

Утверждаю:

Начальник летнего оздоровительного лагеря
МКОУ ООШ п.Тиреево

Дудина Е.В.

"23" 08 2025 г.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная

категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная пшенная	150	7,73	9,53	28,13	216,00	43
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	15,70	27,9	144
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	0,42	46,76	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		370	9,605	9,7255	44,245	290,66	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров	60	0,58	1,49	2,45	43,68	23
	Суп картофельный с бобовыми	250	8,53	7,75	19,82	199,60	102
	Котлеты, биточки, шницели	90	10,85	10,74	14,20	216,31	268
	Макароны отварные	150	4,29	5,51	32,70	202,01	59
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,8	143
	Хлеб ржаной	30	0,59	0,11	3,01	15,66	без номера
ИТОГО ЗА ОБЕД		780	25,04	25,60	78,68	704,05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1150	34,65	35,32	122,93	994,71	
День 2							
ЗАВТРАК	Каша манная с маслом	200	10,50	14,60	51,08	222,02	107
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,8	143
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	0,42	9,61	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		420	12,28	14,80	58,00	258,43	
ОБЕД	Огурец в нарезке	60	0,45	0,07	1,50	8,47	3
	Борщ	200	6,74	8,08	13,44	138,10	81
	Шницель рыбный натуральный	90	10,34	9,37	16,06	170,72	235
	Картофельное пюре	150	3,11	6,00	28,69	145,80	69
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,8	143
	Хлеб ржаной	20	0,39	0,07	2,01	10,44	без номера
ИТОГО ЗА ОБЕД		720	21,23	23,59	68,20	500,337	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1140	33,51	38,39	126,20	758,767	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная пшеничная	200	11,20	13,80	38,50	283,50	50
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,8	143
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		430	13,77	14,1	45,63	380,44	
ОБЕД	Винегрет с растительным маслом	100	1,25	5,75	6,75	111,88	17
	Суп картофельный с крупой (рисовой, пшеном, хлопьями овсяными)	200	1,58	2,16	9,68	68,60	101
	Бефстроганов	100	15,20	12,10	15,12	290,00	250
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,46	5,79	30,45	187,69	203
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,8	143
	Хлеб ржаной	30	0,59	0,11	3,01	68,97	без номера
ИТОГО ЗА ОБЕД		780	24,28	25,91	71,51	753,94	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1210	38,05	40,01	117,14	1134,38	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,66	6,04	33,96	240,98	311
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,8	143
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		430	8,23	6,34	41,09	337,92	
ОБЕД	Помидор в нарезке	60	0,67	0,15	2,25	12,83	4
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	3,77	5,95	15,90	89,75	88
	Плов с курицей	250	17,12	17,23	41,50	393,25	117
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,8	143

	Хлеб ржаной	30	0,59	0,11	3,01	15,66	без номера
ИТОГО ЗА ОБЕД		790	22,352	23,44	69,16	538,29	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1220	30,582	29,78	110,25	876,21	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	150	8,45	10,25	18,80	169,65	260
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,8	143
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		380	11,015	10,545	25,925	266,59	
ОБЕД	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,90	6,06	5,10	78,6	64
	Уха рыбацкая	200	4,16	2,64	11,04	85,60	181
	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски	90	7,89	8,05	15,04	149,35	454
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,21	6,90	35,89	238,91	62
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,8	143
	Хлеб ржаной	30	0,59	0,11	3,01	15,66	без номера
ИТОГО ЗА ОБЕД		730	21,95	23,76	76,58	594,92	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1110	32,96	34,31	102,51	861,51	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная пшеничная	150	6,23	8,78	28,13	216,00	43
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,8	143
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	без номера
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		380	8,795	9,075	35,255	312,94	
ОБЕД							
	Свекольник	250	2,18	4,45	12,02	97,00	131
	Котлеты рубленые из кур	90	14,34	19,76	14,75	290,27	668
	Пюре картофельное с морковью	180	3,42	5,54	21,62	149,40	322
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,8	143
	Хлеб ржаной	30	0,59	0,11	3,01	15,66	без номера
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	20,73	29,86	57,90	579,13	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1130	29,52	38,94	93,16	892,07	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,60	12,80	34,20	285,80	46
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,8	143
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		430	11,17	13,1	41,33	382,74	
ОБЕД							
	Суп шахтерский	250	4,15	6,05	19,67	144,00	101
	Котлеты домашние	90	10,80	16,65	8,10	281,14	661
	Макароны отварные	150	5,29	5,51	32,70	202,01	59
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,8	143
	Хлеб ржаной	30	0,59	0,11	3,01	15,66	без номера
ИТОГО ЗА ОБЕД		720	21,03	28,32	69,98	669,61	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1150	32,20	41,42	111,31	1052,35	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,66	6,04	33,96	240,98	311
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,8	143
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	0,42	46,76	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		420	7,44	6,24	40,88	314,54	
ОБЕД	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,90	6,06	5,10	78,6	64
	Щи из квашеной капусты с картофелем	250	1,65	4,93	6,27	81,50	92
	Котлеты, биточки, шницели	100	16,50	13,04	15,78	240,34	268
	Пюре из бобовых и картофеля	150	9,06	6,83	25,82	202,86	200
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,8	143
	Хлеб ржаной	30	0,59	0,11	3,01	15,66	без номера
ИТОГО ЗА ОБЕД		790	28,90	30,97	62,48	645,76	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1210	36,34	37,21	103,36	960,30	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками)	200	8,34	12,64	38,80	302,40	269
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,8	143
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	0,42	46,76	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		420	10,12	12,84	45,72	375,96	
ОБЕД							
	Борщ	200	7,74	8,08	8,44	138,10	81

	Жаркое по-домашнему	200	12,08	42,60	19,56	510,44	259
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,8	143
	Хлеб ржаной	30	0,59	0,11	3,01	15,66	без номера
ИТОГО ЗА ОБЕД		630	20,61	50,79	37,51	691,00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1050	30,73	63,63	83,23	1066,96	
День 10							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,20	10,80	38,50	283,50	50
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,8	143
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	0,42	46,76	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		420	9,98	11	45,42	357,06	
ОБЕД	Салат "Летний"	60	0,68	1,46	0,98	60,90	34
	Рассольник ленинградский	250	5,92	7,80	17,00	161,73	24
	Котлеты рубленные из кур	90	14,34	19,76	14,75	290,27	668
	Рис припущенный	150	3,40	5,40	34,91	202,09	65
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,8	143
	Хлеб ржаной	30	0,59	0,11	3,01	15,66	без номера
ИТОГО ЗА ОБЕД		780	25,13	34,53	77,16	757,45	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1200	35,11	45,53	122,58	1114,51	
День 11							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная овсяная	150	6,45	9,60	25,65	214,35	46
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,8	143
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	0,42	46,76	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		370	8,23	9,8	32,57	287,91	
ОБЕД	Огурец в нарезке	60					
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	8,47	3
	Котлеты, биточки (особые)	90	15,94	13,00	14,58	233,33	269-1
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,21	6,90	35,89	238,91	62
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,8	143
	Хлеб ржаной	30	0,59	0,11	3,01	15,66	без номера
ИТОГО ЗА ОБЕД		780	26,71	24,96	67,88	523,17	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1150	34,94	34,76	100,45	811,08	
День 12							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	200	5,26	11,66	25,06	226,20	260
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,8	143
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		430	7,83	11,96	32,19	323,14	
ОБЕД	Винегрет с растительным маслом	100	1,25	8,88	6,75	111,88	17
	Суп шахтерский	250	4,15	6,05	19,67	144,00	101
	Шницель рыбный натуральный	90	10,34	9,37	16,06	148,68	235
	Пюре картофельное с морковью	150	2,85	4,62	18,02	124,50	322
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,8	143
	Хлеб ржаной	30	0,59	0,11	3,01	15,66	без номера
ИТОГО ЗА ОБЕД		820	19,38	29,03	70,01	571,52	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1250	27,21	40,99	102,20	894,66	
ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД:		13970	395,80	480,28	1295,30	11417,51	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1 164,17	32,98	40,02	107,94	951,46	