пудовская СОШ»
на 2025 учебный год

(«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников» под. ред. М. П. Могильного)

Меню для детей 12 лет и более							
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	СТОИМОСТЬ БЛЮДА
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
ДЕНЬ 1 Завтрак							
210	Омлет натуральный	200	15,9	32,1	16,8	420,0	
1	Бутерброд с маслом	20/30	2,6	8,8	14,3	147,0	
	хлеб	30	0,8	0,3	9,7	27,0	
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	16,0	65,0	
	ИТОГО	480,0	19,5	41,20	56,8	659,0	
обед							
81	Борщ	250	1,6	4,8	12,05	98,25	
203	Макароны с маслом	200	7,2	8,4	48,8	300,0	
290	Курица тушеная в соусе	50/50	13,3	17,1	3,4	221,0	
	Хлеб	60	1,6	0,6	10,5	54,2	
23	Салат из свежих помидор	100	1,1	6,1	6,9	87,0	
349	Компот сухофрукты	200	0,1	0	27,2	109,5	
	ИТОГО	910	24,9	37,0	108,35	869,95	
	Итого за день	1390,0	44,40	78,20	165,15	1528,95	

Меню для детей 12 лет и более							
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	СТОИМОСТЬ БЛЮДА
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
День 2 Завтрак							
171	Гречка отварная с маслом	200	6,7	10,6	49,8	321,0	
293	Курица запеченная с маслом	100	23,2	24,4	1,2	368,0	
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,8	
	хлеб	30	2,4	0,4	12,6	63,0	
	ИТОГО	530	35,88	38,08	79,34	903,8	
обед							
102	Суп картофельный (гороховый)	250	5,07	5,35	23,85	163,75	
128	Картофельное пюре	200	4,2	9,2	35,0	240,0	
76	Сельдь м/с с луком	100	10,2	13,2	4,6	178,0	
306	Горошек зеленый	100	3,02	3,1	9,45	77,8	
	Хлеб	60	1,6	0,6	10,5	54,2	
343	Компот из свежих плодов	200	0,36	0	26,56	107,60	
	ИТОГО	910	24,45	31,45	109,95	821,35	
	Итого за день	1440	60,33	69,53	189,29	1725,15	

Меню для детей 12 лет и более							
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Стоимость блюда
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
День 3 Завтрак							
<u>173</u>	Каша пшенная молочная	200	8,6	12,4	56,0	370,0	
1	Бутерброд с сыром	15/30/5	4,7	11,7	0,5	126	
382	Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,74	150,8	
336	Яблоко	100	0,4	0	12,6	52,0	
	хлеб	30	1,6	0,6	10,5	54,2	
	итого	580	19,06	27,9	106,34	753,0	
Обед							
101	Суп картофельный с крупой (рис)	250	2,0	2,72	20,92	116,25	
259	Жаркое по домашнему	200	17,1	7,8	21,0	223,0	
20	Салат из св огурцов	100	0,8	6,0	3,4	71,0	
	Хлеб	60	5,0	1,6	35,6	177,2	
389	Сок	200	1,0	0	24,4	101,6	
	итого	810	25,9	18,12	105,32	625,05	
	Итого за день	1390	44,96	46,02	211,66	1378,05	

Меню для детей 12 лет и более							
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Стоимость блюда
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
День 4 Завтрак							
210	Плов из курицы	200	7,0	12,1	5,9	161,0	
2	Бутерброд с повидлом	5/20/30	2,6	4,6	27,4	161,0	
382	Чай с лимоном	200	3,76	3,2	26,74	150,8	
	Хлеб	30	1,6	0,6	10,5	54,2	
	итого	485,0	14,96	20,5	70,54	527,0	
Обед							
102	Расольник	250	20,7	21,4	94,4	163,75	
203	Макароны отварные с маслом	200	7,2	8,4	48,8	300,0	
294	Котлета куринная/соус	100	8,1	12,1	7,8	173,0	
73	Икра кабачковая	100	1,4	4,8	8,5	83,0	
	Хлеб	60	5,0	1,6	35,6	177,2	
349	Компот сухофрукты	200	0,1	0,0	27,20	109,5	
	итого	910	42,5	48,3	222,3	1006,45	
	Итого за день						

Меню для детей 12лет и более							
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	СТОИМОСТЬ БЛЮДА
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
День 5 Завтрак							
128	Картофельное пюре	200	4,2	9,2	35,0	240,0	
227	Минтай припущенный/соус	100	16,8	9,0	0	74,0	
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,8	
	хлеб	30	2,5	0,8	17,8	88,6	
	итого	530	27,08	21,68	81,14	554,4	
Обед							
87	Щи	250	1,7	4,9	8,3	84,75	
302	Перловка отварная с маслом	200	5,9	6,32	47,4	270,0	
290	Курица тушеная в соусе	50/50	13,3	17,1	3,4	221,0	
	Хлеб	60	5,0	1,6	35,6	177,2	
23	Салат помидоры с луком	100	0,36	0	26,56	107,60	
	Витаминный напиток	200	0	0	6	4,0	
	итого	910	26,26	74,02	127,2	864,55	
	Итого за день	1440	53,34	98,7	208,3	1418,95	

Меню для детей 12 лет и более							
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	СТОИМОСТЬ БЛЮДА
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
День 6 Завтрак							
173	Каша пшеничная	200	8,6	11,4	57,1	365,0	
3	Бутерброд с сыром	15/30/5	6,2	9,3	14,2	165,0	
	Витаминный напиток	200	0	0	6	4,0	
	хлеб	30	2,5	0,8	17,8	88,6	
	Яблоко	120	0,4	0	12,6	52,0	
	итого	600	17,7	21,5	107,7	674,6	
Обед							
111	Суп с макаронными изделиями	250	2,27	5,02	17,0	122,25	
321	Капуста тушеная	200	4,1	5,34	26,8	171,8	
301	Кнели	90	13,4	18,2	6,6	244,0	
67	Винегрет овощной	100	1,4	2,6	8,6	63,0	
349	Компот из св плодов	200	0,36	0,0	26,56	107,6	
	Хлеб	60	5,0	1,6	35,6	177,2	
	итого	900	25,53	32,76	121,16	885,85	
	Итого за день	1500	43,23	54,26	228,86	1560,45	

Меню для детей 12 лет и более							
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	СТОИМОСТЬ БЛЮДА
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
День 7 Завтрак							
171	Гречка отварная	200	6,7	10,6	49,8	321,0	
294	Котлета куриная	100	8,1	12,1	7,8	173,0	
382	Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,74	150,8	
	Хлеб	30	2,5	0,6	10,5	54,2	
379	Апельсин	150	3,58	2,68	28,34	151,8	
	итого	530	18,5	23,6	96,8	676	
Обед							
87	Щи	250	1,7	4,9	8,3	84,75	
291	Плов из куринного мяса	200	29,8	38,0	48,2	654,0	
20	Салат из свежих огурцов	100	0,8	6,0	3,4	71,0	
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	16,0	65,0	
	Хлеб	60	5,0	1,6	35,6	177,2	
	итого	890	33,69	30,06	98,91	812,75	
	Итого за день	1420	52,19	53,66	195,71	1488,75	

Меню для детей 12 лет и более							
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	СТОИМОСТЬ БЛЮДА
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
День 8 Завтрак							
210	Омлет натуральный	200	15,9	32,1	16,8	420,0	
1	Бутерброд с маслом	20/30	2,6	8,8	14,3	147,0	
379	Кофейный с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,8	
	Хлеб	30	2,5	0,8	17,8	88,6	
	итого	480	24,58	44,38	77,24	807,4	
Обед							
106/107	Суп рыбный	250	9,7	3,4	24,1	166,0	
203	Макароны отварные	200	7,2	8,4	48,8	300,0	
293	Курица запеченая	100	23,2	24,4	1,2	368	
131	Горошек зеленый консервированный с маслом	100	3,1	4,4	6,5	78,0	
	Хлеб	60	5,0	1,6	35,6	177,2	
389	сок	200	1,0	0	24,4	101,6	
	итого	910	49,2	42,2	140,6	1190,8	
	Итого за день						

Меню для детей 12 лет и более							
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	СТОИМОСТЬ БЛЮДА
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
День 9 Завтрак							
204	Макароны отварные с сыром	200/40/10	16,4	20,6	50,0	452,0	
2	Бутерброд с повидлом	5/20/30	2,6	4,6	27,4	161,0	
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	16,0	65,0	
	Хлеб	30	2,5	0,8	17,8	88,6	
338	Яблоко	120	0,4	0	12,6	52,0	
	ИТОГО	655	22,1	26,0	123,8	818,6	
Обед							
94	Рассольник	250	1,6	5,05	16,5	118,0	
128	Картофельное пюре	200	4,2	9,2	35,0	240,0	
227	Минтай припущенный	100	16,8	9,0	0	74,0	
50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,9	8,9	9,5	138,0	
388	Напиток шиповник	200	0,68	0	35,26	143,8	
	Хлеб	60	5,0	1,6	35,6	177,2	
	ИТОГО	910	33,18	33,7	131,8	891,0	
	Итого за день	1565	55,28	59,7	255,6	1709,6	

Меню для детей 12 лет и более							
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	СТОИМОСТЬ БЛЮДА
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
ДЕНЬ 10 Завтрак							
291	Плов из куриного мяса	200	29,8	38,0	48,2	654,0	
378	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,7	91,0	
1	Бутерброд с маслом	20/30	2,6	8,8	14,3	147,0	
	Хлеб	30	2,5	0,8	17,8	88,6	
	итого	480	36,3	49,2	98,0	980,6	
обед							
81	Борщ	250	1,6	4,8	12,05	98,25	
259	Жаркое по домашнему	200	17,1	7,8	21,0	223,0	
20	Салат из св огурцов	100	0,8	6,0	3,4	71,0	
349	Компот сухофрукты	200	0,1	0	27,2	109,5	
	Хлеб	60	5,0	1,6	35,6	177,2	
	итого	810	24,6	20,2	99,25	678,95	
	Итого за день	1290	60,9	694	197,25	1659,55	
Среднее значение за период							