


«УТВЕРЖДАЮ»  
Начальник  
пришкольного лагеря  
на базе МБОУ МО Плавский  
район «Ново-Никольская СОШ»  
 С.Ю. Логинова

Примерное десятидневное меню  
и пищевая ценность приготовляемых блюд  
в пришкольном лагере в 2024г.  
на базе МБОУ МО Плавский район  
«Ново-Никольская СОШ»

День: 1

Неделя: первая

Сезон: летний

Возрастная категория: 7 лет и старше

№ рец	Наименование блюд	Масса порции грамм	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал
			Б	Ж	У	
301	<b><u>Завтрак.</u></b> Омлет натуральный	150	13,0	20,0	3,0	244
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
111	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,87	15,42	147
105	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	105
496	Какао	200	3,6	3,3	25	144
	<b>Итого</b>	<b>490</b>	<b>19,27</b>	<b>32,82</b>	<b>53,3</b>	<b>687</b>
	<b><u>Обед</u></b> Салат из свежих овощей	100,0	1,41	5,08	8,65	87,4
245	Суп картофельный с горохом	250,0	2,69	2,84	17,14	104,75
406	Плов из отварной птицы	240	18,29	18,17	43,31	410,28
503	Кисель плодово-ягодный	200,0	1,4	0	29	122
110	Хлеб ржаной	30	3,5	0,55	20,15	96,5
111	Хлеб пшеничный	20	2,46	0,42	0,39	58,5
	<b>Итого</b>	<b>870</b>	<b>29,75</b>	<b>27,06</b>	<b>118,64</b>	<b>879,43</b>
	<b><u>Полдник</u></b> Сок	200	0	0	10	40
	Пирожок с повидлом	100	6	5,2	63,8	323
	<b>Итого</b>	<b>300</b>	<b>6</b>	<b>5,2</b>	<b>73,8</b>	<b>363</b>
	<b><u>Итого за день</u></b>	<b>1660</b>	<b>55,02</b>	<b>65,08</b>	<b>245,74</b>	<b>1929,46</b>

День: 2

Неделя: первая

Сезон: летний

Возрастная категория: 7 лет и старше

№ рец	Наименование блюд	Масса порции грамм	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал
			Б	Ж	У	
174	<b>Завтрак.</b> Каша манная с маслом	200/15	8.568 0	10.33 12,3	37.38 0,15	277.2 112,50
943	Чай с сахаром и лимоном	200,0	0,20	0,0	14,00	28,00
111	Хлеб пшеничный с маслом шоколадным	20/10	2,22 0	0,87 8.2	15,42 0,1	78,39 75
	Апельсины	400	4,68	1,51	61,56	273,6
	<b>Итого</b>	<b>830/25</b>	<b>10,988</b>	<b>3.17</b>	<b>67,05</b>	<b>571,09</b>
43	<b>Обед</b> Свежие огурцы	100,0	0,76	6,09	2,38	67,3
134	Рассольник ленинградский	250,0	2,3	4,25	15,125	108
389	Тефтели из говядины	100,0	13,8	12,7	8,7	204
291	Макароны отварные	200	6,62	5,42	31,73	202,14
508	Компот из сухофруктов	200	0,7	0	15,3	59,0
110	Хлеб ржаной	30	3,5	0,55	20,15	96,5
111	Хлеб пшеничный	20	2,46	0,42	0,39	58,5
	<b>Итого</b>	<b>930</b>	<b>30,14</b>	<b>29,43</b>	<b>93,9</b>	<b>795,44</b>
	<b>Полдник</b>					
	Снежок	200	3	3	11	328
	Вафли	100	7,6	11,8	75	437,2
	<b>Итого</b>	<b>300</b>	<b>8,3</b>	<b>11,8</b>	<b>90,3</b>	<b>765,2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2060,25</b>	<b>49,43</b>	<b>44,4</b>	<b>251,25</b>	<b>2242,73</b>

День: 3

Неделя: первая

Сезон: летний

Возрастная категория: 7 лет и старше

№ рец	Наименование блюд	Масса порции грамм	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность Ккал
			Б	Ж	У	
258	<b>Завтрак</b> Каша молочная пшённая с маслом	200/15	6,24 0	6,10 12,3	19,7 0,15	158,64 112,5
496	Какао	200,0	3,52	3,72	25,49	145,2
111	Хлеб пшеничный с маслом	20/10	2,22	0,87	15,42	78,39
			4,64	5,9	0	72,8
300	Яйцо вареное	40	5	5	0	63
	Мандарин	100	1	0	8	38
	<b>Итого</b>	<b>560/25</b>	<b>22,52</b>	<b>33,89</b>	<b>68,76</b>	<b>630,91</b>
43	<b>Обед</b> Салат из отварной свёклы	100,0	1,41	5,08	8,65	85,9
142	Щи из свежей капусты и картофелем	250,00	2,5	2,79	17,00	103,25
429	Картофельное пюре	200	4,86 0	7,16 8,2	48,92 0,1	279,6 7,0
343	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	21,1	13,6	0,0	206,25
459	Чай с сахаром и лимоном	200,0	0,20	0,0	14,00	28,00
110	Хлеб ржаной	30	3,5	0,55	20,15	96,5
111	Хлеб пшеничный	20	2,46	0,42	0,39	58,5
	<b>Итого</b>	<b>930</b>	<b>25,48</b>	<b>24,96</b>	<b>88,68</b>	<b>692,4</b>
	<b>Полдник</b>					
	Сок	200	2	0	10	54
	Пряник	100	4,55	7,8	29,16	204,0
	<b>Итого</b>	<b>300</b>	<b>7,85</b>	<b>10,9</b>	<b>46,96</b>	<b>316,1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1790,25</b>	<b>55,85</b>	<b>60,48</b>	<b>204,40</b>	<b>1639,41</b>

День 4

Неделя: первая

Сезон: летний

Возрастная категория: 7 лет и старше

№ реп	Наименование блюда	Масса порции грамм	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценност ь Ккал
			Б	Ж	У	
313	<b>Завтрак</b> Запеканка из творога	150	14	25,20	23,90	425
501	Кофейный напиток	200,0	2,74	1,79	22,88	79
90	Бутерброд с сыром	45	18,69	12,67	11,40	299
112	Банан	120	0,6	0,45	15,45	115
	<b>Итого</b>	<b>515</b>	<b>34,2</b>	<b>37,92</b>	<b>118,18</b>	<b>918</b>
106	Помидоры свежие	100	0,98	6,15	3,73	74,2
155	Суп с крупой	250	2,00	5,0	17,0	120,30
237	Каша гречневая рассыпчатая	200	9,00	8,0	37,00	253,0
398	Печень говяжья по-строгановски	100	18,0	14,00	4,0	213,00
459	Чай с лимоном	200	0,0	0,0	15,0	61,0
110	Хлеб ржаной	30	3,5	0,55	20,15	96,5
111	Хлеб пшеничный	20	2,46	0,42	0,39	58,5
	<b>Итого</b>	<b>900</b>	<b>35,94</b>	<b>61,12</b>	<b>97,27</b>	<b>876,5</b>
508	<b>Полдник</b> Компот из сухофруктов	200	1,0	0	27,0	59,0
	Кекс	100	5,0	8,0	26,0	204,0
	<b>Итого</b>	<b>300</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>53</b>	<b>263</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1715</b>	<b>76,14</b>	<b>107,04</b>	<b>268,45</b>	<b>2057,5</b>

День: 5

Неделя: первая

Сезон: летний

Возрастная категория: 7 лет и старше

№ реп	Наименование блюда	Масса порции грамм	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность Ккал
			Б	Ж	У	
247	<b>Завтрак</b> Каша Геркулесовая	200	30,93	22,89	36,00	310,66
458	Чай с джемом	200	0,20	0,0	14,00	28,00
111	Бутерброд с маслом шоколадным	30	2,22	0,87	15,42	78,39
	Груша	100	0,64	0,64	15,68	75,2
	<b>Итого</b>	<b>530/50</b>	<b>12,59</b>	<b>29,64</b>	<b>51,59</b>	<b>537,03</b>
106	<b>Обед</b> Огурцы свежие	100,0	1,41	5,08	8,65	85,9
128	Борщ с капустой и картофелем	250,0	8,61	8,4	14,34	167,25
291	Макароны отварные	200	6	7,48	47,78	307,26
591	Курица отварная(голень)	100	23,80	19,52	5,74	203
503	Кисель из концентратов	200,0	0,07	0	15,3	59
110	Хлеб ржаной	30	3,5	0,55	20,15	96,5
111	Хлеб пшеничный	20	2,46	0,42	0,39	58,5
	<b>Итого</b>	<b>900/40</b>	<b>46,34</b>	<b>42,67</b>	<b>112,3 5</b>	<b>977,41</b>
	<b>Полдник</b> Йогурт питьевой	200	2,8	2,5	12,0	160
	Плюшка московская	100,0	13,3	11,9	42,5	293,0
	<b>Итого</b>	300	<b>16,1</b>	<b>14,4</b>	<b>54,5</b>	<b>453</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1730,9</b>	<b>75,03</b>	<b>86,71</b>	<b>218,4 4</b>	<b>1967,44</b>

День 6

Неделя: вторая

Сезон: летний

Возрастная категория: 7 лет и старше

№ реп	Наименование блюда	Масса порции грамм	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность ккал
			Б	Ж	У	
301	<b>Завтрак</b> Омлет натур.	150	12.8	20.0	3,45	243.8
459	Чай с лимоном	200	0	0	15	61
90	Бутерброд с сыром	45	7	10	10	153
112	Груша	100	0	0	10,0	47,0
	<b>Итого</b>	<b>495</b>	<b>19.8</b>	<b>30</b>	<b>28,45</b>	<b>504,80</b>
22	<b>Обед</b> Салат из свежих огурцов и помидор	100,0	0,76	6,09	2,38	67,3
134	Рассольник ленинградский	250	2	7	17	137,5
688	Плов из отварной говядины	240	19	18	43	410
512	Компот	200	0,20	0,0	18,00	72,00
110	Хлеб ржаной	30	3,5	0,55	20,15	54,5
111	Хлеб пшеничный	20	2,46	0,42	0,39	52,5
	<b>Итого</b>	<b>840</b>	<b>26,66</b>	<b>32,06</b>	<b>100,9 2</b>	<b>793,8</b>
<b>518</b>	<b>Полдник</b> Сок	200	1	0	0	110
	Кекс	100	3,3	3,1	17,8	112,1
	<b>Итого</b>	300	<b>4,3</b>	<b>3,1</b>	<b>17,8</b>	<b>222,1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1635</b>	<b>50,76</b>	<b>65,16</b>	<b>147,1 7</b>	<b>1520,7</b>

О»  
ик  
ря  
й  
I»  
за

День: 7

Неделя: вторая

Сезон: летний

Возрастная категория: 7 лет и старше

№ рец	Наименование блюд	Масса порции грамм	Пищевая ценность			Энергетическая ценность ккал
			Б	Ж	У	
260	<u>Завтрак.</u> Каша «Дружба»	200	5	12	25	226
501	Кофейный напиток	200,0	3	3	16	79
94	Бутерброд с маслом	30	1	13	8	147
112	Мандарин	100	1	0	6	38
	<b>Итого</b>	<b>530</b>	<b>10</b>	<b>28</b>	<b>55</b>	<b>490</b>
106	<u>Обед</u> Огурец свежий	100,0	1	0	2	8
142	Щи из свежей капусты с картофелем	250	3	7	8	99
291	Макароны отварные	200	7	6	29	145
367	Гуляш из говядины	100,0	21	22	4	297
459	Чай с лимоном	200,0	0	0	15	61
110	Хлеб ржаной	30	2	0	10	54
111	Хлеб пшеничный	20	2	1	10	52
	<b>Итого</b>	<b>800</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>78</b>	<b>716</b>
	<u>Полдник</u>					
	Йогурт питьевой	200	3,3	3,1	17,8	112,1
	Кекс	100	13,3	11,9	42,5	335,0
	<b>Итого</b>	<b>300</b>	<b>16,6</b>	<b>15</b>	<b>60,3</b>	<b>447,1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1630</b>	<b>61,6</b>	<b>78</b>	<b>193,3</b>	<b>1653,1</b>



День: 8

Неделя: вторая

Сезон: летний

Возрастная категория: 7 лет и старше

№ рец	Наименование блюд	Масса порции грамм	Пищевая ценность			Энергетическая ценность ккал
			Б	Ж	У	
177	<u>Завтрак.</u> Каша Манная	200	10	11	41	307
458	Чай с джемом	200,0	1	0	15	61
90	Бутерброд с сыром	45	7	10	10	153
	<b>Итого</b>	<b>445</b>	<b>18</b>	<b>21</b>	<b>66</b>	<b>521</b>
15	<u>Обед</u> Салат из свёклы	100	0,98	6,15	3,73	74,2
144	Суп картофельный с бобовыми	250,0	2	4	15	108
429	Картофельное пюре	200	4	7	18	140
343	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9	5	4	92
508	Компот из свежих плодов	200,0	1	0	27	110
110	Хлеб ржаной	30	2	0	10	54
111	Хлеб пшеничный	20	2	1	10	52
	<b>Итого</b>	<b>800</b>	<b>20,98</b>	<b>23,15</b>	<b>87,73</b>	<b>630,2</b>
	<u>Полдник</u>					
518	Сок	200	1	0	0	110
	Вафли	100	3,8	5,9	37,5	208,6
	<b>Итого</b>	<b>300</b>	<b>4,8</b>	<b>5,9</b>	<b>37,5</b>	<b>318,6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1545</b>	<b>43,79</b>	<b>50,05</b>	<b>191,23</b>	<b>1469,8</b>

День: 9

Неделя: вторая

Сезон: летний

Возрастная категория: 7 лет и старше

№ рец	Наименование блюд	Масса порции грамм	Пищевая ценность			Энергетическая ценность ккал
			Б	Ж	У	
313	<b>Завтрак.</b> Запеканка из творога	150	24	25	24	425
959	Какао	200.0	3,52	3,72	25,49	145,2
147	Хлеб пшеничный с маслом шоколадным	30	2,22	0,87	15,42	78,39
112	Бананы	100	2	1	25	115
	<b>Итого</b>	<b>530/35</b>	<b>16.62</b>	<b>28.89</b>	<b>61.11</b>	<b>567.53</b>
245	<b>Обед</b> Помидоры свежие	100	1,41	5,08	8,65	85,9
87	Суп с макаронными изделиями	250,0	8,61	8,4	14,34	167,25
679	Гречка отварная	200/10	9,94 0	7,48 8,2	47,78 0,1	307,26 75
608	Птица отварная	100	18,6	16	0	218,4
943	Кисель плодово-ягодный	200,0	0,2	0	14	28
496	Хлеб ржаной	50	3,5	0,55	20,15	96,5
878	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	58,5
	<b>Итого</b>	<b>900/40</b>	<b>46.89</b>	<b>38.83</b>	<b>105.38</b>	<b>979.16</b>
	<b>Полдник</b>	200	0	0	24	96,0
	Сок	35,0	1,4	6,3	20,7	133
	Рулет	50	3,8	5,9	37,5	208,6
	Вафли	50	3,5	0,55	20,15	96,5
	<b>Итого</b>	<b>255,0</b>	<b>17,5</b>	<b>20,7</b>	<b>73,2</b>	<b>586,0</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1330/75</b>	<b>63.51</b>	<b>67.72</b>	<b>166.49</b>	<b>1546.69</b>

День: 10

Неделя: вторая

Сезон: летний

Возрастная категория: 7 лет и старше

№ рец	Наименование блюда	Масса порции грамм	Пищевая ценность			Энергети ческая ценность ккал
			Б	Ж	У	
93	<b>Завтрак</b> Суп молочный с макаронными изделиями	200/10	5,75 0	5,21 8,2	18,84 0,1	145,20 75
147	Хлеб пшеничный с сыром	30/20	2,22 4,64	0,87 5,90	15,42 0,0	78,39 72,80
	Яблоки красные	100	0,64	0,64	15,68	75,2
	<b>Итого</b>	<b>530/10</b>	<b>24,16</b>	<b>57,98</b>	<b>252,52</b>	<b>1049,79</b>
33	<b>Обед</b> Салат из свеклы	100,0	1,43	6,09	8,36	93,9
208	Суп крестьянский	250	2,69	2,84	17,14	104,75
315	Рис отварной с маслом	200/10	4,86 0	7,16 8,2	48,92 0,1	279,9 75,0
591	Гуляш	100/75	23,80	19,52	5,74	203,0
868	Компот из смеси сухофруктов	200,0	0,04	0,0	24,76	94,2
496	Хлеб ржаной	50	3,5	0,55	20,15	96,5
878	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	58,5
	<b>Итого</b>	<b>900/40</b>	<b>32,81</b>	<b>39,19</b>	<b>115,71</b>	<b>981,15</b>
	<b>Полдник</b> Сок	200	0	0	24	96,0
	Рулет	35,0	1,4	6,3	20,7	133
	Печенье	50,0	7,8	13,5	48,1	438,0
	<b>Итого</b>	<b>285,0</b>	<b>17,5</b>	<b>20,7</b>	<b>73,2</b>	<b>586,0</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1430/50</b>	<b>57,74</b>	<b>99,24</b>	<b>372,34</b>	<b>2070,94</b>

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при  
общеобразовательных школах/Под ред. В.Т. Лапшиной,- М.: Хлебпродинформ, 2004  
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания /  
Авт.-сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. -К.: А.С.К., 2005  
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных  
образовательных учреждений / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи  
принт, 2010

Калькулятор:  
Повар:

Л. А. Воздухович  
О.А.Гусарова

О»  
ик  
ря  
ий  
Л»  
ва