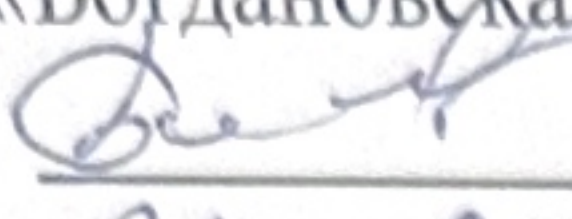
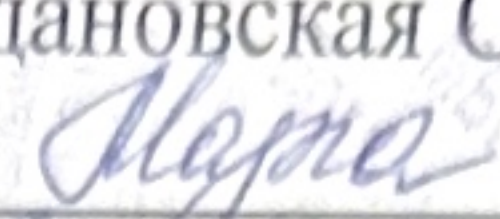


«Согласовано»
Директор МБОУ
«Богдановская СОШ»
 Б.Ж.Байменова
«29» 05 2025 г.

«Утверждаю»
Начальник ЛДП МБОУ
«Богдановская СОШ»
 В.И.Марга
«29» мая 2025г.

Примерное десятидневное меню
для летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей
при МБОУ «Богдановская СОШ» на 2025 год

№	№ реп.	Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическ ая ценность (ккал)
				Белки	Жиры	Углеводы	
1-й день.							
		Завтрак					
1	СТН№ 44	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,5	5,5	19,9	151
2	СР № 943	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53
3	ПРОМ.	Хлеб пшеничный/ржаной	50/30	3,8 / 1,98	1,5 / 0,36	24,9 / 10,26	131 / 54,3
		ИТОГО	530	11,48	7,36	68,76	389,3
		Обед					
1	54-2з- 2020	Нарезка из свежих огурцов	60	0,5	0,0	1,8	9,1
2	МР № 99	Суп из овощей	250	1,75	5,0	10,5	98,75
3	СТН№ 90	Плов из курицы	250	23,8	24,3	40,2	479
4	СТН № 202	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах с витамином «С»	200	0	0	12,39	66,06
5	ПРОМ.	Хлеб пшеничный/ржаной	70/42	5,3 / 2,77	2,1 / 0,5	34,86 / 14,36	183,4 / 76,02
6	ПРОМ.	Сок (нектар)	200	0	0	30	96
		ИТОГО	1112	36,92	33,4	164,81	1115,23
		Итого за день	1642	48,4	40,76	233,57	1504,53
2-й день.							
		Завтрак					
1	СТН№ 122	Каша манная	200	6,0	8,2	29,4	214
2	СР № 943	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53
3	ПРОМ.	Хлеб пшеничный/ржаной	50/30	3,8 / 1,98	1,5 / 0,36	24,9 / 10,26	131 / 54,3
		ИТОГО	680	17,05	14,06	112,15	711,55
		Обед					
1	54-3з- 2020	Нарезка из свежих помидор	100	6,5	0	2,35	15
2	СТН № 36	Рассольник ленинградский	250	2,4	5,7	15,7	126
3	МР № 65	Жаркое по домашнему	250	17,1	17,4	18,3	299
4	СТН № 197	Компот из свежих плодов (яблок) с витамином «С»	200	0,2	0,1	25,4	99
5	ПРОМ.	Хлеб пшеничный/ржаной	70/42	5,3 / 2,77	2,1 / 0,5	34,86 / 14,36	183,4 / 76,02
6	Пром.	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	66,6
		ИТОГО	962	26,39	23,26	129,23	873,12
		Итого за день	1642	43,44	37,32	241,38	1584,67
3-й день.							
		Завтрак					
1	СТН№ 390	Каша рисовая	200	6,3	8,8	31,4	265
2	СР № 943	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53
3	ПРОМ.	Хлеб пшеничный/ржаной	50/30	3,8 / 1,98	1,5 / 0,36	24,9 / 10,26	131 / 54,3
		ИТОГО	480	11,98	10,16	78,46	454,3
		Обед					
1	54-2з- 2020	Нарезка из свежих огурцов	60	0,5	0,0	1,8	9,1
2	СТН№ 34	Борщ с капустой и картофелем	250	1,9	5,5	12,0	105
3	СТН № 137	Макаронные изделия отварные	200	7,3	5,6	44,5	262

4	СТН № 611	Котлета по-домашнему	100	14,5	12,0	12,8	218
5	СР № 867	Компот из плодов или ягод сушеных (курага) с витамином «С»	200	2,4	0,1	41,4	171
6	ПРОМ.	Хлеб пшеничный/ржаной	70/42	5,3 / 2,77	2,1 / 0,5	34,86 / 14,36	183,4 / 76,02
7	ПРОМ.	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	66,6
		ИТОГО	962	34,37	34,2	186,92	1177,42
		<i>Итого за день</i>	<i>1442</i>	<i>46,35</i>	<i>44,36</i>	<i>265,38</i>	<i>1631,72</i>

4-й день.

		Завтрак					
1	СТН № 390	Молочная геркулесовая каша	250	5,5	5,5	19,9	151
2	СР № 943	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53
3	ПРОМ.	Хлеб пшеничный/ржаной	50/30	3,8 / 1,98	1,5 / 0,36	24,9 / 10,26	131 / 54,3
		ИТОГО	680	27,25	29,16	78,05	753,55
		Обед					
1	54-3з-2020	Нарезка из свежих помидор	100	6,5	0	2,35	15
2	СТН № 33	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,1	5,6	7,3	88
3	СТН № 136	Бобовые отварные (горох)	200	21,7	5,8	49,5	341
4	СР № 651	Птица запечённая	120	18,2	18,4	0,7	241
5	СТН № 202	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах с витамином «С»	200	0	0	12,39	66,06
6	ПРОМ.	Хлеб пшеничный/ржаной	70/42	5,3 / 2,77	2,1 / 0,5	34,86 / 14,36	183,4 / 76,02
7.	ПРОМ.	Сок (нектар)	200	0	0	30	96
		ИТОГО	982	53,37	33,9	141,61	1111,48
		<i>Итого за день</i>	<i>1662</i>	<i>80,62</i>	<i>63,06</i>	<i>219,66</i>	<i>1865,03</i>

5-й день.

		Завтрак					
1	СТН № 390	Каша молочная «Дружба»	200	6,2	8,6	32,4	232
2	СР № 943	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53
3	ПРОМ.	Хлеб пшеничный/ржаной	50/30	3,8 / 1,98	1,5 / 0,36	24,9 / 10,26	131 / 54,3
		ИТОГО	505	45,28	31,46	103,06	871,26
		Обед					
1	54-2з-2020	Нарезка из свежих огурцов	60	0,5	0,0	1,8	9,1
2	МР № 177	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	52,7	2,6	18,9	111
3	СТН № 101	Рагу из овощей	200	3,8	9,9	17,5	175
4	СР № 651	Птица запеченная	175	18,2	18,4	0,7	241
5	МР № 452	Компот из смеси сушеных фруктов с витамином «С»	200	2,4	0	134,6	519,2
6	ПРОМ.	Хлеб пшеничный/ржаной	70/42	5,3 / 2,77	2,1 / 0,5	34,86 / 14,36	183,4 / 76,02
7	ПРОМ.	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	66,6
		ИТОГО	1162	36,24	27,41	272,33	1416,12
		<i>Итого за день</i>	<i>1667</i>	<i>81,52</i>	<i>58,87</i>	<i>375,39</i>	<i>2332,38</i>

6-й день.

		Завтрак					
1	СТН № 120	Молочная каша «Ячневая»	250	5,5	5,5	19,9	151
2	СР № 943	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53
3	Пром.	Хлебо-булочные изделия	50	5,73	7,24	13,98	141,2
		ИТОГО	730	12,95	7,36	90,55	548,55
		Обед					
1	54-3з-2020	Нарезка из свежих помидор	100	6,5	0	2,35	15
2	СТН № 42	Суп картофельный с бобовыми	250	6,7	4,2	19,5	144

3	СТН № 101	Рагу из овощей	200	3,8	9,9	17,5	175
4	СТН № 66	Котлета	100	14,5	12,0	12,8	218
5	СР № 867	Компот из плодов или ягод сушеных (курага) с витамином «С»	200	2,4	0,1	41,4	171
6	ПРОМ.	Хлеб пшеничный/ржаной	70/42	5,3 / 2,77	2,1 / 0,5	34,86 / 14,36	183,4 / 76,02
7.	ПРОМ.	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	66,6
		ИТОГО	962	36,47	35,8	147,42	1064,42
		<i>Итого за день</i>	<i>1692</i>	<i>49,42</i>	<i>43,16</i>	<i>237,97</i>	<i>1612,97</i>
7-й день.							
		Завтрак					
1	СТН № 44	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,5	5,5	19,9	151
2	СР № 943	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53
3	ПРОМ.	Хлеб пшеничный/ржаной	50/30	3,8 / 1,98	1,5 / 0,36	24,9 / 10,26	131 / 54,3
		ИТОГО	480	14,98	13,56	85,46	526,3
		Обед					
1	54-23-2020	Нарезка из свежих огурцов	60	0,5	0,0	1,8	9,1
2	СТН № 33	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,1	5,6	7,3	88
3	СТН № 113	Каша гречневая рассыпчатая	200	9,5	7,7	38,2	264
4	СТН № 149	Соус томатный	50	0,5	2,2	3,0	34
5	СР № 651	Птица запечённая	120	18,2	18,4	0,7	241
6	СТН № 197	Компот из свежих плодов (яблок) с витамином «С»	200	0,2	0,1	25,4	99
7	ПРОМ.	Хлеб пшеничный/ржаной	70/42	5,3 / 2,77	2,1 / 0,5	34,86 / 14,36	183,4 / 76,02
8	ПРОМ.	Сок (нектар)	200	0	0	30	96
		ИТОГО	1232	41,87	38,1	176,32	1197,42
		<i>Итого за день</i>	<i>1712</i>	<i>56,85</i>	<i>51,66</i>	<i>261,78</i>	<i>1723,72</i>
8-й день.							
		Завтрак					
1	СТН № 122	Каша манная	200	6,0	8,2	29,4	214
2	СР № 943	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53
3	ПРОМ.	Хлеб пшеничный/ржаной	50/30	3,8 / 1,98	1,5 / 0,36	24,9 / 10,26	131 / 54,3
		ИТОГО	680	14,15	11,76	97,85	622,55
		Обед					
1	54-33-2020	Нарезка из свежих помидор	100	6,5	0	2,35	15
2	МР № 204	Суп картофельный с рыбными консервами (сайра)	250	7,25	7,5	16,0	165,25
3	СТН № 65	Жаркое по домашнему	250	17,1	17,4	18,3	299
4	СТН № 202	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах с витамином «С»	200	0	0	12,39	66,06
5	ПРОМ.	Хлеб пшеничный/ржаной	70/42	5,3 / 2,77	2,1 / 0,5	34,86 / 14,36	183,4 / 76,02
6	ПРОМ.	Сок (нектар)	200	0	0	30	96
		ИТОГО	962	36,02	37,4	99,56	886,73
		<i>Итого за день</i>	<i>1642</i>	<i>50,17</i>	<i>49,16</i>	<i>197,41</i>	<i>1509,28</i>
9-й день.							
		Завтрак					
1	СТН № 390	Каша рисовая	200	6,3	8,8	31,4	265
2	СР № 943	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53
3	ПРОМ.	Хлеб пшеничный/ржаной	50/30	3,8 / 1,98	1,5 / 0,36	24,9 / 10,26	131 / 54,3
		ИТОГО	480	11,98	10,16	78,46	454,3
		Обед					
1	54-23-2020	Нарезка из свежих огурцов	60	0,5	0,0	1,8	9,1
2	СТН № 34	Борщ с капустой и картофелем	250	1,9	5,5	12,0	105
3	СТН № 137	Макаронные изделия отварные	200	7,3	5,6	44,5	262
4	СТН № 72	Тефтели из говядины с рисом	100	11,1	16,4	11,9	240
5	СР № 867	Компот из плодов или ягод	200	2,4	0,1	41,4	171

		сушеных (курага) с витамином «С»					
6	ПРОМ.	Хлеб пшеничный/ржаной	70/42	5,3 / 2,77	2,1 / 0,5	34,86 / 14,36	183,4 / 76,02
7	ПРОМ.	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	66,6
		ИТОГО	1162	23,29	32,16	264,88	1422,32
		<i>Итого за день</i>	<i>1642</i>	<i>44,57</i>	<i>57,62</i>	<i>362,84</i>	<i>2134,62</i>
10-й день.							
		Завтрак					
1	СТН № 390	Каша геркулес	200	6,3	8,8	31,4	265
2	СР № 943	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53
3	ПРОМ.	Хлебо-булочные изделия	50	5,73	7,24	13,98	141,2
		ИТОГО	680	27,35	29,16	78,05	753,55
		Обед					
1	54-3з-2020	Нарезка из свежих помидор	100	6,5	0	2,35	15
2	МР № 204	Суп картофельный с крупой	250	2,1	5,6	7,3	88
3	СТН № 65	Жаркое по домашнему	250	17,1	17,4	18,3	299
4	СР № 867	Компот из плодов или ягод сушеных (курага) с витамином «С»	200	2,4	0,1	41,4	171
5	ПРОМ.	Хлеб пшеничный/ржаной	70/42	5,3 / 2,77	2,1 / 0,5	34,86 / 14,36	183,4 / 76,02
6.	ПРОМ.	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	66,6
		ИТОГО					
		<i>Итого за день</i>					
11-й день.							
		Завтрак					
1	СТН № 390	Каша молочная «Дружба»	200	6,2	8,6	32,4	232
2	СР № 943	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53
3	ПРОМ.	Хлебо-булочные изделия	50	5,73	7,24	13,98	141,2
		ИТОГО	505	45,28	31,46	103,06	871,26
		Обед					
1	54-2з-2020	Нарезка из свежих огурцов	60	0,5	0,0	1,8	9,1
2	МР № 177	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	52,7	2,6	18,9	111
3	СТН № 38	Картофельное пюре	200	4,1	6,6	26,9	186
4	СТН № 72	Тефтели из говядины с рисом	100	11,1	16,4	11,9	240
5	МР № 452	Компот из смеси сушеных фруктов с витамином «С»	200	2,4	0	134,6	519,2
6	ПРОМ.	Хлеб пшеничный/ржаной	70/42	5,3 / 2,77	2,1 / 0,5	34,86 / 14,36	183,4 / 76,02
7	ПРОМ.	Сок (нектар)	200	0	0	30	96
		ИТОГО	1162	36,24	27,41	272,33	1416,12
		<i>Итого за день</i>	<i>1667</i>	<i>81,52</i>	<i>58,87</i>	<i>375,39</i>	<i>2332,38</i>

1. «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания» авторы-составители: А. И. Здобнов, В.А. Цыганенко. ООО «Издательство Арий», 2010

2. Методические рекомендации МР №2.4.4.02-09 «Об организации внутреннего и внешнего контроля за безопасностью и физиологической полноценностью горячего питания в учреждениях образования и оздоровления» Омск – 2009 г.

Управление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Омской области.

Министерство здравоохранения Омской области. ГОУ ВПО «Омская государственная медицинская академия».

3. «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания» ООО Фирма «Партнёр», 2010 г. Составители: Маннанова Н.А., Елпаева А.В., Хасанова Р.З., Матюшко В.С., Пичугина А.Ф.

4. «Организация детского питания в дошкольных учреждениях» Методические рекомендации и материалы. Москва 2009 г. авторы-составители: И.Я. Конь, Л.И. Басова, С.А. Дмитриева, Л.Я Каневская, М.М. Цапенко. АРКТИ – 2009.