

Утверждаю:
Директор муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
Красноярская средняя общеобразовательная школа
Илекского района Оренбургской области
_____ Л.А. Квасникова
Пр. №61 от « 27 » ____ 03. 2025_

Г

Примерное меню рационального питания учащихся, для лагеря дневного пребывания на базе,
Красноярской средней общеобразовательной школы,
на летний период 2025 года.



Утверждаю
Директор МБОУ Красноярская СОШ
Илекского района
Оренбургской области
Л.А Квасникова
Приказ № 61 от 27.03.2025г.

1 день

Завтрак	выход/гр
Гречка с овощами	200
Кондитерское изделие	1 шт
Хлеб пшеничный	60
Чай с сахаром и лимоном	200
Обед	
Салат из свежей капусты с морковью	100
Суп крестьянский со сметаной	250
Плов из мяса птицы	250
Хлеб ржаной	60
Кисель	200

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Завтрак					
Гречка с овощами	200	12,5	16,3	28,6	254,6
Кондитерское изделие	1 шт	7,7	9,9	45,7	302,0
Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	142,00
Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
	460	25,03	26,78	118,48	760,6
Обед					
Салат из свежей капусты	100	2,6	7,4	3,2	89,8
Суп крестьянский со сметаной	250	1,5	4,9	6,2	76,25
Плов из мяса птицы	250	25,42	15,70	53,60	389,50
Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94
Кисель	200	0,31	0	39,4	160
	860	33,19	28,66	132,04	853,49
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		58,2	55,4	250,5	1614,1



Утверждаю
Директор МБОУ Красноярская СОШ
Илекского района
Оренбургской области
Л.А Квасникова
Приказ № 61 от 27.03.2025г.

2 день

Завтрак

Запеканка из творога	150
Печенье	50
Хлеб пшеничный	60
Сок фруктовый	200

Обед

Салат из красной фасоли	100
Суп картофельный	250
Тефтели из курицы	80
Рагу из овощей	200
Хлеб ржаной	60
Компот из кураги	200

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Завтрак					
Запеканка из творога	150	20,9	9,4	28,1	280,5
Печенье	50	4,2	4,7	45,03	239,4
Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	142,00
Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,44
	510	30,84	14,7	122,31	746,34
Обед					
Салат из красной фасоли	100	7,90	5,80	14,60	153,80
Суп картофельный	250	1,97	2,82	12,11	85,70
Тефтели из курицы	80	13	4,2	4,2	112,7
Рагу из овощей	200	4,21	26,17	20,48	254,2
Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94
Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,8
	860	31,22	39,7	108,66	859,14
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		62,06	54,4	230,97	1605,48

Директор МБОУ

О

Приказ № 6

Завтрак

Чай с сахаром

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Завтрак					
Каша молочная рисовая	200	3,7	7,78	35,29	245,6
Яблоко	1 шт	0,4	0,4	9,8	44,3
Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	142,00
Ряженка 2,5% жирности	200	3,80	3,00	5,00	106,00
	460	12,64	11,78	79,07	537,9
Обед					
Огурцы порционно	100	1,10	0,20	3,80	22,00
Борщ	250	1,80	4,92	10,93	245,20
Рыба, запеченная с овощами	100	5,30	6,60	19,30	148,00
Каша ячневая рассыпчатая	200	7,8	4,95	12,3	230
Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40
	910	19,42	17,35	85,96	823,14
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		32,1	29,1	165,0	1361,0



Утверждаю
Директор МБОУ Красноярская СОШ
Илекского района
Оренбургской области

Л.А Квасникова
Приказ № __61__ от __27.03.2025г.

4 день

Завтрак	выход/гр
Каша молочная "Геркулес"	200
Масло сливочное	10
Апельсин	1 шт
Хлеб пшеничный	60
Кофейный напиток	200
Обед	
Помидоры порционно	100
Суп рисовый	250
Котлеты из мяса птицы	80
Каша перловая рассыпчатая	200
Соус томатный	50
Хлеб ржаной	60
Кисель	200

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Завтрак					
Каша молочная "Геркулес"	200	8,31	13,12	47,61	342
Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,13	66,0
Апельсин	1 шт	0,8	0,2	23,1	103
Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	142,00
Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,6
	470	17,1	23,85	115,77	753,6
Обед					
Помидоры порционно	100	1,1	0,2	3,8	22
Суп рисовый	250	1,97	2,71	12,11	85,70
Котлеты из мяса птицы	80	14,24	14	11,44	228,8
Каша перловая рассыпчатая	200	6,2	10,45	23,56	285
Соус томатный	50	0,58	2,1	4,01	37,25
Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94
Кисель	200	0,31	0	39,4	160
	910	29,60	34,26	130,02	1031,89
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		46,7	58,1	245,8	1785,5

Утверждаю
 Директор МБОУ Красноярская СОШ
 Илекского района
 Оренбургской области
 Л.А Квасникова
 Приказ № 61 от 27.03.2025г.



5 день

Завтрак	выход/гр
Каша молочная гречневая	180
Сыр твердый	15
Йогурт	1 шт
Хлеб пшеничный	60
Чай с молоком	200
Обед	
Салат из моркови с сахаром	100
Суп с макаронами	250
Биточки из говядины	80
Гороховое пюре	200
Соус томатный	50
Хлеб ржаной	60
Компот из сухофруктов	200

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Завтрак					
Каша молочная гречневая	180	11,05	13,5	37,5	314
Сыр твердый	15	7,54	7,54	8,3	102,8
Йогурт	1 шт	0,3	2,5	17	340
Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	142,00
Чай с молоком	200	2,79	2,55	13,27	87,25
	455	26,42	26,69	105,05	986,05
Обед					
Салат из моркови с сахаром	100	1,23	0,09	11,5	81,7
Суп с макаронами	250	9,3	5,2	14,3	150,6
Биточки из говядины	80	11,1	6,1	4,5	125,4
Гороховое пюре	200	17,31	8,7	44,48	323,81
Соус томатный	50	0,58	2,1	4,01	37,25
Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94
Компот из сухофруктов	200	0,45	0,02	27,8	113,3
	920	40,23	26,23	139,32	997,60
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		66,7	52,9	244,4	1983,7



Утверждаю
Директор МБОУ Красноярская СОШ
Илекского района
Оренбургской области
Л.А Квасникова
Приказ № 61 от 27.03.2025г.

6 день

Завтрак

Каша «Дружба»	200
Вафли	50
Хлеб пшеничный	60
Яйцо отварное	30
Чай с сахаром и лимоном	200

Обед

Салат из св.помидоров и огурцов	100
Суп крестьянский со сметаной	250
Картофель тушеный с курицей	250
Хлеб ржаной	60
Компот из свежих яблок	200

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Завтрак					
Яйцо отварное	30	5,1	4,6	0,28	63,0
Каша «Дружба»	200	7,8	6,8	53,4	301,0
Вафли	50	1,14	1,00	18,80	90,60
Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	142,00
Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
	510	28,84	32,06	87,76	759,2
Обед					
Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,98	6,2	3,7	74,2
Суп крестьянский со сметаной	250	1,5	4,9	6,2	76,25
Картофель тушеный с курицей	250	26,12	23,12	25,8	416
Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6
	860	32,96	34,88	85,54	788,83
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		61,8	66,9	173,3	1548,0



Утверждаю
Директор МБОУ Красноярская СОШ
Илекского района
Оренбургской области
Л.А Квасникова Приказ
№ 61 от 27.03.2025г.

7 день

Завтрак	выход/гр
Макароник	200
Кондитерское изделие	1 шт
Хлеб пшеничный	60
Чай с сахаром	200
Обед	
Салат "Витаминный"	100
Суп гороховый	250
Тефтели из курицы	80
Каша пшеничная рассыпчатая	180
Соус сметанный с томатом	50
Хлеб ржаной	60
Кисель	200

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Завтрак					
Макароник	200	7,9	11,7	51,5	344,6
Кондитерское изделие	1 шт	7,7	9,9	45,7	302,0
Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	142,00
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40
	460	20,36	22,18	136,17	828,6
Обед					
Салат "Витаминный"	100	0,8	6,1	5,3	79,4
Суп гороховый	250	9,00	6,95	15,10	224,50
Тефтели из курицы	80	5,83	4,75	2,70	103,20
Каша пшеничная рассыпчатая	180	22,56	15,02	56,20	215,50
Соус сметанный с томатом	50	0,88	2,5	3,5	40,05
Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94
Кисель	200	0,31	0	39,4	160
	920	42,74	35,98	151,84	960,59
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		63,1	58,2	288,0	1789,2

8 день



Утверждаю
Директор МБОУ Красноярская СОШ
Илекского района
Оренбургской области
Л.А Квасникова
№ _61_ от _27.03.2025г

Завтрак

	выход/гр
Каша молочная пшенная	200
Печенье	50
Сыр твердый	15
Хлеб пшеничный	60
Чай с молоком	200

Обед

Салат из картофеля с кукурузой и морковью	100
Суп с макаронами	250
Птица, тушенная в соусе	70
Капуста тушенная	200
Хлеб ржаной	60
Компот из свежих яблок	200

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Завтрак					
Каша молочная пшенная	200	7,43	4,47	46,9	213
Печенье	50	4,2	4,7	45,03	145,2
Сыр твердый	15	7,54	7,54	8,3	102,8
Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	142,00
Чай с молоком	200	2,79	2,55	13,27	87,25
	525	26,7	19,86	142,48	690,25
Обед					
Салат из картофеля с кукурузой	100	3,02	6,3	23,7	164,2
Суп с макаронами	250	9,3	5,2	14,3	150,6
Птица, тушенная в соусе	70	13,28	10,84	2,9	162
Капуста тушенная	200	5,80	8,63	18,60	184,50
Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6
	880	34,92	31,79	117,02	913,84
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		61,6	51,7	259,5	1604,1



Утверждаю
Директор МБОУ Красноярская СОШ
Илекского района
Оренбургской области
Л.А Квасникова
№ 61 от 27.03.2025г

9 день

Завтрак	выход/гр
Рагу из овощей	200
Вафли	50
Хлеб пшеничный	60
Чай с сахаром и лимоном	200
Обед	
Огурцы порционно	100
Суп картофельный	250
Сосиска отварная	100
Гречка отварная	180
Соус томатный	50
Хлеб ржаной	60
Чай с сахаром	200

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Завтрак					
Рагу из овощей	200	7,4	35,8	28,6	386,1
Вафли	50	1,14	1,00	18,80	90,60
Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	142,00
Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
	460	13,07	36,62	95,88	693,1
Обед					
Огурцы порционно	100	1,10	0,20	3,80	22,00
Суп картофельный	250	1,97	2,82	12,11	85,70
Котлета из куриного фарша	75	7,28	17	2,8	201,2
Гречка отварная	180	11,05	13,5	37,5	314
Соус томатный	50	0,58	2,1	4,01	37,25
Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40
	860	19,31	21,80	106,07	809,69
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		32,4	58,4	202,0	1502,8



Утверждаю
Директор МБОУ Красноярская СОШ
Илекского района
Оренбургской области
Л.А Квасникова
№ 61 от 27.03.2025г

10 день

Завтрак

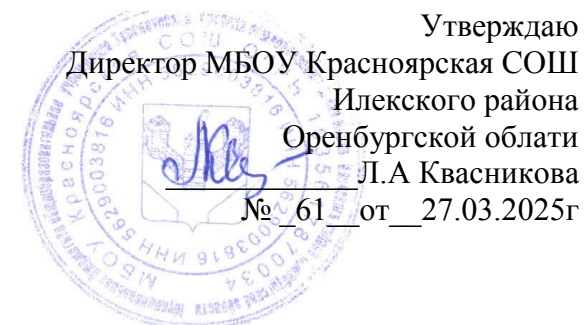
	выход/гр
Макароны отварные с сыром	200
Яйцо отварное	30
Сушка	50
Хлеб пшеничный	60
Чай с сахаром	200

Обед

Салат из свежих помидоров и огурцов	100
Щи по-Уральски	250
Биточки из говядины	80
Каша пшеничная рассыпчатая	200
Соус томатный	50
Хлеб ржаной	60
Компот из свежих яблок	200

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Завтрак					
Макароны отварные с сыром	200	14,89	17,51	37,52	367,84
Яйцо отварное	30	5,1	4,6	0,28	63,0
Сушка	50	4,6	5,2	25,6	112
Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	142,00
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40
	550	29,37	27,93	102,37	724,84
Обед					
Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,98	6,2	3,7	74,2
Щи по-Уральски	250	1,80	5,40	4,25	68,75
Биточки из говядины	80	11,1	6,1	4,5	125,4
Каша пшеничная рассыпчатая	200	21,95	14,56	53,40	204,00
Соус томатный	50	0,58	2,1	4,01	37,25
Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6
	920	36,83	38,54	130,47	789,74

ИТОГО ЗА ДЕНЬ		66,2	66,5	232,8	1514,6
----------------------	--	------	------	-------	--------

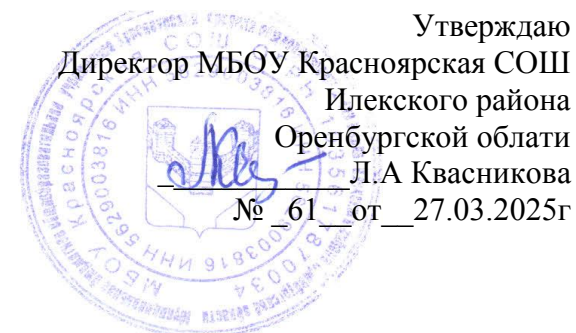


Утверждаю
Директор МБОУ Красноярская СОШ
Илекского района
Оренбургской области
Л.А Квасникова
№ 61 от 27.03.2025г

11 день

Завтрак	выход/гр
Каша манная молочная	200
Йогурт	1 шт
Хлеб пшеничный	60
Какао с молоком	200
Обед	
Салат из помидоров со сладким перцем	100
Суп гороховый	250
Голубцы ленивые	250
Хлеб ржаной	60
Чай с молоком	200

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Завтрак					
Каша манная молочная	200	6,11	10,72	42,36	291
Йогурт	1 шт	0,3	2,5	17	340
Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	142,00
Какао с молоком	200	4,08	3,50	17,60	118,60
	460	15,23	17,32	105,94	891,6
Обед					
Салат из помидоров со сладким перцем	100	1,10	6,07	3,70	74,10
Суп гороховый	250	9,00	6,95	15,10	224,50
Голубцы ленивые	250	35,9	28,5	94,6	495,6
Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94
Чай с молоком	200	2,79	2,55	13,27	87,25
	810	52,15	44,73	156,31	1019,39
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		67,4	62,1	262,3	1911,0



12 день

Завтрак

Каша молочная кукурузная	выход/гр	200
Яблоко	1 шт	
Хлеб пшеничный		60
Ряженка 2,5% жирности		200

Обед

Салат "Витаминный"	100
Рассольник "Ленинградский"	250
Рыба, запеченная с овощами	80
Каша ячневая рассыпчатая	200
Хлеб ржаной	60
Компот из сухофруктов	200

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Завтрак					
Каша молочная кукурузная	200	8,3	18,5	25,7	318
Яблоко	1 шт	0,4	0,4	9,8	44,3
Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	142,00
Ряженка 2,5 % жирности	200	3,80	3,00	5,00	106,00
	460	17,24	22,5	69,48	610,3
Обед					
Салат "Витаминный"	100	0,8	6,1	5,3	79,4
Рассольник "Ленинградский"	250	2,02	5,09	11,98	124,5
Рыба, запеченная с овощами	80	6,20	7,40	21,50	167,00
Каша ячневая рассыпчатая	200	10,4	6,6	16,4	226
Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94
Компот из сухофруктов	200	0,45	0,02	27,8	113,3
	890	23,23	25,87	112,62	848,14
Итого за день		40,47	48,37	182,3	1458,44



Утверждаю
Директор МБОУ Красноярская СОШ
Илекского района
Оренбургской области
Л.А Квасникова
Приказ № 61 от 27.03.2025г.

13 день

Завтрак	выход/гр
Гречка с овощами	200
Кондитерское изделие	1 шт
Хлеб пшеничный	60
Чай с сахаром и лимоном	200
Обед	
Салат из свежей капусты с морковью	100
Суп крестьянский со сметаной	250
Плов из мяса птицы	250
Хлеб ржаной	60
Кисель	200

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Завтрак					
Гречка с овощами	200	12,5	16,3	28,6	254,6
Кондитерское изделие	1 шт	7,7	9,9	45,7	302,0
Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	142,00
Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
	460	25,03	26,78	118,48	760,6
Обед					
Салат из свежей капусты	100	2,6	7,4	3,2	89,8
Суп крестьянский со сметаной	250	1,5	4,9	6,2	76,25
Плов из мяса птицы	250	25,42	15,70	53,60	389,50
Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94
Кисель	200	0,31	0	39,4	160
	860	33,19	28,66	132,04	853,49
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		58,2	55,4	250,5	1614,1

Утверждаю
 Директор МБОУ Красноярская СОШ
 Илекского района
 Оренбургской области
 Л.А Квасникова
 Приказ № 61 от 27.03.2025г.



14 день

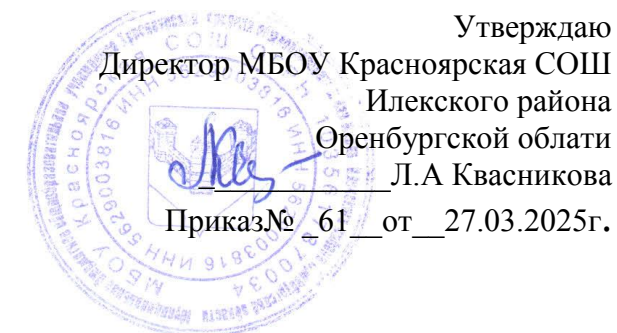
Завтрак

Запеканка из творога	150
Печенье	50
Хлеб пшеничный	60
Сок фруктовый	200

Обед

Салат из красной фасоли	100
Суп картофельный	250
Тефтели из курицы	80
Рагу из овощей	200
Хлеб ржаной	60
Компот из кураги	200

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Завтрак					
Запеканка из творога	150	20,9	9,4	28,1	280,5
Печенье	50	4,2	4,7	45,03	239,4
Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	142,00
Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,44
	510	30,84	14,7	122,31	746,34
Обед					
Салат из красной фасоли	100	7,90	5,80	14,60	153,80
Суп картофельный	250	1,97	2,82	12,11	85,70
Тефтели из курицы	80	13	4,2	4,2	112,7
Рагу из овощей	200	4,21	26,17	20,48	254,2
Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94
Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,8
	860	31,22	39,7	108,66	859,14
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		62,06	54,4	230,97	1605,48



Утверждаю
Директор МБОУ Красноярская СОШ
Илекского района
Оренбургской области
Л.А Квасникова
Приказ № 61 от 27.03.2025г.

15 день

Завтрак	выход/гр
Каша молочная рисовая	200
Яблоко	1 шт
Хлеб пшеничный	60
Ряженка 2,5 % жирности	200
Обед	
Огурцы порционно	100
Борщ	250
Рыба, запеченная с овощами	100
Каша ячневая рассыпчатая	200
Хлеб ржаной	60
Чай с сахаром	200

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Завтрак					
Каша молочная рисовая	200	3,7	7,78	35,29	245,6
Яблоко	1 шт	0,4	0,4	9,8	44,3
Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	142,00
Ряженка 2,5% жирности	200	3,80	3,00	5,00	106,00
	460	12,64	11,78	79,07	537,9
Обед					
Огурцы порционно	100	1,10	0,20	3,80	22,00
Борщ	250	1,80	4,92	10,93	245,20
Рыба, запеченная с овощами	100	5,30	6,60	19,30	148,00
Каша ячневая рассыпчатая	200	7,8	4,95	12,3	230
Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40
	910	19,42	17,35	85,96	823,14
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		32,1	29,1	165,0	1361,0



Утверждаю
Директор МБОУ Красноярская СОШ
Илекского района
Оренбургской области
Л.А Квасникова
Приказ № 61 от 27.03.2025г.

16 день

Завтрак	выход/гр
Каша молочная "Геркулес"	200
Масло сливочное	10
Апельсин	1 шт
Хлеб пшеничный	60
Кофейный напиток	200
Обед	
Помидоры порционно	100
Суп рисовый	250
Котлеты из мяса птицы	80
Каша перловая рассыпчатая	200
Соус томатный	50
Хлеб ржаной	60
Кисель	200

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Завтрак					
Каша молочная "Геркулес"	200	8,31	13,12	47,61	342
Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,13	66,0
Апельсин	1 шт	0,8	0,2	23,1	103
Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	142,00
Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,6
	470	17,1	23,85	115,77	753,6
Обед					
Помидоры порционно	100	1,1	0,2	3,8	22
Суп рисовый	250	1,97	2,71	12,11	85,70
Котлеты из мяса птицы	80	14,24	14	11,44	228,8
Каша перловая рассыпчатая	200	6,2	10,45	23,56	285
Соус томатный	50	0,58	2,1	4,01	37,25
Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94
Кисель	200	0,31	0	39,4	160
	910	29,60	34,26	130,02	1031,89
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		46,7	58,1	245,8	1785,5

Утверждаю
 Директор МБОУ Красноярская СОШ
 Илекского района
 Оренбургской области
 Л.А Квасникова
 Приказ № 61 от 27.03.2025г.

17 день

Завтрак	выход/гр
Каша «Дружба»	200
Вафли	50
Хлеб пшеничный	60
Яйцо отварное	30
Чай с сахаром и лимоном	200
Обед	
Салат из св.помидоров и огурцов	100
Суп крестьянский со сметаной	250
Картофель тушеный с курицей	250
Хлеб ржаной	60
Компот из свежих яблок	200

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Завтрак					
Яйцо отварное	30	5,1	4,6	0,28	63,0
Каша «Дружба»	200	7,8	6,8	53,4	301,0
Вафли	50	1,14	1,00	18,80	90,60
Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	142,00
Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
	510	28,84	32,06	87,76	759,2
Обед					
Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,98	6,2	3,7	74,2
Суп крестьянский со сметаной	250	1,5	4,9	6,2	76,25
Картофель тушеный с курицей	250	26,12	23,12	25,8	416
Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6
	860	32,96	34,88	85,54	788,83
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		61,8	66,9	173,3	1548,0



Утверждаю
Директор МБОУ Красноярская СОШ
Илекского района
Оренбургской области
Л.А Квасникова Приказ
№ 61 от 27.03.2025г.

18 день

Завтрак	выход/гр
Макароник	200
Кондитерское изделие	1 шт
Хлеб пшеничный	60
Чай с сахаром	200
Обед	
Салат "Витаминный"	100
Суп гороховый	250
Тефтели из курицы	80
Каша пшеничная рассыпчатая	180
Соус сметанный с томатом	50
Хлеб ржаной	60
Кисель	200

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Завтрак					
Макароник	200	7,9	11,7	51,5	344,6
Кондитерское изделие	1 шт	7,7	9,9	45,7	302,0
Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	142,00
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40
	460	20,36	22,18	136,17	828,6
Обед					
Салат "Витаминный"	100	0,8	6,1	5,3	79,4
Суп гороховый	250	9,00	6,95	15,10	224,50
Тефтели из курицы	80	5,83	4,75	2,70	103,20
Каша пшеничная рассыпчатая	180	22,56	15,02	56,20	215,50
Соус сметанный с томатом	50	0,88	2,5	3,5	40,05
Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94
Кисель	200	0,31	0	39,4	160
	920	42,74	35,98	151,84	960,59
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		63,1	58,2	288,0	1789,2



Утверждаю
Директор МБОУ Красноярская СОШ
Илекского района
Оренбургской области
Л.А Квасникова
№ 61 от 27.03.2025г

19 день

Завтрак

	выход/гр
Каша молочная пшенная	200
Печенье	50
Сыр твердый	15
Хлеб пшеничный	60
Чай с молоком	200

Обед

Салат из картофеля с кукурузой и морковью	100
Суп с макаронами	250
Птица, тушенная в соусе	70
Капуста тушенная	200
Хлеб ржаной	60
Компот из свежих яблок	200

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Завтрак					
Каша молочная пшенная	200	7,43	4,47	46,9	213
Печенье	50	4,2	4,7	45,03	145,2
Сыр твердый	15	7,54	7,54	8,3	102,8
Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	142,00
Чай с молоком	200	2,79	2,55	13,27	87,25
	525	26,7	19,86	142,48	690,25
Обед					
Салат из картофеля с кукурузой	100	3,02	6,3	23,7	164,2
Суп с макаронами	250	9,3	5,2	14,3	150,6
Птица, тушенная в соусе	70	13,28	10,84	2,9	162
Капуста тушенная	200	5,80	8,63	18,60	184,50
Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6
	880	34,92	31,79	117,02	913,84
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		61,6	51,7	259,5	1604,1

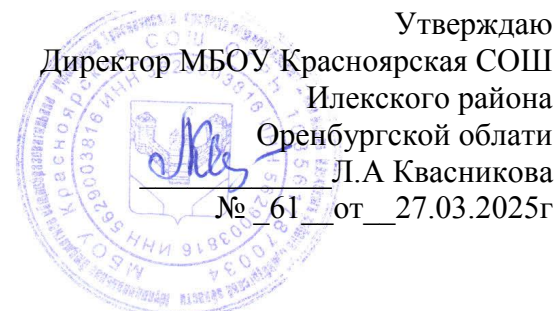


Утверждаю
Директор МБОУ Красноярская СОШ
Илекского района
Оренбургской области
Л.А Квасникова
№ 61 от 27.03.2025г

20 день

Завтрак	выход/гр
Рагу из овощей	200
Вафли	50
Хлеб пшеничный	60
Чай с сахаром и лимоном	200
Обед	
Огурцы порционно	100
Суп картофельный	250
Сосиска отварная	100
Гречка отварная	180
Соус томатный	50
Хлеб ржаной	60
Чай с сахаром	200

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Завтрак					
Рагу из овощей	200	7,4	35,8	28,6	386,1
Вафли	50	1,14	1,00	18,80	90,60
Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	142,00
Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
	460	13,07	36,62	95,88	693,1
Обед					
Огурцы порционно	100	1,10	0,20	3,80	22,00
Суп картофельный	250	1,97	2,82	12,11	85,70
Котлета из куриного фарша	75	7,28	17	2,8	201,2
Гречка отварная	180	11,05	13,5	37,5	314
Соус томатный	50	0,58	2,1	4,01	37,25
Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40
	860	19,31	21,80	106,07	809,69
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		32,4	58,4	202,0	1502,8



Утверждаю
Директор МБОУ Красноярская СОШ
Илекского района
Оренбургской области
Л.А Квасникова
№ 61 от 27.03.2025г

21 день

Завтрак

	выход/гр
Макароны отварные с сыром	200
Яйцо отварное	30
Сушка	50
Хлеб пшеничный	60
Чай с сахаром	200

Обед

Салат из свежих помидоров и огурцов	100
Щи по-Уральски	250
Биточки из говядины	80
Каша пшеничная рассыпчатая	200
Соус томатный	50
Хлеб ржаной	60
Компот из свежих яблок	200

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Завтрак					
Макароны отварные с сыром	200	14,89	17,51	37,52	367,84
Яйцо отварное	30	5,1	4,6	0,28	63,0
Сушка	50	4,6	5,2	25,6	112
Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	142,00
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40
	550	29,37	27,93	102,37	724,84
Обед					
Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,98	6,2	3,7	74,2
Щи по-Уральски	250	1,80	5,40	4,25	68,75
Биточки из говядины	80	11,1	6,1	4,5	125,4
Каша пшеничная рассыпчатая	200	21,95	14,56	53,40	204,00
Соус томатный	50	0,58	2,1	4,01	37,25
Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6
	920	36,83	38,54	130,47	789,74

ИТОГО ЗА ДЕНЬ		66,2	66,5	232,8	1514,6
----------------------	--	-------------	-------------	--------------	---------------