

МБОУ «Саянская СОШ»
Десятидневное цикличное меню
на летний оздоровительный лагерь с дневным пребыванием

Утверждено приказом № 01-10-33 от 06.03.2025 г.
 Директор: _____ Мельникова Н.П.



№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
День 1						
Завтрак						
171	Каша гречневая	150	5,85	5,55	29,86	180,2
271	Котлета по домашнему	100	11,1	12,2	6,15	190,0
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	6,0
пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	29,6	140,6
15	Сыр порциями	30	5,96	6,85	0	79,0
пром	Зефир	22	0,15	0,02	17,71	68,42
Итого:			27,73	25,04	98,32	664,22
Обед						
20/23	Нарезка из свежих овощей	100	1,5	0,1	3	19,1
87	Щи с мясом	250	1,75	4,88	5,9	80,0
287	Голубцы с мясом	150	9,82	8,23	16,45	179,0
128	Картофельное пюре	150	3,1	7,16	19,99	141,00
пром	Кисломолочный продукт «Биойогурт»	200	6,3	5,6	24,75	175,5
пром	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
пром	Хлеб пшенично-ржаной	30	1,36	0,27	12,7	61,2
341	Апельсин	251	1,35	0,34	40,17	165,55
Итого:			27,48	26,78	137,76	891,65
Всего:			55,21	51,82	236,08	1555,87

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
День 2						
Завтрак						
204	Макароны отварные с сыром	150	10,15	11,94	25,58	250,8
379	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,6
пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	29,6	140,6
338	Яблоко	100	0,8	0,8	19,6	94
пром	Мармелад	40	0,16	0	30,64	112,2
14	Масло сливочное	10	0,5	4	0,5	48,0
пром	Сдоба	100	5,5	17,04	53,22	389,3
Итого:			24,88	36,86	175,09	1135,05
Обед						
20/23	Нарезка из свежих овощей	100	1,5	0,1	3	19,1
119	Суп гороховый	250	7,8	48,02	15,94	552,25
241	Мясо отварное	80	14,21	24,43	2,19	283,75
143	Рагу из овощей	105	2,53	16,70	12,23	202,86
348	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,8
пром	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
пром	Хлеб пшенично-ржаной	30	1,36	0,27	12,7	61,2
339	Груша	212	0,80	0,60	20,6	94
Итого:			31,28	90,37	109,09	1398,26
Всего:			56,16	127,23	284,18	2533,76

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
День 3						
Завтрак						
284	Запеканка картофельная с мясом	150	17,21	21,61	20,5	336,2
388	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	25,95	88,2
пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	29,6	140,6
338	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94
пром	Печенье	250	18,3	43,1	161	312
15	Сыр порциями	30	5,96	6,85	0	79,0
пром	Конфета шоколадная	50	3,35	20,15	76,75	197,6
Итого:			50,9	93,1	333,4	1247,6
Обед						
20/23	Нарезка из свежих овощей	100	1,5	0,1	3	19,1
295	Суп уха	250	7,23	8,31	20,16	186,91
305	Рис припущенный	150	2,85	5,73	26,67	191
271	Котлета по домашнему	100	11,1	12,2	6,15	190,0
389	Сок	200	1,0	0	20,2	84,8
пром	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
пром	Хлеб пшенично- ржаной	30	1,36	0,27	12,7	61,2
338	Банан	134	3,0	1,0	42,0	192,0
Итого:			30,34	27,81	142,68	995,31
Всего:			81,24	120,91	476,08	2242,91

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
День 4						
Завтрак						
171	Каша перловая	200	4,8	8,79	40,13	235,0
290	Курица в сметанном соусе	150	10,39	0,71	4,39	170,0
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	6,0
пром	Сдоба	100	5,5	17,04	53,22	389,3
пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	29,6	140,6
14	Масло сливочное	10	0,5	4	0,5	48,0
	Итого:		25,38	30,96	142,84	988,90
Обед						
20/23	Нарезка из свежих овощей	100	1,5	0,1	3	19,1
108	Суп с клецками	250	3,56	4,59	18,79	144,25
265	Плов со свининой	200	16,83	37,56	34,52	582,85
пром	Кисломолочный продукт «Биойогурт»	200	0,66	0,09	32,01	132,8
пром	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
пром	Хлеб пшенично- ржаной	30	1,36	0,27	12,7	61,2
338	Яблоко	130	0,8	0,8	19,6	94
	Итого:		27,01	43,61	135,42	1104,50
Всего:			52,87	74,57	278,26	2093,40

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
День 5						
Завтрак						
пром	Вареники с картошкой	150	16,5	7,5	43,5	315,0
Пром	Сдоба	100	5,5	17,04	53,22	389,3
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	6,0
пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	29,6	140,6
пром	Банан	200	3,0	1,0	42,0	192,0
15	Сыр порциями	30	5,96	6,85	0	79,0
Итого:			35,63	32,81	183,32	1121,90
Обед						
20/23	Нарезка из свежих овощей	100	1,5	0,1	3	19,1
96	Рассольник Ленинградский	250	2,017	5,09	11,98	107,25
203	Макароны отварные с маслом	150	5,45	5,79	30,46	195,7
пром	Котлета куриная	100	15,0	12,0	6,5	190,0
пром	Сок	200	0,6	0	33	136
пром	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
пром	Хлеб пшенично-ржаной ржаной	30	1,36	0,27	12,7	61,2
341	Апельсин	300	1,35	0,34	40,17	165,55
пром	Батончик шоколадный	40	3,30	20,10	76,10	199,2
Итого:			32,877	43,89	228,71	1144,30
Всего:			68,507	76,70	412,03	2266,20

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
День 6						
Завтрак						
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,47	4,75	19,96	150,00
15	Сыр порциями	30	5,96	6,85	0	79,0
14	Масло сливочное	10	0,5	4	0,5	48,0
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6
пром	Банан	200	3,0	1,0	42,0	192,0
пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	29,6	140,6
Итого:			23,61	20,54	109,64	726,20
Обед						
20/23	Нарезка из свежих овощей	100	1,5	0,1	3	19,1
82	Борщ с мясом	250	1,78	4,92	10,93	103,75
128	Картофельное пюре	150	3,1	7,16	19,99	141,00
232	Горбуша тушеная в сметанном соусе	160	12,95	3,40	26,58	265,0
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	6,0
пром	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
пром	Хлеб пшенично-ржаной	30	1,36	0,27	12,7	61,2
338	Груша	100	0,80	0,60	20,6	94
Итого:			23,86	16,67	123,60	760,35
Всего:			47,47	37,21	233,24	1488,55

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
День 7						
Завтрак						
пром	Котлета куриная	100	15,0	12,0	6,5	190,0
305	Рис припущенный	150	2,85	5,73	26,67	191
389	Сок виноградный	200	0,6	0	35,0	136,4
пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	29,6	140,6
341	Апельсин	185	1,56	0,35	40,17	179,13
14	Масло сливочное	10	0,5	4	0,5	48,0
Итого:			25,11	22,48	138,44	885,08
Обед						
20/23	Нарезка из свежих овощей	100	1,5	0,1	3	19,1
104	Суп с фрикадельками	250	2,12	2,78	15,39	106,0
пром	Вареники с картошкой	150	16,5	7,5	43,5	315
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	6,0
пром	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
пром	Хлеб пшенично- ржаной	30	1,36	0,27	12,7	61,2
пром	Банан	200	3,0	1,0	42,0	192,0
	Конфета шоколадная	60	3,40	20,33	76,84	198,3
Итого:			30,25	32,2	223,23	967,9
Всего:			55,36	54,68	361,67	1852,98

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
День 8						
Завтрак						
285	Запеканка «Макаронник с мясом»	150	18,4	25,68	21,44	284,5
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	6,0
пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	29,6	140,6
Пром	Сдоба	100	5,5	17,04	53,22	399,3
338	Груша	100	0,80	0,60	20,6	94
	Пряник	60				
Итого:			29,37	43,74	139,86	924,40
Обед						
20/23	Нарезка из свежих овощей	100	1,5	0,1	3	19,1
97	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,87	114,0
171	Каша гречневая	150	5,85	5,55	29,86	180,2
251	Поджарка из свинины	100	10,15	28,9	2,67	310,0
пром	Кисломолочный продукт «Снежинка»	200	6,75	5,6	9,9	114,8
пром	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
пром	Хлеб пшенично- ржаной	30	1,36	0,27	12,7	61,2
338	Яблоко	175	0,8	0,8	19,6	94
пром	Мармелад	55	23,01	0,02	17,4	57,2
Итого:			54,06	44,27	126,8	1020,8
Всего:			83,43	88,01	266,66	1945,2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
День 9						
Завтрак						
175	Каша «Дружба»	250	7,24	13,30	39,86	309,52
15	Сыр порциями	30	5,96	6,85	0	79,0
14	Масло сливочное	10	0,5	4	0,5	48,0
379	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,6
пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	29,6	140,6
	Груша	250	0,80	0,60	20,6	94
Итого:			22,27	27,83	106,51	771,72
Обед						
20/23	Нарезка из свежих овощей	100	1,5	0,1	3	19,1
101	Суп картофельный с рисом	250	1,97	2,71	12,12	85,75
54-10м	Капуста тушеная с мясом	100	11,05	11,4	6,6	173,55
128	Картофельное пюре	150	3,1	7,16	19,99	141,00
пром	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
пром	Хлеб пшенично- ржаной	30	1,36	0,27	12,7	61,2
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	60
341	Апельсин	170	1,56	0,35	40,17	179,13
Итого:			22,84	22,19	124,38	790,03
Всего:			45,11	50,02	230,89	1561,75

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
День 10						
Завтрак						
279	Тефтели мясные	100	65,85	11,08	9,57	165,9
203	Макароны отварные с маслом	150	5,45	5,79	30,46	195,7
пром	Кисломолочный продукт «Биойогурт»	200	6,3	5,6	24,75	175,5
пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	29,6	140,6
341	Апельсин	130	1,56	0,85	40,17	184,35
15	Сыр порциями	30	5,96	6,85	0	79,0
Итого:			89,72	30,57	134,55	941,05
Обед						
20/23	Нарезка из свежих овощей	100	1,5	0,1	3	19,1
113	Суп лапша	250	2,57	5,54	11,62	115,75
260	Гуляш из свинины	100	10,64	4,78	2,89	309,0
171	Каша гречневая	150	5,85	5,55	29,86	180,2
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
пром	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
пром	Хлеб пшенично- ржаной	30	1,36	0,27	12,7	61,2
338	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94
пром	Батончик шоколадный	24	2,57	7,08	12,77	126,36
Итого:			28,25	24,41	139,25	1108,71
Всего:			117,97	54,98	273,80	2049,76