



Утверждаю:
Директор Муниципального казенного
общеобразовательного учреждения
«Бутиковская средняя общеобразовательная школа»

Прас

М.В. Прасалова
«07» апреля 2025 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
пришкольного оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей
на базе муниципального казенного общеобразовательного учреждения
«Бутиковская средняя общеобразовательная школа»
период с 02.06.2025 по 27.06.2025 г. (18 рабочих дней)

Возрастная категория: с 7 до 11 лет.

Сезон : летний

МЕНЮ

День 1 (понедельник)

Возраст с 7 до 11 лет

Номер рецептуры	Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	Завтрак					
212	Каша из крупы "Геркулес" вязкая	180	7,40	8,00	28,00	212,80
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00
63	Бутерброд с сыром	40	6,90	9,00	10,00	149,00
82	Мандарин	200	1,60	0,40	15,00	76,00
пром.	Зефир	35	0,30	0,00	27,90	113,20
	Итого за прием:	655	19,40	20,10	96,80	630,00
	Обед					
50	Салат из отварной свеклы	100	1,50	5,50	8,40	89,00
61	Суп картофельный с крупой	250	2,60	2,50	19,30	112,00
414	Рис отварной	180	4,42	7,32	40,57	245,52
83	Котлеты или биточки рыбные	100	19,00	12,80	18,30	266,00
233	Соус томатный	50	0,60	2,20	3,40	36,00
508	Компот из смеси сухофруктов, витам. 25 мг	200	0,50	0,00	27,00	110,00
110	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,72	20,40	108,60
111	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80
	Итого за прием	980	35,58	32,20	157,93	1071,92
	Полдник					
581	Пряник	100	5,90	4,70	75,00	366,00
501	Сок мультифруктовый	200	0,20	0,00	24,00	100,00
пром.	Шоколад "Аленка"	90	5,67	31,98	48,33	504,00
	Итого за прием	390	11,77	36,68	147,33	970,00
	Итого за день	2025	66,75	88,98	402,06	2671,92
	Среднесуточная норма (СанПин 2.3/2.4.3590-20)		77,00	79,00	335,00	2350,00

МЕНЮ

День 2 (вторник)

Возраст с 7 до 11 лет

Номер рецептуры	Наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	Завтрак					
301	Омлет натуральный	150	12,88	20,01	3,45	243,80
157	Овощи консервированные отварные	60	1,70	2,10	21,00	40,00
94	Бутерброд с маслом	30	1,20	12,50	7,50	147,00
пром.	Рыба красная слабосоленная порционно	20	5,15	2,02	0,00	37,20
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00
82	Банан	200	3,60	1,20	45,60	192,00
	Итого за прием	660	24,73	37,93	86,85	698,00
	Обед					
68	Огурец соленый порционно	100	0,72	0,08	2,90	17,00
144	Суп картофельный с бобовыми	250	2,30	4,25	15,13	108,00
97	Жаркое по домашнему	200	19,30	19,90	18,90	334,00
510	Компот из апельсинов с яблоками, витам. 25 мг.	200	0,50	0,20	22,20	93,00
111	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80
110	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,72	20,40	108,60
	Итого за прием	850	29,78	26,31	100,09	765,40
	Полдник					
580	Вафли	60	2,34	18,36	37,50	324,60
517	Йогурт питьевой	200	10,00	6,40	17,00	174,00
	Итого за прием	260	12,34	24,76	54,50	498,60
	Итого за день	1770	66,85	89,00	241,44	1962,00
	Среднесуточная норма (СанПин 2.3/2.4.3590-20)		77,00	79,00	335,00	2350,00

МЕНЮ

День 3 (среда)

Возраст с 7 до 11 лет

Номер рецептуры	Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	Завтрак					
279	Запеканка из творога	170	25,29	13,25	33,70	357,00
94	Бутерброд с маслом	30	1,20	12,50	7,50	147,00
496	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144,00
82	Апельсин	200	1,80	0,40	16,20	98,40
	Итого за прием	600	31,89	29,45	82,40	746,40
	Обед					
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,60	10,10	9,60	136,00
134	Рассольник ленинградский	260	2,31	6,75	16,60	137,50
291	Макаронные изделия отварные	180	6,78	0,81	34,84	173,88
54-5м-2020	Котлета из курицы	90	17,18	3,88	12,04	151,80
233	Соус томатный	50	0,60	2,20	3,40	36,00
292	Компот из свежемороженных ягод витам. 25 мг	200	0,19	0,04	16,21	66,00
111	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80
110	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,72	20,40	108,60
	Итого за прием	980	35,62	25,66	133,65	914,58
	Полдник					
565	Булочка дорожная	100	6,70	13,83	55,83	376,70
501	Сок мультифруктовый	200	0,20	0,00	24,00	100,00
пром.	Пастила	35	0,30	0,00	27,90	113,20
	Итого за прием	335	7,20	13,83	107,73	589,90
	Итого за день	1915	74,71	68,94	323,78	2250,88
	Среднесуточная норма (СанПин 2.3/2.4.3590-20)		77,00	79,00	335,00	2350,00

МЕНЮ

День 4 (четверг)

Возраст с 7 до 11 лет

Номер рецептуры	Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	Завтрак					
217	Каша рисовая вязкая	180	2,70	3,60	28,30	208,43
95	Бутерброд с джемом или повидлом	60	1,70	4,30	32,60	176,00
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00
82	Груша	200	0,80	0,60	20,60	94,00
	Итого за прием	640	8,40	11,20	97,40	557,43
	Обед					
106	Овощи натуральные (огурцы)	100	0,89	0,10	2,49	13,94
68	Свекольник	260	2,00	5,10	13,70	108,00
237	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,41	44,50	303,70
54-2м	Гуляш из говядины	100	16,90	16,00	4,00	232,00
512	Компот из изюма вит.25 мг.	200	0,30	0,01	17,50	72,00
111	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80
110	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,72	20,40	108,60
	Итого за прием	940	37,31	32,50	123,15	943,04
	Полдник					
пром.	Кекс	70	4,48	12,32	37,52	269,00
517	Йогурт питьевой	200	10,00	6,40	17,00	174,00
пром.	Миниторт вафельный "Боярушка"	30	0,10	3,90	7,60	68,30
	Итого за прием	300	14,58	22,62	62,12	511,30
	Итого за день	1880	60,29	66,32	282,67	2011,77
	Среднесуточная норма (СанПин 2.3/2.4.3590-20)		77,00	79,00	335,00	2350,00

МЕНЮ

День 5(пятница)

Возраст с 7 до 11 лет

Номер рецептуры	Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	Завтрак					
295	Макаронные изделия отварные с сыром	200	12,10	10,10	34,00	275,00
459	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00
83	Бутерброд с отварной говядиной	50	7,90	4,50	9,80	111,00
82	Яблоко	200	0,80	0,80	19,60	88,00
	Итого за прием	650	21,10	15,50	72,90	514,00
	Обед					
106	Овощи натуральные (помидор)	100	1,10	0,15	3,78	23,90
142	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,54	6,50	8,10	99,20
429	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,60
359/408	Печень, тушенная в соусе сметанном	100	16,60	8,00	9,30	176,00
508	Компот из смеси сухофруктов вит.25 мг	200	0,50	0,00	27,00	110,00
111	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80
110	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,72	20,40	108,60
	Итого за прием	930	31,48	24,45	108,76	788,10
	Полдник					
582	Печенье	60	4,50	5,88	44,64	249,00
501	Сок мультифруктовый	200	0,20	0,00	24,00	100,00
	Итого за прием	260	4,70	5,88	68,64	349,00
	Итого за день	1840	57,28	45,83	250,30	1651,10
	Среднесуточная норма (СанПин 2.3/2.4.3590-20)		77,00	79,00	335,00	2350,00

МЕНЮ

День 6 (понедельник)

Возраст с 7 до 11 лет

Номер рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак					
258	Каша пшениная вязкая	200	8,72	12,86	37,12	299,00
13	Бутерброд с кетовой икрой и сливочным маслом	45	5,50	3,90	15,00	119,00
496	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144,00
82	Апельсин	200	1,80	0,40	16,20	98,40
	Итого за прием	645	19,62	20,46	93,32	660,40
	Обед					
106	Овощи натуральные (огурцы)	100	0,89	0,10	2,49	13,94
144	Суп картофельный с бобовыми	250	2,30	4,25	15,13	108,00
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	240	26,35	26,44	16,00	407,20
292	Компот из свежемороженых ягод вит.25 мг	200	0,19	0,04	16,21	65,93
110	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,72	20,40	108,60
111	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80
	Итого за прием	890	36,69	32,71	90,79	808,47
	Полдник					
501	Сок мультифруктовый	200	0,20	0,00	24,00	100,00
581	Пряник	100	5,90	4,70	75,00	366,00
пром.	Батончик Степ	70	6,70	18,41	35,63	336,00
	Итого за прием	370	12,80	23,11	134,63	802,00
	Итого за день	1905	69,11	76,28	318,74	2270,87
	Среднесуточная норма (СанПин 2.3/2.4.3590-20)		77,00	79,00	335,00	2350,00

МЕНЮ

День 7 (Вторник)

Возраст с 7 до 11 лет

Номер рецептуры	Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	Завтрак					
190	Каша манная молочная жидкая	185	5,40	7,20	26,80	194,00
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00
63	Бутерброд с сыром	40	6,90	9,00	10,00	149,00
82	Банан	200	3,60	1,20	45,60	192,00
	Итого за прием	625	19,10	20,10	98,30	614,00
	Обед					
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,60	10,10	9,60	136,00
158	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,57	2,77	18,55	109,50
54-12м-2020	Плов с курицей	220	29,96	8,90	36,54	346,00
512	Компот из изюма, витам. 25 мг.	200	0,30	0,01	17,50	72,00
111	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80
110	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,72	20,40	108,60
	Итого за прием	870	41,39	23,66	123,15	876,90
	Полдник					
565	Булочка дорожная	100	6,70	13,83	55,83	376,70
517	Йогурт питьевой	200	10,00	6,40	17,00	174,00
пром.	Мармелад	50	0,10	0,00	39,70	161,00
	Итого за прием	350	16,80	20,23	112,53	711,70
	Итого за день	1845	77,29	63,99	333,98	2202,60
	Среднесуточная норма (СанПин 2.3/2.4.3590-20)		77,00	79,00	335,00	2350,00

МЕНЮ

День 8 (среда)

Возраст с 7 до 11 лет

Номер рецептуры	Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	Завтрак					
301	Омлет натуральный	150	12,88	20,01	3,45	243,80
157	Овощи консервированные отварные	60	1,70	2,10	21,00	40,00
95	Бутерброд с джемом или повидлом	60	1,70	4,30	32,60	176,00
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00
82	Мандарин	200	1,60	0,40	15,00	76,00
	Итого за прием	670	18,08	26,91	81,35	573,80
	Обед					
106	Овощи натуральные (помидор)	100	1,10	0,15	3,78	23,90
128	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5,00	10,65	95,00
429	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,60
343	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9,36	5,06	4,43	100,67
508	Компот из смеси сухофруктов, витам. 25 мг	200	0,50	0,00	27,00	110,00
111	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80
110	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,72	20,40	108,60
	Итого за прием	930	23,53	20,01	106,44	708,57
	Полдник					
580	Вафли	60	2,34	18,36	37,50	324,60
501	Сок мультифруктовый	200	0,20	0,00	24,00	100,00
пром.	Миниторт вафельный "Боярушка"	30	0,10	3,90	7,60	68,30
	Итого за прием	290	2,64	22,26	69,10	492,90
	Итого за день	1890	44,25	69,18	256,89	1775,27
	Среднесуточная норма (СанПин 2.3/2.4.3590-20)		77,00	79,00	335,00	2350,00

МЕНЮ

День 9 (четверг)

Возраст с 7 до 11 лет

Номер рецептуры	Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	Завтрак					
182	Каша гречневая молочная вязкая	185	7,90	8,10	32,10	234,00
496	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144,00
63	Бутерброд с сыром	40	6,90	9,00	10,00	149,00
82	Груша	200	0,80	0,60	20,60	94,00
	Итого за прием	625	19,20	21,00	87,70	621,00
	Обед					
76	Винегрет овощной	100	1,30	10,80	6,80	130,00
135	Суп картофельный с фасолью	200	9,27	7,76	15,27	168,50
291	Макаронные изделия отварные	180	6,78	0,81	34,84	173,88
54-21м-2020	Курица отварная	90	28,93	2,19	0,99	139,30
233	Соус томатный	50	0,60	2,20	3,40	36,00
292	Компот из свежемороженных ягод, витам. 25 мг	200	0,19	0,04	16,21	65,93
111	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80
110	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,72	20,40	108,60
	Итого за прием	920	54,03	25,68	118,47	927,01
	Полдник					
565	Булочка дорожная	100	6,70	13,83	55,83	376,70
517	Йогурт питьевой	200	10,00	6,40	17,00	174,00
	Итого за прием	300	16,70	20,23	72,83	550,70
	Итого за день	1845	89,93	66,91	279,00	2098,71
	Среднесуточная норма (СанПин 2.3/2.4.3590-20)		77,00	79,00	335,00	2350,00

МЕНЮ

День 10 (пятница)

Возраст с 7 до 11 лет

Номер рецептуры	Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	Завтрак					
279	Запеканка из творога	170	25,29	13,25	33,70	357,00
83	Бутерброд с отварной говядиной	50	7,90	4,50	9,80	111,00
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00
82	Яблоко	200	0,80	0,80	19,60	88,00
	Итого за прием	620	34,19	18,65	72,40	594,00
	Обед					
106	Овощи натуральные (огурцы)	100	0,89	0,10	2,49	13,94
54-20с-2020	Суп картофельный с рыбой (минтай)	200	8,40	2,59	14,61	115,40
414	Рис отварной	180	4,42	7,32	40,57	245,52
54-23м-2020	Биточек из курицы	90	17,18	3,88	12,04	151,80
233	Соус томатный	50	0,60	2,20	3,40	36,00
295	Напиток апельсиновый или лимонный, вит.25 мг.	200	0,20	0,00	19,80	77,00
111	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80
110	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,72	20,40	108,60
	Итого за прием	920	38,65	17,97	133,87	853,06
	Полдник					
пром.	Кекс	70	4,48	12,32	37,52	269,00
501	Сок мультифруктовый	200	0,20	0,00	24,00	100,00
	Итого за прием	270	4,68	12,32	61,52	369,00
	Итого за день	1810	77,52	48,94	267,79	1816,06
	Среднесуточная норма (СанПин 2.3/2.4.3590-20)		77,00	79,00	335,00	2350,00

Овощи урожая 2025 года

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"БУТИКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА", Прасалова
Марина Владимировна, директор

05.05.25 15:59
(МСК)

Сертификат F8E4B8C7CB53CD9DD49558C19F6B26CE



Утверждаю:
Директор Муниципального казенного
общеобразовательного учреждения
«Бутиковская средняя общеобразовательная школа»

М.В. Прасалова
«07» апреля 2025 г

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
Лагерь труда и отдыха
на базе муниципального казенного общеобразовательного учреждения
«Бутиковская средняя общеобразовательная школа»
период с 02.06.2025 по 27.06.2025 г. (18 рабочих дней)

Возрастная категория: с 12 до 18 лет.

Сезон : летний

МЕНЮ

День 1 (понедельник)

Возраст с 12 до 18 лет

Номер рецептуры	Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	Завтрак					
212	Каша из крупы "Геркулес" вязкая	180	7,40	8,00	28,00	212,80
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00
63	Бутерброд с сыром	40	6,90	9,00	10,00	149,00
82	Мандарин	200	1,60	0,40	15,00	76,00
пром.	Зефир	35	0,30	0,00	27,90	113,20
	Итого за прием:	655	19,40	20,10	96,80	630,00
	Обед					
50	Салат из отварной свеклы	100	1,50	5,50	8,40	89,00
61	Суп картофельный с крупой	250	2,60	2,50	19,30	112,00
414	Рис отварной	180	4,42	7,32	40,57	245,52
83	Котлеты или биточки рыбные	100	19,00	12,80	18,30	266,00
233	Соус томатный	50	0,60	2,20	3,40	36,00
508	Компот из смеси сухофруктов, витам. 25 мг	200	0,50	0,00	27,00	110,00
110	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,72	20,40	108,60
111	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80
	Итого за прием	980	35,58	32,20	157,93	1071,92
	Полдник					
581	Пряник	100	5,90	4,70	75,00	366,00
501	Сок мультифруктовый	200	0,20	0,00	24,00	100,00
пром.	Шоколад "Аленка"	90	5,67	31,98	48,33	504,00
	Итого за прием	390	11,77	36,68	147,33	970,00
	Итого за день	2025	66,75	88,98	402,06	2671,92
	Среднесуточная норма (СанПин 2.3/2.4.3590-20)		77,00	79,00	335,00	2350,00

МЕНЮ

День 2 (вторник)

Возраст с 12 до 18 лет

Номер рецептуры	Наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	Завтрак					
301	Омлет натуральный	150	12,88	20,01	3,45	243,80
157	Овощи консервированные отварные	60	1,70	2,10	21,00	40,00
94	Бутерброд с маслом	30	1,20	12,50	7,50	147,00
пром.	Рыба красная слабосоленная порционно	20	5,15	2,02	0,00	37,20
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00
82	Банан	200	3,60	1,20	45,60	192,00
	Итого за прием	660	24,73	37,93	86,85	698,00
	Обед					
68	Огурец соленый порционно	100	0,72	0,08	2,90	17,00
144	Суп картофельный с бобовыми	250	2,30	4,25	15,13	108,00
97	Жаркое по домашнему	200	19,30	19,90	18,90	334,00
510	Компот из апельсинов с яблоками, витам. 25 мг.	200	0,50	0,20	22,20	93,00
111	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80
110	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,72	20,40	108,60
	Итого за прием	850	29,78	26,31	100,09	765,40
	Полдник					
580	Вафли	60	2,34	18,36	37,50	324,60
517	Йогурт питьевой	200	10,00	6,40	17,00	174,00
	Итого за прием	260	12,34	24,76	54,50	498,60
	Итого за день	1770	66,85	89,00	241,44	1962,00
	Среднесуточная норма (СанПин 2.3/2.4.3590-20)		77,00	79,00	335,00	2350,00

МЕНЮ

День 3 (среда)

Возраст с 12 до 18 лет

Номер рецептуры	Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	Завтрак					
279	Запеканка из творога	170	25,29	13,25	33,70	357,00
94	Бутерброд с маслом	30	1,20	12,50	7,50	147,00
496	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144,00
82	Апельсин	200	1,80	0,40	16,20	98,40
	Итого за прием	600	31,89	29,45	82,40	746,40
	Обед					
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,60	10,10	9,60	136,00
134	Рассольник ленинградский	260	2,31	6,75	16,60	137,50
291	Макаронные изделия отварные	180	6,78	0,81	34,84	173,88
54-5м-2020	Котлета из курицы	90	17,18	3,88	12,04	151,80
233	Соус томатный	50	0,60	2,20	3,40	36,00
292	Компот из свежемороженой ягод витамин. 25 мг	200	0,19	0,04	16,21	66,00
111	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80
110	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,72	20,40	108,60
	Итого за прием	980	35,62	25,66	133,65	914,58
	Полдник					
565	Булочка дорожная	100	6,70	13,83	55,83	376,70
501	Сок мультифруктовый	200	0,20	0,00	24,00	100,00
пром.	Пастила	35	0,30	0,00	27,90	113,20
	Итого за прием	335	7,20	13,83	107,73	589,90
	Итого за день	1915	74,71	68,94	323,78	2250,88
	Среднесуточная норма (СанПин 2.3/2.4.3590-20)		77,00	79,00	335,00	2350,00

МЕНЮ

День 4 (четверг)

Возраст с 12 до 18 лет

Номер рецептуры	Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	Завтрак					
217	Каша рисовая вязкая	180	2,70	3,60	28,30	208,43
95	Бутерброд с джемом или повидлом	60	1,70	4,30	32,60	176,00
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00
82	Груша	200	0,80	0,60	20,60	94,00
	Итого за прием	640	8,40	11,20	97,40	557,43
	Обед					
106	Овощи натуральные (огурцы)	100	0,89	0,10	2,49	13,94
68	Свекольник	260	2,00	5,10	13,70	108,00
237	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,41	44,50	303,70
54-2м	Гуляш из говядины	100	16,90	16,00	4,00	232,00
512	Компот из изюма вит.25 мг.	200	0,30	0,01	17,50	72,00
111	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80
110	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,72	20,40	108,60
	Итого за прием	940	37,31	32,50	123,15	943,04
	Полдник					
пром.	Кекс	70	4,48	12,32	37,52	269,00
517	Йогурт питьевой	200	10,00	6,40	17,00	174,00
пром.	Миниторт вафельный "Боярушка"	30	0,10	3,90	7,60	68,30
	Итого за прием	300	14,58	22,62	62,12	511,30
	Итого за день	1880	60,29	66,32	282,67	2011,77
	Среднесуточная норма (СанПин 2.3/2.4.3590-20)		77,00	79,00	335,00	2350,00

МЕНЮ

День 5(пятница)

Возраст с 12 до 18 лет

Номер рецептуры	Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	Завтрак					
295	Макаронные изделия отварные с сыром	200	12,10	10,10	34,00	275,00
459	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00
83	Бутерброд с отварной говядиной	50	7,90	4,50	9,80	111,00
82	Яблоко	200	0,80	0,80	19,60	88,00
	Итого за прием	650	21,10	15,50	72,90	514,00
	Обед					
106	Овощи натуральные (помидор)	100	1,10	0,15	3,78	23,90
142	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,54	6,50	8,10	99,20
429	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,60
359/408	Печень, тушенная в соусе сметанном	100	16,60	8,00	9,30	176,00
508	Компот из смеси сухофруктов вит.25 мг	200	0,50	0,00	27,00	110,00
111	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80
110	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,72	20,40	108,60
	Итого за прием	930	31,48	24,45	108,76	788,10
	Полдник					
582	Печенье	60	4,50	5,88	44,64	249,00
501	Сок мультифруктовый	200	0,20	0,00	24,00	100,00
	Итого за прием	260	4,70	5,88	68,64	349,00
	Итого за день	1840	57,28	45,83	250,30	1651,10
	Среднесуточная норма (СанПин 2.3/2.4.3590-20)		77,00	79,00	335,00	2350,00

МЕНЮ

День 6 (понедельник)

Возраст с 12 до 18 лет

Номер рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак					
258	Каша пшенная вязкая	200	8,72	12,86	37,12	299,00
13	Бутерброд с кетовой икрой и сливочным маслом	45	5,50	3,90	15,00	119,00
496	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144,00
82	Апельсин	200	1,80	0,40	16,20	98,40
	Итого за прием	645	19,62	20,46	93,32	660,40
	Обед					
106	Овощи натуральные (огурцы)	100	0,89	0,10	2,49	13,94
144	Суп картофельный с бобовыми	250	2,30	4,25	15,13	108,00
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	240	26,35	26,44	16,00	407,20
292	Компот из свежемороженых ягод вит.25 мг	200	0,19	0,04	16,21	65,93
110	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,72	20,40	108,60
111	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80
	Итого за прием	890	36,69	32,71	90,79	808,47
	Полдник					
501	Сок мультифруктовый	200	0,20	0,00	24,00	100,00
581	Пряник	100	5,90	4,70	75,00	366,00
пром.	Батончик Степ	70	6,70	18,41	35,63	336,00
	Итого за прием	370	12,80	23,11	134,63	802,00
	Итого за день	1905	69,11	76,28	318,74	2270,87
	Среднесуточная норма (СанПин 2.3/2.4.3590-20)		77,00	79,00	335,00	2350,00

МЕНЮ

День 7 (Вторник)

Возраст с 12 до 18 лет

Номер рецептуры	Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	Завтрак					
190	Каша манная молочная жидкая	185	5,40	7,20	26,80	194,00
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00
63	Бутерброд с сыром	40	6,90	9,00	10,00	149,00
82	Банан	200	3,60	1,20	45,60	192,00
	Итого за прием	625	19,10	20,10	98,30	614,00
	Обед					
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,60	10,10	9,60	136,00
158	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,57	2,77	18,55	109,50
54-12м-2020	Плов с курицей	220	29,96	8,90	36,54	346,00
512	Компот из изюма, витам. 25 мг.	200	0,30	0,01	17,50	72,00
111	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80
110	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,72	20,40	108,60
	Итого за прием	870	41,39	23,66	123,15	876,90
	Полдник					
565	Булочка дорожная	100	6,70	13,83	55,83	376,70
517	Йогурт питьевой	200	10,00	6,40	17,00	174,00
пром.	Мармелад	50	0,10	0,00	39,70	161,00
	Итого за прием	350	16,80	20,23	112,53	711,70
	Итого за день	1845	77,29	63,99	333,98	2202,60
	Среднесуточная норма (СанПин 2.3/2.4.3590-20)		77,00	79,00	335,00	2350,00

МЕНЮ

День 8 (среда)

Возраст с 12 до 18 лет

Номер рецептуры	Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	Завтрак					
301	Омлет натуральный	150	12,88	20,01	3,45	243,80
157	Овощи консервированные отварные	60	1,70	2,10	21,00	40,00
95	Бутерброд с джемом или повидлом	60	1,70	4,30	32,60	176,00
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00
82	Мандарин	200	1,60	0,40	15,00	76,00
	Итого за прием	670	18,08	26,91	81,35	573,80
	Обед					
106	Овощи натуральные (помидор)	100	1,10	0,15	3,78	23,90
128	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5,00	10,65	95,00
429	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,60
343	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9,36	5,06	4,43	100,67
508	Компот из смеси сухофруктов, витам. 25 мг	200	0,50	0,00	27,00	110,00
111	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80
110	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,72	20,40	108,60
	Итого за прием	930	23,53	20,01	106,44	708,57
	Полдник					
580	Вафли	60	2,34	18,36	37,50	324,60
501	Сок мультифруктовый	200	0,20	0,00	24,00	100,00
пром.	Миниторт вафельный "Боярушка"	30	0,10	3,90	7,60	68,30
	Итого за прием	290	2,64	22,26	69,10	492,90
	Итого за день	1890	44,25	69,18	256,89	1775,27
	Среднесуточная норма (СанПин 2.3/2.4.3590-20)		77,00	79,00	335,00	2350,00

МЕНЮ

День 9 (четверг)

Возраст с 12 до 18 лет

Номер рецептуры	Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	Завтрак					
182	Каша гречневая молочная вязкая	185	7,90	8,10	32,10	234,00
496	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144,00
63	Бутерброд с сыром	40	6,90	9,00	10,00	149,00
82	Груша	200	0,80	0,60	20,60	94,00
	Итого за прием	625	19,20	21,00	87,70	621,00
	Обед					
76	Винегрет овощной	100	1,30	10,80	6,80	130,00
135	Суп картофельный с фасолью	200	9,27	7,76	15,27	168,50
291	Макаронные изделия отварные	180	6,78	0,81	34,84	173,88
54-21м-2020	Курица отварная	90	28,93	2,19	0,99	139,30
233	Соус томатный	50	0,60	2,20	3,40	36,00
292	Компот из свежемороженой ягод, витам. 25 мг	200	0,19	0,04	16,21	65,93
111	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80
110	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,72	20,40	108,60
	Итого за прием	920	54,03	25,68	118,47	927,01
	Полдник					
565	Булочка дорожная	100	6,70	13,83	55,83	376,70
517	Йогурт питьевой	200	10,00	6,40	17,00	174,00
	Итого за прием	300	16,70	20,23	72,83	550,70
	Итого за день	1845	89,93	66,91	279,00	2098,71
	Среднесуточная норма (СанПин 2.3/2.4.3590-20)		77,00	79,00	335,00	2350,00

МЕНЮ

День 10 (пятница)

Возраст с 12 до 18 лет

Номер рецептуры	Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	Завтрак					
279	Запеканка из творога	170	25,29	13,25	33,70	357,00
83	Бутерброд с отварной говядиной	50	7,90	4,50	9,80	111,00
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00
82	Яблоко	200	0,80	0,80	19,60	88,00
	Итого за прием	620	34,19	18,65	72,40	594,00
	Обед					
106	Овощи натуральные (огурцы)	100	0,89	0,10	2,49	13,94
54-20с-2020	Суп картофельный с рыбой (минтай)	200	8,40	2,59	14,61	115,40
414	Рис отварной	180	4,42	7,32	40,57	245,52
54-23м-2020	Биточек из курицы	90	17,18	3,88	12,04	151,80
233	Соус томатный	50	0,60	2,20	3,40	36,00
295	Напиток апельсиновый или лимонный, вит.25 мг.	200	0,20	0,00	19,80	77,00
111	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80
110	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,72	20,40	108,60
	Итого за прием	920	38,65	17,97	133,87	853,06
	Полдник					
пром.	Кекс	70	4,48	12,32	37,52	269,00
501	Сок мультифруктовый	200	0,20	0,00	24,00	100,00
	Итого за прием	270	4,68	12,32	61,52	369,00
	Итого за день	1810	77,52	48,94	267,79	1816,06
	Среднесуточная норма (СанПин 2.3/2.4.3590-20)		77,00	79,00	335,00	2350,00

Овощи урожая 2025 года