Утверждаю:
Директор муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
Красноярская средняя общеобразовательная школа
Илекского района Оренбургской области
_____ Л.А. Квасникова
«_27__» ___марта____2025___ г

Примерное меню рационального питания учащихся, для лагеря дневного пребывания на базе,

Красноярской средней общеобразовательной школы,

на летний период 2025 года.

1день

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**

2 день

Завтрак	выход/гр
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**

Здень

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**

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**

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**

6 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 тушенный 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 тушенный 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**

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

Завтрак	выход/гр
Каша молочная пшеная	200
Печенье	50
Сыр твердый	15
Хлеб пшеничный	60
Чай с молоком	200
Обед	
Салат из картофеля с кукурозой 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**

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**

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**

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	выход/гр
Каша молочная кукурузная	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**