



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ Перелазской СОШ

/В.А.Козлова/

«01» июня 2025 г.

**Примерный 10- дневный рацион питания
для лагеря с дневным пребыванием
на базе МБОУ Перелазской СОШ**

№ рецептуры	Выход блюда, гр.	Наименование блюд	Пищевые вещества			Калорийность, ккал
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	
		1-й день				
		Завтрак				
	10	Масло сливочное	0,1	8,3	0,1	75
181	200	Каша манная	5,8	5,2	28,4	186
62	200/15	Чай с сахаром	0,2	-	15	58
	30	Хлеб пшеничный	2,2	0,9	15,42	75
	45	Печенье	5,3	8,85	39,06	312,75
	100	Фрукты свежие	1,8	-	16,8	66
	итого 585 г		15,40	23,25	114,75	772,75
		Обед				
17	200	Суп с макаронами на курином бульоне	8,9	7,9	15,9	171
637 (3)	100	Птица отварная	41,89	31,51	-	452,21
43	150	Рис припущенный	4,02	4,85	38,58	219
	60	Огурец свежий	0,8	-	2,6	13
4	200	Компот из сухофруктов	0,5	-	31,5	124
	40	Хлеб ржаной	3,48	0,66	25,98	119,4
	итого 750 г		59,59	44,92	114,56	1098,61
	итого					1871,36
Могут быть изменения или дополнения						
		2-й день				
		Завтрак				
1072	200	Пельмени отварные с маслом	20,0	10,0	48,0	360
4	200	Компот из сухофруктов	0,5	-	31,5	124
	30	Хлеб ржаной	4,18	0,5	27,34	124,3
	30	Печенье	3,35	5,9	37,2	208,5
	100	Фрукты свежие	1,8	-	16,8	66
	итого 560 г		29,83	16,40	160,84	882,8
		Обед				
135	200	Борщ из свежей капусты	2	5,2	13,1	106
	40	Хлеб ржаной	3,48	0,66	25,98	119,4
132	150	Картофель тушёный	3,26	9,14	22,6	189
83	100	Рыбные котлеты	16,08	17,42	14,92	274,17

6	60	Салат из свежей капусты с растительным маслом	1,4	5,1	8,9	88
62	200/15	Чай с сахаром	0,2	-	15	58
	итого 750 г		26,42	37,52	100,5	834,57
	Итого					1638,32
Могут быть изменения или дополнения						
		3-й день				
		Завтрак				
510	200	Каша молочная рисовая	7,92	8,72	37,2	244
691	200	Кофейный напиток	2,8	7,2	55,8	197
1	30/10	Бутерброд с маслом	2,7	9,3	15,02	153
	30	Хлеб пшеничный	4,18	0,5	27,34	124,3
	30	Вафля	1,2	10,02	17,73	165,9
	Итого 500 г		18,8	35,74	153,09	884,2
		Обед				
197	200	Рассольник	2,2	4,5	19,7	140,8
165	150	Каша гречневая	8,9	11,9	43,4	315
437	100	Гуляш из мяса птицы	12,11	10,06	2,39	138,24
60	60	Помидоры свежие (нарезка)	0,55	0,1	18	10
	40	Хлеб ржаной	3,48	0,66	25,98	119,4
62	200/15	Чай с сахаром	0,2	-	15	58
	100	Фрукты свежие	1,8	-	16,8	66
	Итого 850 г		29,24	27,22	141,27	847,44
	Итого					1731,64
Могут быть изменения и дополнения						
		4-й день				
		Завтрак				
161	200	Суп молочный с макаронами	5,6	5,8	22,5	146
1	30/20	Бутерброд с маслом	2,7	9,3	15,02	153
4	200	Компот из сухофруктов	0,5	-	31,5	124
	30	Хлеб ржаной	4,18	0,5	27,34	124,3
	30	Печенье шоколадное	3,35	5,9	37,2	208,5
	100	Фрукты свежие	1,8	-	16,8	66
	Итого 610 г		18,13	21,5	150,36	821,80
		Обед				
20	200	Суп гороховый	5,49	5,28	16,33	134,75
7	60	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	0,37	4,2	1,2	44,2
122	170/80	Плов из отварной птицы	24,50	27,0	44,2	522
	40	Хлеб ржаной	3,48	0,66	25,98	119,4
62	200/15	Чай с сахаром	0,2	-	15	58
	Итого 700 г		58,82	37,14	102,71	878,35
	Итого					1700,15
Могут быть изменения и дополнения						
		5-й день				

		Завтрак				
51	300/20	Блины с повидлом	22,92	42,76	140,3	505,25
691	200	Кофейный напиток	1,3	1,4	18,4	93
	Итого 520 г		24,22	44,16	158,7	598,25
		Обед				
135	200	Свекольник	7,32	5,8	6,3	115,82
4	200	Компот из сухофруктов	0,5	-	31,5	124
45	150	Картофельное пюре	5,4	4,8	38,4	208,5
77	100	Рыба припущенная	30	14,5	2,17	259,17
6	60	Салат из свежих помидоров с растит .маслом	0,54	4,2	2,3	50
	40	Хлеб ржаной	3,48	0,66	25,98	119,4
	Итого 750 г		47,24	29,96	106,65	876,89
	Итого					1474,14
	Могут быть изменения и дополнения					
		6-й день				
		Завтрак				
1072	200	Пельмени отварные с маслом	20,0	10,0	48,0	360
	25	Хлеб ржаной	1,65	0,3	0,3	45,25
62	200/15	Чай с сахаром	0,2	-	15	58
	30	Пряники	2,5	5,5	35	180
	100	Фрукты свежие	1,8	-	16,8	66
	Итого 555 г		26,15	15,8	115,1	709,25
		Обед				
187	200	Щи из свежей капусты	4,62	4,1	8,54	77,3
131	150	Макароны отварные	5,10	7,5	28,5	202,5
189	100	Тефтели мясные	8,3	9,8	7,9	153
14	200	Кисель фруктовый	0,2	-	15,0	58
	40	Хлеб ржаной	3,48	0,66	25,98	119,4
6	60	Салат из свежей капусты с растительным маслом	1,4	5,1	8,9	88
	Итого 750 г		23,10	27,16	94,82	698,2
	Итого					1407,45
	Могут быть изменения					
		7-й день				
		Завтрак				
1	30/10	Бутерброд с маслом	2,7	9,3	15,02	153
181	200	Каша манная	5,8	5,2	28,4	186
691	200	Кофейный напиток	2,8	7,2	55,8	197
	40	Хлеб ржаной	3,48	0,66	25,98	119,4
	30	Печенье	3,35	5,9	37,2	208,5
	Итого 510 г		18,13	28,26	162,4	863,9
		Обед				

197	200	Рассольник	2,2	4,5	19,7	140,8
57	150	Картофель отварной	3,2	6,8	21,9	164
305	100	Котлета из мяса птицы	15,2	13,6	13,5	238
60	60	Салат из свежих овощей	0,5	1,6	1,8	62
4	200	Компот из сухофруктов	0,5	-	31,5	124
	40	Хлеб ржаной	3,48	0,66	25,98	119,4
	100	Фрукты свежие	1,8	-	16,8	66
	Итого 850 г		26,88	27,16	131,18	914,2
	Итого					1778,10
Могут быть изменения						
		8-й день				
		Завтрак				
510	250	Каша молочная рисовая	7,92	8,72	37,2	244
62	200/15	Чай с сахаром	0,2	-	15	58
1	30/10	Бутерброд с маслом	2,7	9,3	15,02	153
	100	Фрукты свежие	1,8	-	16,8	66
	Итого 505 г		23,24	18,02	84,02	521
		Обед				
3	200	Суп картофельный	2,1	4,22	16,64	113,3
437	100	Гуляш из мяса птицы	12,11	10,06	2,39	138,24
165	150	Каша гречневая	8,9	11,9	43,4	315
	60	Помидоры свежие (нарезка)	0,55	0,1	18	10
14	200	Кисель	0,2	-	15	58
	40	Хлеб ржаной	3,48	0,66	25,98	119,4
	Итого 750 г		27,34	26,94	106,56	753,94
	Итого					1274,94
Могут быть изменения						
		9-й день				
		Завтрак				
51	300/20	Блины с повидлом	22,92	42,76	140,3	505,25
62	200/15	Чай с сахаром	0,2	-	15	58
	Итого 535 г		23,12	42,76	155,3	563,25
		Обед				
187	200	Щи из свежей капусты	2,52	5,94	11,78	110,8
131	150	Макароны отварные	5,10	7,5	28,5	202,5
5/7	100	Рыба тушёная	7,7	11,1	1,7	137,0
6	60	Салат из свежей капусты с растительным маслом	1,4	5,1	8,9	88
	40	Хлеб ржаной	3,48	0,66	25,98	119,4
	200	Сок фруктовый	1,0	0,2	20,2	92
	100	Фрукты свежие	1,8	-	16,8	66
	Итого 850 г		23,0	30,5	113,86	815,7
	Итого					1378,95
Могут быть изменения						

		10-й день				
		Завтрак				
390	150/50	Каша пшённая молочная	5,7	10,7	24	219
1	30/10	Бутерброд с маслом	5,92	11,52	49,44	153
62	200	Чай с сахаром	0,2	-	15	58
	60	Печенье	6,7	11,8	74,4	417
	Итого 500 г		18,52	34,02	162,84	847
		Обед				
197	250	Рассольник Петербургский	2,2	4,5	19,7	140,8
429	200/100	Жаркое по домашнему	34,2	17,1	42	446
12	200	Компот из сухофруктов	0,5	-	31,5	124
59	60	Салат из свежих огурцов и помидоров с растительным маслом	0,5	1,6	1,8	62
	40	Хлеб ржаной	3,48	0,66	25,98	119,4
	100	Фрукты свежие	1,8	-	16,8	66
	Итого 950 г		42,68	23,86	137,78	958,2
	Итого					1805,20
	Могут быть изменения					

Полдник: свежие фрукты.

Повар: /Курач В.Г./

Начальник летнего лагеря: /Лапоух Е.П./

Примечание: изменения и дополнения в дневном меню.