«Утверждаю»

Директор школы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

/Антипова А.В./

**МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД**

**для летнего оздоровительного лагеря**  **с дневным пребыванием детей**

**на базе МКОУ «Новоалександровская СОШ»**

**(02.06.- 30.06.2025г.)**

**для детей 7-11 лет**



|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Масса порции (г) | Питательные вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **День 1**  Завтрак | Макароны с сыром | 180/20 | 19,856 | 13,6 | 84,86 | 522,7 | 204 |
| Какао | 200 | 5.72 | 5,76 | 38,42 | 218,98 | 382 |
| Апельсин | 200 | 1.8 | 0.4 | 16.2 | 86 | 915 |
| **Итого за завтрак** | **600** | **27.376** | **20,4** | **139,48** | **827,68** |  |
| Обед | Помидоры в нарезке | 100 | 1.09 | 0.20 | 3,80 | 43 | 67 |
| Рассольник | 250 | 0,85 | 1,6 | 4,875 | 36,4 | 96 |
| Фрикадельки для первого блюда | 25 | 2,5 | 2,26 | 0,34 | 31,75 | 105 |
| Гуляш из отварного мяса | 100 | 12,55 | 12,99 | 4,01 | 182,25 | 246 |
| Картофельное пюре | 180 | 4,21 | 30,07 | 6,82 | 313,24 | 312 |
| Хлеб(2 кусочка) | 56 | 6,5 | 2,4 | 8,5 | 130 |  |
| Компот из свежих фруктов | 200 | 1,52 | 0,24 | 40 | 159 | 348 |
| Шоколад «Бабаевский»100г | 100 | 8,5 | 36 | 42 | 540 |  |
| **Итого за обед** | **1011** | **37,72** | **85,76** | **110,345** | **1435,64** |  |
| **Итого за день** | | **1611** | **65,096** | **106,16** | **249,825** | **2263,32** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Масса порции (г) | Питательные вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **День 2**  Завтрак | Каша рисовая молочная | 200/10/10 | 7,76 | 10 | 43,52 | 296 | 173 |
| Бутерброд с маслом | 30/10 | 1,01 | 7,81 | 15,33 | 72,87 | 34 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200/15/7 | 0,3 | 0 | 15,2 | 60 | 377 |
| Банан | 200 | 3 | 1 | 42 | 192 | 912 |
| **Итого** | **682** | **12,07** | **18,81** | **116,05** | **620,87** |  |
| Обед | Огурец в нарезке | 100 | 0,72 | 0,09 | 2,90 | 11 | 52 |
| Суп из овощей | 250 | 33,5 | 2,8 | 77,88 | 451,38 | 99 |
| Фрикадельки для первого блюда | 25 | 2,5 | 2,26 | 0,34 | 31,75 | 105 |
| Котлета | 100 | 14,2 | 11,4 | 13 | 214 | 210 |
| Гречка отварная | 180 | 10,44 | 9,36 | 51,12 | 334,8 | 508 |
| Хлеб(2 кусочка) | 56 | 6,5 | 2,4 | 8,5 | 130 |  |
| Кисель | 200 | 0 | 0 | 19,6 | 80 | 122 |
| Сок «Фруктовый сад» | 200 |  |  | 11,7 | 47 |  |
| **Итого** | **1111** | **67,86** | **28,31** | **185,04** | **1299,93** |  |
| **Итого за день** | | **1793** | **79,93** | **47,12** | **301,09** | **1920,8** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Масса порции (г) | Питательные вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **День 3**  Завтрак | Каша овсяная из «Геркулеса» | 200/10/10 | 8,16 | 9,84 | 35,6 | 330 | 100 |
| Яйцо отварное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,30 | 63 | 424 |
| Кофейный напиток | 200 | 1,3 | 1,3 | 14 | 92 | 253 |
| Яблоко | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 | 912 |
| **Итого** | **660** | **15,36** | **16,54** | **69,5** | **579** |  |
| Обед | Винегрет овощной | 100 | 1,3 | 1 | 11,3 | 131,7 | 45 |
| Суп гороховый | 250 | 5,025 | 0,4 | 13,575 | 74,8 | 102 |
| Фрикадельки для первого блюда | 25 | 2,5 | 2,26 | 0,34 | 31,75 | 105 |
| Шницель | 100 | 14,2 | 11,4 | 13 | 214 | 210 |
| Макароны отварные | 180 | 15,786 | 16,83 | 104,27 | 605,72 | 309 |
| Соус основной ко второму блюду | 50 | 0,36 | 2 | 2,86 | 27,46 | 460 |
| Хлеб(2 кусочка) | 56 | 6,5 | 2,4 | 8,5 | 130 |  |
| напиток лимонный | 200 | 0,3 | 0 | 38,56 | 157,5 | 348 |
| **Итого** | **961** | **45,971** | **36,29** | **192,405** | **1372,93** |  |
| **Итого за день** | | **1621** | **61,331** | **52,83** | **261,905** | **1951,93** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Масса порции (г) | Питательные вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **День 4**  Завтрак | Вареники ленивые со сгущенным молоком | 200/10/20 | 31,2 | 25 | 49,6 | 547,4 | 331/490 |
| Какао | 200 | 5.72 | 5,76 | 38,42 | 218,98 | 382 |
| Груша | 200 | 0,8 | 0,6 | 20,6 | 94 | 210 |
| **Итого** | **630** | **37,72** | **31,36** | **108,62** | **860,38** |  |
| Обед | Борщ из свежей капусты | 250 | 0,75 | 0,05 | 5,3 | 23,575 | 82 |
| Мясо к первому блюду (курица) | 25 | 4,8 | 1,9 | 0,2 | 38 |  |
| Биточки рыбные | 100 | 13,5 | 3,43 | 10,3 | 126 | 143 |
| Рис отварной | 180 | 10,476 | 17,532 | 90 | 537,246 | 304 |
| Соус молочный | 50 | 1.3 | 2.97 | 3.9 | 48.31 | 448 |
| Хлеб | 56г (2кусочка) | 6,5 | 2,4 | 8,5 | 130 |  |
| Напиток апельсиновый | 200 | 0,3 | 0 | 38,56 | 157,5 | 436 |
|  | **861** | **37,626** | **28,282** | **156,76** | **1060,631** |  |
| **Итого за день** | | **1491** | **75,344** | **59,642** | **265,38** | **1920,69** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | *Наименование блюда* | Масса порции (г) | Питательные вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **День 5**  Завтрак | Каша «Дружба» | 200/10/10 | 5,27 | 11,31 | 22,69 | 215,28 | 275 |
| Бутерброд с маслом | 30/10 | 1,01 | 7,81 | 15,33 | 72,87 | 34 |
| Кофейный напиток | 200 | 1,3 | 1,3 | 14 | 92 | 253 |
| Апельсин | 200 | 1.8 | 0.4 | 16.2 | 86 | 915 |
| **Итого** | **660** | **9,38** | **20,82** | **68,22** | **466,15** |  |
| Обед | Помидоры в нарезке | 100 | 1.09 | 0.20 | 3,80 | 43 | 67 |
| Щи из свежей капусты | 250 | 1 | 0,175 | 7,55 | 34,1 | 88 |
| Фрикадельки для первого блюда | 25 | 2,5 | 2,26 | 0,34 | 31,75 | 105 |
| Курица отварная | 100 | 18,24 | 11,68 | 0 | 182,4 | 56 |
| Картофельное пюре | 180 | 4,21 | 30,07 | 6,82 | 313,24 | 312 |
| Соус основной ко второму блюду | 50 | 0,36 | 2 | 2,86 | 27,46 | 460 |
| Хлеб | 56г (2кусочка) | 6,5 | 2,4 | 8,5 | 130 |  |
| Компот из свежих фруктов | 200 | 7,76 | 7,76 | 17,86 | 69,38 | 128 |
| **Итого** | **961** | **41,66** | **56,545** | **47,73** | **801,33** |  |
| **Итого за день** | | **1621** | **51,04** | **77,365** | **115,95** | **1267,48** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Масса порции (г) | Питательные вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **День 6**  Завтрак | Суп молочный с макаронными изделиями | 200/10/10 | 4 | 2,86 | 24,26 | 133,64 | 120 |
| Бутерброд с маслом и сыром | 30/16/5 | 13,78 | 12,64 | 60,11 | 394,35 | 3 |
| Какао | 200 | 5.72 | 5,76 | 38,42 | 218,98 | 382 |
| Банан | 200 | 3 | 1 | 42 | 192 | 912 |
| **Итого** | **670** | **26,5** | **22,26** | **164,79** | **938,97** |  |
| Обед | Огурец в нарезке | 100 | 0,72 | 0,09 | 2,90 | 11 | 52 |
| Суп картофельный с рыбными фрикадельками | **250/25** | 6,655 | 3,91 | 17,23 | 130,9 | 84/124 |
| Гуляш из отварного мяса | 100 | 12,55 | 12,99 | 4,01 | 182,25 | 246 |
| Гречка отварная | 180 | 10,44 | 9,36 | 51,12 | 334,8 | 508 |
| Хлеб | 56г (2кусочка) | 6,5 | 2,4 | 8,5 | 130 |  |
| Кисель | 200 | 0 | 0 | 19,6 | 80 | 122 |
| **Итого** | **911** | **36,865** | **28,75** | **103,36** | **868,95** |  |
| **Итого за день** | | **1581** | **63,365** | **51,01** | **268,15** | **1807,92** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Масса порции (г) | Питательные вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **День 7**  Завтрак | Каша манная молочная | 200/10 | 6,21 | 8,08 | 30,9 | 220 | 277 |
| Яйцо отварное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,30 | 63 | 424 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200/15/7 | 0,3 | 0 | 15,2 | 60 | 377 |
| Яблоко | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 | 912 |
| **Итого** | **672** | **12,41** | **13,48** | **66** | **437** |  |
| Обед | Винегрет овощной | 100 | 1,3 | 1 | 11,3 | 131,7 | 45 |
| Суп гороховый | 250 | 5,025 | 0,4 | 13,575 | 74,8 | 102 |
| Фрикадельки для первого блюда | 25 | 2,5 | 2,26 | 0,34 | 31,75 | 105 |
| Тефтели | 100 | 13,08 | 21,67 | 16,58 | 314,17 | 107 |
| Макароны отварные | 180 | 15,786 | 16,83 | 104,27 | 605,72 | 309 |
| Хлеб | 56г (2кусочка) | 6,5 | 2,4 | 8,5 | 130 |  |
| Компот из с/ф | 200 | 1,52 | 0,24 | 40,06 | 158,5 | 348 |
| Сок «Фруктовый сад» | 200 |  |  | 11,7 | 47 |  |
| **Итого** | **1111** | **45,711** | **44,8** | **206,325** | **1493,64** |  |
| **Итого за день** | | **1783** | **58,121** | **58,28** | **272,325** | **1930,64** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Масса порции (г) | Питательные вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **День 8**  Завтрак | Макароны с сыром | 160/40 | 19,856 | 13,6 | 84,86 | 522,7 | 204 |
| Бутерброд с маслом | 30/10 | 1,01 | 7,81 | 15,33 | 72,87 | 34 |
| Кофейный напиток | 200 | 1,3 | 1,3 | 14 | 92 | 253 |
| Груша | 200 | 0,8 | 0,6 | 20,6 | 94 | 210 |
| **Итого** | **640** | **22,966** | **23,31** | **134,79** | **781,57** |  |
| Обед | Огурец в нарезке | 100 | 0,72 | 0,09 | 2,90 | 11 | 52 |
| Борщ из свежей капусты | 250 | 0,75 | 0,05 | 5,3 | 23,575 | 82 |
| Мясо к первому блюду (курица) | 25 | 4,8 | 1,9 | 0,2 | 38 |  |
| Рыба тушёная | 100 | 7,88 | 4,14 | 3,74 | 82,78 | 229 |
| Макароны отварные | 180 | 15,786 | 16,83 | 104,27 | 605,72 | 309 |
| Хлеб | 56г (2кусочка) | 6,5 | 2,4 | 8,5 | 130 |  |
| Компот из свежих фруктов | 200 | 1,52 | 0,24 | 40 | 159 | 348 |
| **Итого** | **911** | **26,38** | **38,89** | **67,46** | **757,595** |  |
| **Итого за день** | | **1551** | **49,346** | **62,2** | **202,25** | **1539,16** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Масса порции (г) | Питательные вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **9 день**  Завтрак | Вареники ленивые со сгущенным молоком | 200/10/20 | 31,2 | 25 | 49,6 | 547,4 | 331/490 |
| Какао | 200 | 5.72 | 5,76 | 38,42 | 218,98 | 382 |
| **Итого** | **430** | **36,92** | **30,76** | **88,02** | **766,38** |  |
| Обед | Помидоры в нарезке | 100 | 1.09 | 0.20 | 3,80 | 43 | 67 |
| Суп –лапша на курином бульоне | 225/25 | 2,48 | 3,91 | 15,6 | 106,8 | 32 |
| Шницель | 100 | 14,2 | 11,4 | 13 | 214 | 210 |
| Рис отварной | 180 | 10,476 | 17,532 | 90 | 537,246 | 304 |
| Соус основной ко второму блюду | 50 | 0,36 | 2 | 2,86 | 27,46 | 460 |
| Хлеб | 56г (2кусочка) | 6,5 | 2,4 | 8,5 | 130 |  |
| Напиток апельсиновый | 200 | 0,3 | 0 | 38,56 | 157,5 | 436 |
| Сок «Фруктовый сад» | 200 |  |  | 11,7 | 47 |  |
| **Итого** | **936** | **35,406** | **37,442** | **184,02** | **1263** |  |
| **Итого за день** | | **1366** | **72,326** | **68,202** | **272,04** | **2029,38** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Масса порции,г | Питательные вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **10 день**    Завтрак | Каша «Дружба» | 200/10/10 | 5,27 | 11,31 | 22,69 | 215,28 | 275 |
| Кофейный напиток | 200 | 1,3 | 1,3 | 14 | 92 | 253 |
| Бутерброд с маслом и сыром | 30/16/5 | 13,78 | 12,64 | 60,11 | 394,35 | 3 |
| Яблоко | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 | 912 |
| **Итого** | **671** | **21,15** | **26,05** | **116,4** | **795,63** |  |
| Обед | Винегрет овощной | 100 | 1,3 | 1 | 11,3 | 131,7 | 45 |
| Щи из свежей капусты | 250 | 1 | 0,175 | 7,55 | 34,1 | 88 |
| Фрикадельки для первого блюда | 25 | 2,5 | 2,26 | 0,34 | 31,75 | 105 |
| Курица отварная | 100 | 18,24 | 11,68 | 0 | 182,4 | 56 |
| Макароны отварные | 180 | 15,786 | 16,83 | 104,27 | 605,72 | 309 |
| Соус основной ко второму блюду | 50 | 0,36 | 2 | 2,86 | 27,46 | 460 |
| Хлеб | 56г (2кусочка) | 6,5 | 2,4 | 8,5 | 130 |  |
| Напиток лимонный | 200 | 0,3 | 0 | 38,56 | 157,5 | 348 |
| **Итого** | **961** | **45,986** | **36,345** | **173,38** | **1300,63** |  |
| **Итого за день** | | **1632** | **67,136** | **62,395** | **289,78** | **2096,26** |  |