



Утверждаю
Директор МКОУ
«Русинская СОШ»
/А. А. Церковников/

ПРИМЕРНОЕ 10 – ДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИШКОЛЬНОГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 7 – 15 ЛЕТ

на базе Муниципального казённого общеобразовательного учреждения
«Русинская средняя общеобразовательная школа»
расположенного по адресу:
301070, Тульская область, Чернский район,
п. Жизнь, ул. Тургенева, д.26а

2024 год

№ реп.	Наименование блюд	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)
		Масса порции	белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	День 1					
	Завтрак					
54-1т-20	Сырники из творога со сгущенным молоком	10/200	31,1	12,4	32,7	366,8
54-23гн	Кофейный напиток	200	3,9	2,9	11,2	86
	Колбаса копченая	20	3,48	4,43	4,43	54
пром	Яйцо вареное	40	4,78	4,05	0,25	56,6
	Бутерброд с маслом сливочным	52/20	1,2	12,5	7,5	147
	Печенье	15	6	11	103,6	1
	Итого	557	50,46	47,28	155,25	711,4
	Обед					
54-24с	Щи из свежей капусты с курицей и сметаной.	20/10/250	5,81	7,05	7,15	115,2
	Огурцы свежие	100	0,8	0,1	2,5	14
54-6г	Картофельное пюре	200	3,07	5,31	19,82	139,4
54-13р	Котлета рыбная	100	11,58	3,5	5,48	99,6
278	Компот из свежих фруктов с витамином С	200	0,47	0	19,78	81
Пром	Хлеб ржаной	86	1,98	0,36	10,2	54,3
Пром	Хлеб пшеничный	70	2,4	0,3	14,7	71,2
пром	Груша	200	0,8	0,8	19,6	94
	Итого	1236	26,91	17,42	104,13	668,7
	Полдник					
Пром	Йогурт питьевой	150	5,4	5	21,6	158,5
Пром	Персик	200	1,8	0,3	20,8	90
пром	Вафли	20	7,5	9,8	74,4	91,7
	Итого		14,7	15,1	116,8	340,2
	Всего за день	2165	92,07	79,8	376,18	1720,3
	День 2					
	Завтрак					
54-	Каша манная молочная	200	7,1	5,8	26,7	187,3

бк	вязкая					
пром	Бутерброд с маслом сливочным	52/20	1,2	12,5	7,5	147
пром	Сыр (порционно)	15	3.48	4.43	0.00	54.00
24-21гн	Какао с молоком	200	1,4	1,7	11,1	65,5
Пром м	Печенье	15	6	11	103,6	1
Пром	Булочка	40	4,8	3,36	31,08	179,4
	Итого	542	23,98	38,79	179,98	634,2

Обед

54-24с	Суп гороховый	250	4,8	2,2	15,5	100,9
	Помидор свежий	100	0,66	0,12	2,28	12,8
54-6г	Рис отварной	200	3,6	4,8	36,4	203,5
54-5м	Котлета куриная	100	17,2	3,9	12	151,8
54-7хн	Компот из сухофруктов	200	1	0	25,4	105,6
	Хлеб ржаной	86	3.5	0.6	21	82.4
	Хлеб пшеничный	70	3.85	1.5	25.05	131
	Итого	1006	33,16	13,12	137,63	788

Полдник

	Кисломолочный продукт «Снежок»	150	5.4	5	21.6	158.5
	Нектарин	200	1.8	0.2	21.4	84
	Мини-кекс	35	7.5	9.8	74.4	91.7
	Итого	385	14,7	15,1	116,8	340,2
	Всего за день	1933	71,84	67,01	434,41	1762,4

День 3

Завтрак

54-25к	Каша молочная рисовая	220	5,3	5,4	28,7	184,5
54-3гн	Чай с лимоном	200	0,2	0,1	6,6	27,9
	Колбаса копченая	15	3.48	4.43	0.00	54.00
пром	Бутерброд с маслом сливочным	52/20	1,2	12,5	7,5	147
пром	Яйцо вареное	40	4,78	4,05	0,25	56,6
	Итого	552	14,06	26,48	42,05	170

	Обед					
54-24с	Суп с макаронными изделиями	20/250	4,8	2,2	15,5	100,9
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-25м	Куры, тушенные в сметанном соусе.	100/50	12,7	2,2	7,7	101,4
пром	Огурцы свежие	100	0.8	0.1	2.5	14
54-7хн	Компот из свежих яблок	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром	Хлеб ржаной	86	3.5	0.6	21	82.4
Пром	Хлеб пшеничный	70	3.85	1.5	25.05	131
пром	Груша	200	0.8	0.8	19.6	94
	Итого	1226	34,55	13,5	150,05	813,1

	Полдник					
Пром	Йогурт питьевой	150	5.4	5	21.6	158.5
Пром	Апельсин	200	1,8	0,3	20,8	90
пром	Мини-рулет	35	4.8	3.36	31.08	179.4
	Итого	385	12	8,66	73,48	427,9
	Всего за день	2165	61,51	48,64	266,58	1711

	День 4					
--	---------------	--	--	--	--	--

	Завтрак					
54-2гн	Омлет с сыром	200/20	19	25,3	3	315,8
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
пром	Бутерброд со сливочным маслом	52\20	1,2	12,5	7,5	147
пром	Сыр	15	3,48	4,43	0	54
Пром	Булочка	40	4,8	3,36	31,08	179,4
пром	Печенье	15	6	11	103,6	1
	Итого	542	39,18	60,09	157,68	797,6

	Обед					
54-24г	Щи из свежей капусты с курицей и сметаной.	20/10/250	4,8	2,2	15,5	100,9
пром	Помидоры свежие	100	0.6	0.2	4.2	19.9
54-	Макароны отварные	200	3.6	4.8	36.4	203.5

10г						
54-5м	Печень куриная тушеная	100	17,2	3,9	12	151,8
54-7хн	Компот из свежих яблок	200	1	0,1	15,6	66,9
	Хлеб ржаной	86	3.5	0.6	21	82.4
	Хлеб пшеничный	70	3.85	1.5	25.05	131
	Итого	1006	31,66	11,82	108,38	665,8

Полдник

	Сок	200	5,4	5	21,6	158,5
	Груша	200	1,8	0,3	20,8	90
	Печенье	15	1.0	6.0	11	103.6
	Зефир	20	0.16	0.02	15.96	65.2
	Итого	385	8,36	11,32	69,36	417,6
	Всего за день	1933	79,2	83,23	335,42	1881

День 5

Завтрак

54-1г	Запеканка из творога со сметаной	180/ 20	29,7	10,7	21,6	301,3
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2
Пром	Хлеб пшеничный	70	2.31	0.9	15.03	78.6
пром	Булочка	40	4,8	3,36	31,08	71,2
	Итого	530	41,8	32,36	80,18	784,5

Обед

54-21с	Суп рыбный	250	10,5	3,1	18,2	143,2
	Огурцы свежие	100	0,66	0,12	2,28	12,8
54-4г	Картофельное пюре	200	3,6	4,8	36,4	203,5
54-5м	Котлета из курицы	100	17,2	3,9	12	151,8
54-7хн	Кисель из концентратов с витамином С	200	0	0	24.8	132.2
Пром	Хлеб ржаной	86	3.5	0.6	21	82.4
Пром	Хлеб пшеничный	52	2.85	1.5	25.05	131

	Итого	1006	36,36	12,62	120,28	773,4
	Полдник					
	Йогурт питьевой	150	5,4	5	21,6	158,5
	Печенье	15	1	6	31,08	179,4
	Нектарин	200	1,8	0,3	20,8	90
	Итого	365	8,2	11,3	53,4	352,1
	Всего за день	1901	86,36	56,36	253,86	1910
	День 6					
	Завтрак					
54-6к	Каша пшенная молочная	200	8,3	10,1	37,6	274,9
54-3гн	Чай с лимоном	200	0,2	0,1	6,6	27,9
пром	Яйцо вареное	40	4,78	4,05	0,25	56,6
пром	Бутерброд с колбасой в/коп.и сл маслом	52\20\20	17,84	31,52	41,47	510,72
	Печенье	15	6	11	103,6	1
	Итого	547	37,12	56,77	189,52	871,12
	Обед					
54-24с	Борщ со свежей капустой и сметаной	20/250	4,8	2,2	15,5	100,9
54-2гн	Свежие помидоры	100	0,66	0,12	2,28	12,8
54-5м	Рис отварной	200	3,6	4,8	36,4	203,5
54-5м	Куры, тушенные в сметанном соусе.	100/50	12,7	2,2	7,7	101,4
54-7хн	Компот из сухофруктов	200	1	0	25,4	105,6
Пром	Хлеб ржаной	86	3,5	0,6	21	82,4
пром	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,5	25,05	131
фрукты	Банан	200	1,8	0,3	20,8	90
	Итого	1206	28,96	10,32	134,68	744,1
	Полдник					
	Кисломолочный продукт «Снежок»	150	5,4	5	21,6	158,5
	Апельсин	200	1,8	0,3	20,8	90

	Мини-кекс	35	1	6	11	103,6
	Итого	385	8,2	11,3	53,4	352,1
	Всего за день	2138	74,28	78,39	377,6	1967,32
	День 7					
	Завтрак					
54- 2гн	Омлет с сыром	200/20	19	25,3	3	315,8
54- 23гн	Кофейный напиток	200	3,9	2,9	11,2	86
	Бутерброд с колбасой в/коп.и слив маслом	52\20\20	17,84	31,52	41,47	510,72
Пром	Пряник	40	4,8	3,36	31,08	179,4
пром	Зефир	20	6	11	103,6	1
	Итого	502	51,54	74,08	190,35	1092,92
	Обед					
54- 24с	Суп гороховый	250	4,8	2,2	15,5	100,9
54- 2гн	Огурец свежий	100	0,66	0,12	2,28	12,8
54- 10г	Макароны отварные	200	3,6	4,8	36,4	203,5
54- 5м	Котлета куриная	100	17,2	3,9	12	151,8
54- 7хн	Компот из свежих яблок	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром	Хлеб ржаной	86	3.5	0.6	21	82.4
Пром	Хлеб пшеничный	70	3.85	1.5	25.05	131
пром	Груша	200	1,8	0,3	20,8	90
	Итого	1006	33,46	12,12	129,18	755,8
	Полдник					
	Сок	150	5,4	5	21,6	158,5
	Банан	200	1.8	0.2	20.8	90
	Мини-рулет	35	0,16	0,02	15,96	65,5
	Итого	385	7,36	5,32	58,36	314
	Всего за день	1893	92,36	91,52	377,89	2162,72
	День 8					

	Завтрак					
54-6к	Каша рисовая молочная вязкая	200	8,3	10,1	37,6	274,9
54-3гн	Какао с молоком	200	1,4	1,7	11,1	65,5
пром	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	52/20\20	17,84	31,52	41,47	510,72
пром	Яйцо вареное	40	4,78	4,05	0,25	56,6
пром	Печенье	15	1.0	6.0	11	103.6
	Итого	547	38,32	58,37	194,02	908,72

	Обед					
54-24с	Щи из свежей капусты с курицей и сметаной.	20/10/250	4,8	2,2	15,5	100,9
	Помидоры свежие	100	0,66	0,12	2,28	12,8
54-4г	Картофельное пюре	200	3,6	4,8	36,4	203,5
54-5м	Рыба тушеная с овощами	100	4,8	2,2	15,5	150
54-7хн	Компот из сухофруктов	200	1	0	25,4	105,6
Пром	Хлеб ржаной	86	3.5	0.6	21	82.4
пром	Хлеб пшеничный	52	3.85	1.5	25.05	131
пром	Апельсин	200	1,8	0,3	20,8	90
	Итого	1206	30,13	15,97	133,51	792,7
	ПОЛДНИК					
	Снежок	150	5,4	5	21,6	158,5
	Персик	200	1,8	0,3	20,8	90
	Мини-рулет	35	1	6	11	103,6
	Итого	385	8,2	11,3	53,4	352,1
	Всего за день	2138	76,65	85,64	380,93	2053,52

День 9

	Завтрак					
54-1т	Сырники со сметаной	200	29,7	10,7	21,6	301,3
54-3гн	Чай с лимоном	200	0,2	0,1	6,6	27,9
пром	Яйцо вареное	40	4,78	4,05	0,25	56,6
пром	Хлеб пшеничный	70	3.85	1.5	25.05	131
пром	Пряник	20	4,8	3,36	31,08	179,4

	Итого	550	41,88	18,51	74,23	636,4
	Обед					
54-21с	Суп рыбный	250	10,5	3,1	18,2	143,2
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-6г	Печень куриная тушеная	100	13,5	11,4	11	197
54-2гн	Огурцы свежие	100	0,66	0,12	2,28	12,8
54-2хн	Компот из свежих яблок	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром	Хлеб ржаной	86	3,5	0,6	21	82,4
Прор м	Хлеб пшеничный	70	3,85	1,5	25,05	131
	Итого	1006	33,66	20,22	110,08	753,3
	Полдник					
Пром	Йогурт питьевой	150	5,4	5	21,6	158,5
Пром	Нектарин	200	1,8	0,3	20,8	90
пром	Булочка	40	1	6	11	103,6
	Итого	390	8,2	11,3	53,4	352,1
	Всего за день	1946	83,74	50,03	237	1741,8
	День 10					
	Завтрак					
54-6к	Каша манная жидкая	200	7,1	5,8	26,7	187,3
54-23гн	Кофейный напиток	200	3,9	2,9	11,2	86
Про м	Бутерброд с маслом и сыром	52/20/20	17,84	31,52	41,47	510,72
пром	Яйцо вареное	40	4,78	4,05	0,25	56,6
пром	Печенье	15	1,0	6,0	11	103,6
	Итого	547	39,62	55,27	183,22	841,62
	Обед					
54-24с	Борщ со свежей капустой и сметаной	20/250	4,8	2,2	15,5	100,9
54-2гн	Свежие помидоры	100	0,66	0,12	2,28	12,8
54-	Макароны отварные	200	3,6	4,8	36,4	203,5

10г						
54-5м	Котлета куриная	100	17,2	3,9	12	151,8
54-7хн	Компот из свежих яблок	200	1	0	25.4	105,6
Пром	Хлеб ржаной	80	3.5	0.6	21	82.4
пром	Хлеб пшеничный	42	3.85	1.5	25.05	131
	Итого	1006	31,66	11,72	118,18	704,5
	Полдник					
Пром	Йогурт	150	5,4	5	21,6	158,5
Пром	Нектарин	200	1,8	0,3	20,8	90
пром	Булочка	40	1	6	11	103,6
	Итого	390	8,2	11,3	53,4	352,1
	Всего за день	1943	79,48	78,29	354,8	1898,22

Примерное меню составлено на основе:

- «Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников» под.ред. Могильного М.П. 2007г. и
- Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004г. под. ред. В. Т. Лапшиной

Овощи используются урожая 2024 года