

Утверждаю:

Директор школы И.И.И. ~~И.И.И.~~ Иененкова/

Приказ №7/1 от 17.02.2025



МКОУ ЗАКРУТОВСКАЯ ОСНОВНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
Куйбышевский район, Калужская школа

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

для летнего оздоровительного лагеря

ДЕНЬ ПЕРВЫЙ

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энерг. ценност ь, ккал
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
183	Каша гречневая молочная	220	3,7	5,78	19,67	140,64
382	Какао с молоком	200	5,72	5,76	38,42	218,08
125	Хлеб пшеничный (батон)	50	3,75	1,45	25,7	131
338м	Фрукты свежие яблоки	150	0,6	0,6	14,75	70,5
	Итого завтрак:	620	13,77	13,59	98,54	560,22
	Обед					
30	Салат степной из разных овощей	60	1	5,1	4,4	68
27	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	5,4	5,6	14,3	122
309	Макароны отварные	100	8,77	9,35	57,93	336,51
95\5г	Котлеты свино-говяжьи	100	15,61	16,96	14,5	273,54
247	Кисель	200	1,36	0	29,1	116,2
338м	Фрукты свежие мандарины	100	1	0,2	9	42
125	Хлеб пшеничный батон	50	3,75	1,45	25,7	131
1	Хлеб ржано-пшеничный	80	2,95	15,1	29,24	272
	Итого обед:	940	39,84	53,76	184,17	1361,25
	ИТОГО ДЕНЬ № 1	1560	53,61	67,35	282,71	1921,47

ДЕНЬ ВТОРОЙ

М	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энерг. ценност ь, ккал
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
18	Макароны отварные с сыром	125	12,41	8,5	53,04	326,69
382	Какао с молоком и сахаром	200	5,72	5,76	38,42	218,08
	Мармелад	30	0,03	0	23,82	96,3
338М	Фрукты свежие апельсины	150	1,35	0,3	12,15	64,5
125	Хлеб пшеничный (батон)	50	3,75	1,45	25,7	131
	Итого завтрак:	555	23,26	16,01	153,13	836,57
	Обед					
40	Салат витаминный	60	0,9	2,76	6,6	54,6
62	Суп картофельный с крупой и рыбой	250	2,8	10	23,1	187
68	Жаркое по-домашнему со свининой	200	10,96	24,8	21,52	353,6
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8
125	Хлеб пшеничный(батон)	50	3,75	1,45	25,7	131
1	Хлеб ржано-пшеничный	80	2,95	15,1	29,24	272
	Итого обед:	840	22,36	54,11	126,36	1083
	ИТОГО ДЕНЬ № 2	1395	45,62	70,12	279,49	1919,57

ДЕНЬ ТРЕТИЙ

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энерг. ценност ь, ккал
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
45	Суп молочный с макаронными изделиями	200	1,52	6,24	20,36	156
377	Чай с лимоном	200	9,02	2,28	15	114,66
125	Хлеб пшеничный (батон)	50	3,75	1,45	25,7	131
338 м	Фрукты свежие бананы	150	2,25	0,75	31,5	144
7	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,64	5,9	0	72
53-19-2020	Масло сливочное	10	0,06	7,26	0,08	65,89
	Итого завтрак:	630	21,24	23,88	92,64	683,55
	Обед					
45	Салат из капусты с огурцом	100	1,6	5,11	4,18	69,95
103	Суп картофельный с макаронами изделиями	250	2,95	2,83	17,37	118,25
311К\СС Ж	Гуляш из мяса птицы	100	13,48	3,7	2,68	98,8
182	Гречка отварная	150	8,85	8,15	37,85	212,15
247	Кисель	200	1,3	0	29	116,2
128	Йогурт	125	4	3,12	20	123,75
125	Хлеб пшеничный (батон)	50	3,75	1,45	25,7	131
1	Хлеб ржано.-пшеничный	80	2,95	15,1	29,24	272
	ИТОГО обед	1055	38,88	39,46	166,02	1142,1
	ИТОГО ДЕНЬ № 3	1685	60,12	63,34	258,66	1825,65

ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энерг. ценност ь, ккал
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
117	Омлет натуральный	100	8,76	14,61	2,15	175,38
377	Чай с лимоном	200	9,02	2,28	15,42	114,66
338м	Фрукты свежие бананы	150	2,25	0,75	31,5	144
125	Хлеб пшеничный(батон)	50	3,75	1,45	25,7	131
	Итого завтрак:	500	23,78	19,09	74,77	565,04
	Обед					
20	Салат из свежих огурцов	80	0,6	4,8	1,8	52,2
200	Суп рисовый с томатом	250	2,51	6,38	21,15	156,81
309	Макароны отварные	100	8,77	9,35	57,93	336,51
297Мсс ж	Фрикадельки из курицы	100	15,1	14,07	7,72	218,38
440	Напиток из кураги	200	1	0,1	14,8	64,4
338м	фрукты свежие яблоко	150	0,6	0,6	25,7	70,5
125	Хлеб пшеничный(батон)	50	3,75	1,45	51,4	131
1	Хлеб ржано-пшеничный	80	2,95	15,1	29,24	272
	ИТОГО:	1010	35,28	51,85	209,74	1301,8
	ИТОГО ДЕНЬ № 4	1510	59,06	70,94	284,51	1866,84

ДЕНЬ ПЯТЫЙ

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энерг. ценност ь, ккал
1.	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
100	Каша овсяная из геркулеса	205	6,4	7,7	32,1	216,5
382	Какао с молоком	200	5,72	5,76	38,42	218,98
125	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,7	131
128	Йогурт	125	4	3,12	20	123,75
338м	Фрукты свежие мандарины	100	1	0,2	9	42
	Итого завтрак:	680	20,87	18,23	125,22	732,23
	Обед					
55	Салат из свеклы отварной	60	0,8	3,5	3,9	51,1
37	Суп картофельный с бобовыми	250	7,5	5,7	27,2	182
312	Картофельное пюре	150	3,53	25,07	5,69	261,12
229	Рыба тушеная с овощами	100	7,88	4,14	3,74	82,78
	Мармелад	30	0,03	0	23,82	96,3
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8
125	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,7	131
1	Хлеб ржано-пшеничный	80	2,95	15,1	29,24	272
	Итого обед:	920	27,44	54,96	139,49	1161,1
	ИТОГО ДЕНЬ № 5	1600	48,31	73,19	264,71	1893,33

ДЕНЬ ШЕСТОЙ

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энерг. ценност ь, ккал
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
463	Сырники из творога	150	28,44	19,51	17,1	357,16
377	Чай с лимоном	200	9,02	2,28	15	114,66
125	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,7	131
338М	Фрукты свежие (яблоко)	150	0,6	0,06	14,7	70,5
	Итого завтрак:	550	41,81	23,3	72,5	673,32
	Обед					
14	Салат из свежих помидор с луком	60	0,68	3,71	2,83	47,46
149	Суп гороховый с гречками	200	5,09	8	20,1	159,9
298	Ленивые голубцы	200	18	16,62	22,25	312,12
	Мармелад	30	0,03	0	23,82	96,3
389	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	84,8
338м	Фрукты свежие бананы	150	2,25	0,75	31,5	144
125	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,7	131
1	Хлеб ржано-пшеничный	80	2,95	15,1	29,24	272
	ИТОГО:	970	33,75	45,83	175,64	1247,58
	ИТОГО ДЕНЬ № 6	1520	75,56	69,13	248,14	1920,9

ДЕНЬ СЕДЬМОЙ

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энерг. ценност ь, ккал
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
105	Каша пшенная молочная	200	7,4	7,6	39,2	245,5
377	Чай с лимоном и сахаром	200	9,02	2,28	15,42	114,66
53-19- 2020	Масло сливочное	10	0,06	7,26	0,08	65,89
	Мармелад	30	0,03	0	23,82	96,3
847	Фрукты свежие яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5
125	Хлеб пшеничный (батон)	50	3,75	1,45	25,7	131
	Итого завтрак:	640	20,86	19,19	118,92	723,85
	Обед					
54-16- 2020	Винегрет с растительным маслом	60	1	7,1	6	91,8
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	7,29	10	16,99	148,5
291	Плов из птицы	150	12,71	7,85	26,8	229
348	Компот из плодов и ягод сушеных	200	1,52	0,24	40,06	158,5
128	Йогурт	125	4	3,12	20	123,75
125	Хлеб пшеничный(батон)	50	3,75	1,45	25,7	131
1	Хлеб ржано-пшеничный	80	2,95	15,1	29,24	272
	Итого обед:	915	33,22	44,86	99,58	1154,55
	ИТОГО ДЕНЬ № 7	1555	54,08	64,05	218,5	1878,4

ДЕНЬ ВОСЬМОЙ

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энерг. ценност ь, ккал
1.	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
265265	Блинчики с маслом и с сахаром	75	6,24	8,1	34,31	234
377	Чай с лимоном	200	9,02	2,28	15	114,66
125	Хлеб пшеничный(батон)	50	3,75	1,45	25,7	131
128	Йогурт	125	4	3,12	20	123,75
847	Фрукты свежие (мандарины)	100	1	0,2	9	42
	Итого завтрак:	550	24,01	15,15	104,01	645,41
	Обед					
12	Салат из кукурузы	60	1,73	3,71	4,82	59,58
55	Щи из свежей капусты с картофелем	250	5,6	7,6	13,5	137
312	Пюре картофельное	150	3,51	25,06	5,68	261,03
244	Рыба припущенная с овощами	100	7,65	1,01	3,18	52,5
247	Кисель	200	1,36	0	29,1	116,2
	Мармелад	60	0,06	0	47,64	192,6
125	Хлеб пшеничный (батон)	50	3,75	1,45	25,7	131
1	Хлеб ржано-пшеничный	80	2,95	15,1	29,24	272
	Итого обед:	950	26,61	53,93	158,86	1221,91
	ИТОГО ДЕНЬ № 8	1500	50,62	69,08	262,87	1867,32

ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энерг. ценност ь, ккал
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
98	Каша манная молочная	200	6,5	7,7	32,7	219
377	Чай с лимоном и сахаром	200	9,02	2,28	15	114,66
338м	Фрукты свежие яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5
125	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,7	131
	Итого завтрак:	600	19,87	12,03	88,1	535,16
	Обед					
43	Салат картофельный с зеленым горошком	100	5,61	4,09	18,98	130,52
43	Суп крестьянский с крупой	250	6,3	7,6	17,4	154
304	Рис отварной	100	5,82	9,74	50	298,47
278м\33 1м\ссж	Тефтели свино-говяжьи	100	9,04	13,43	11,69	204,32
247	Кисель	200	1,36	-	29,1	116,1
125	Хлеб пшеничный (батон)	50	3,75	1,45	25,7	131
1	Хлеб ржано-пшеничный	80	2,95	15,1	29,24	272
	Итого обед:	880	34,83	51,41	182,11	1306,41
	ИТОГО ДЕНЬ № 9	1480	54,7	63,44	270,21	1841,57

ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энерг. ценност ь, ккал
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
105	Каша рисовая молочная	200	6,5	7,7	32,7	218,5
382	Какао с молоком	200	5,75	5,76	38,42	218,98
7	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,64	5,9	0	72
338м	Фрукты свежие груша	150	0,6	0,45	15,45	70,5
125	Хлеб пшеничный (батон)	50	3,75	1,45	25,7	131
	Итого завтрак:	620	21,24	21,26	112,27	710,98
	Обед					
15	Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,59	3,69	2,24	44,52
55	Рассольник	250	0,85	1,6	4,87	23
182	Гречка отварная	150	8,85	8,15	37,85	212,15
290	Куры тушеные	100	12,75	22,45	1,4	258,34
377	Чай с лимоном и сахаром	200	9,02	2,28	15,42	114,66
	Мармелад	30	0,03	0	23,82	96,3
125	Хлеб пшеничный (батон)	50	3,75	1,45	25,7	131
1	Хлеб ржано-пшеничный	80	2,95	15,1	29,24	272
	Итого обед:	920	38,79	54,72	140,54	1151,97
	ИТОГО ДЕНЬ № 10	1540	60,03	75,98	252,81	1862,95