

Утверждено
 Директор МКОУ «СОШ»
 д. Киреевское-Второе
 М.А.Мудрова
 Приказ от 14.03.2025 №27-01
 д. Киреевское-Второе

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
 для организации питания обучающихся МКОУ «СОШ», д. Киреевское-Второе
 в оздоровительном лагере с дневным пребыванием детей в 2025 году

	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			
			Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. ценность, ккал
1	2	3	4	5	6	7
День №1	Завтрак		18,58	22,68	102,22	604,38
	Каша пшеничная молочная	200	6,24	6,10	19,70	158,64
	Сок натуральный фруктовый	200	1,00	0,00	23,46	94,25
	Хлеб пшеничный	70	5,14	0,64	51,93	212,14
	Масло сливочное	10	0,08	7,26	0,14	66,10
	Сыр	10	2,32	2,95	0,00	36,00
	Йогурт сливочный	1/100	4,60	5,73	16,45	103,50
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Обед		40,49	37,85	202,33	1259,45
	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250/10	1,79	6,17	7,61	98,23
	Макароны отварное с овощами	200	58,33	1,39	38,97	17,63
	Куриная голень отварная	100	10,40	20,00	21,20	224,00
	Кондитерские изделия	45	1,23	1,94	36,99	126,71
	Кисель витаминизированный (с добавлением витамина С (аскорбиновая кислота))	200	0,20	0,00	32,60	132,00
	Хлеб пшеничный	45	3,32	0,42	33,53	136,92
	ИТОГО ДЕНЬ № 1:		121,16	74,81	326,61	1921,32
ДЕНЬ № 2	Завтрак		23,05	48,07	98,41	813,47
	Творожная запеканка со сметаной	200	27,23	21,35	29,27	418,00
	Сок натуральный фруктовый	200	1,00	0,00	23,46	94,25
	Кондитерские изделия	30	0,72	9,88	21,58	73,91
	Хлеб пшеничный	70	5,14	0,64	51,93	212,14
	Масло сливочное	10	0,08	7,26	0,14	66,10
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Обед		60,37	67,29	233,38	1555,60
	Салат овощной	100	0,80	0,10	2,60	14,00
	Суп вермишелевый	250	6,63	5,18	15,44	135,00
	Гречка с мясом птицы	200/100	34,29	40,56	57,25	597,71
	Хлеб пшеничный	50	3,67	0,46	37,09	151,53
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20
	Йогурт сливочный	1/100	4,60	5,73	16,45	103,50
	ИТОГО ДЕНЬ № 2		83,42	115,36	331,79	2369,07

ДЕНЬ № 3	Завтрак		18,58	22,68	102,22	604,38
	Каша пшеничная молочная	200	6,24	6,10	19,70	158,64
	Сок натуральный фруктовый	200	1,00	0,00	23,46	94,25
	Хлеб пшеничный	70	5,14	0,64	51,93	212,14
	Масло сливочное	10	0,08	7,26	0,14	66,10
	Сыр	10	2,32	2,95	0,00	36,00
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Кондитерские изделия	30	0,72	9,88	21,58	73,91
	Обед		42,85	44,31	164,63	1107,43
	Винегрет	100	1,67	4,18	8,20	77,10
	Суп гороховый	250	5,66	5,46	26,16	167,88
	Рыба тушеная	100	19,56	14,47	4,60	227,57
	Пюре картофельное	200	3,78	9,54	26,46	135,00
	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный (с добавлением витамина С (аскорбиновая кислота))	200	0,04	0,00	24,76	94,20
	Хлеб пшеничный	50	3,67	0,46	37,09	151,53
	Йогурт сливочный	1/100	4,60	5,73	16,45	103,50
	ИТОГО ДЕНЬ № 3:		80,54	74,61	269,04	1900,37
ДЕНЬ № 4	Завтрак		18,58	22,68	102,22	604,38
	Блинчики со сметаной	160/10	6,24	6,10	19,70	158,64
	Чай	200	1,40	1,60	16,40	86,00
	Хлеб пшеничный	70	5,14	0,64	51,93	212,14
	Масло сливочное	10	0,08	7,26	0,14	66,10
	Сыр	10	2,32	2,95	0,00	36,00
	Йогурт сливочный	1/100	4,60	5,73	16,45	103,50
	Обед		38,60	45,33	168,70	1163,35
	Салат овощной	100	1,13	6,18	4,72	79,10
	Борщ со сметаной	250/10	1,83	4,91	12,74	102,50
	Котлеты куриные	100	15,53	11,78	16,06	231,61
	Рис отварной	200	3,78	9,54	26,46	135,00
	Сок натуральный фруктовый	200	1,00	0,00	23,46	94,25
	Хлеб пшеничный	45	3,30	0,41	33,38	136,38
	Кондитерские изделия	30	1,23	1,94	36,99	126,71
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	ИТОГО ДЕНЬ № 4		57,18	68,01	270,92	1767,73
ДЕНЬ № 5	Завтрак		24,32	27,21	110,80	727,89
	Овощное рагу	200	3,78	9,54	26,46	135,00
	Сок натуральный фруктовый	200	1,00	0,00	23,46	94,25
	Кондитерские изделия	30	0,72	9,88	21,58	73,91
	Хлеб пшеничный	70	5,14	0,64	51,93	212,14
	Масло сливочное	10	0,04	3,63	0,07	33,05
	Сыр	10	2,32	2,95	0,00	36,00
	Обед		44,01	56,69	204,52	1329,17
	Салат	100	1,13	6,18	4,72	79,10
	Суп крестьянский с ячневой крупой	250	5,65	7,50	15,53	128,25
	Гуляш	100/80	14,01	15,70	18,33	269,93
	Перловка	200	6,04	6,58	29,30	204,25
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2
	Хлеб пшеничный	50	3,67	0,46	37,09	151,53
	Йогурт сливочный	1/100	4,60	5,73	16,45	103,50

	Кондитерские изделия	30	0,72	9,88	21,58	73,91
	ИТОГО ДЕНЬ № 5		76,37	73,99	289,41	1906,34
ДЕНЬ № 6	Завтрак		24,32	27,21	110,80	727,89
	Омлет с сыром	200/10	14,03	29,17	11,64	280,23
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2
	Кондитерские изделия	30	0,72	9,88	21,58	73,91
	Бутерброд с семгой	70	16,00	13,71	10,97	250,14
	Масло сливочное	10	0,04	3,63	0,07	33,05
	Йогурт сливочный	1/100	4,60	5,73	16,45	103,50
	Обед		36,89	36,39	170,51	1064,16
	Суп рыбный	250	5,66	5,46	26,16	167,88
	Печень куриная	100	15,53	11,78	16,06	231,61
	Капуста тушеная	200	6,12	9,00	34,20	243,02
	Сок натуральный фруктовый	200	1,00	0,00	23,46	94,25
	Кондитерские изделия	30	0,72	9,88	21,58	73,91
	Хлеб пшеничный	40	2,94	0,37	29,67	121,22
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	ИТОГО ДЕНЬ № 6		61,21	63,6	281,31	1792,05
ДЕНЬ № 7	Завтрак		32,13	33,10	95,25	756,41
	Каша геркулесовая	200	32,57	9,36	37,91	327,13
	Сок натуральный фруктовый	200	1,00	0,00	23,46	94,25
	Кондитерские изделия	30	0,72	9,88	21,58	73,91
	Хлеб пшеничный	70	5,14	0,64	51,93	212,14
	Масло сливочное	10	0,08	7,26	0,14	66,10
	Йогурт сливочный	1/100	4,60	5,73	16,45	103,50
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Обед		37,84	38,40	174,04	1087,55
	Салат овощной	100	0,80	0,10	2,60	14,00
	Суп картофельный на курином бульоне	250	2,20	2,73	19,73	103,26
	Куриная голень	100	16,80	16,96	15,68	197,60
	Вермишель	200	3,60	5,94	16,56	135,00
	Кисель витаминизированный (с добавлением витамина С (аскорбиновая кислота))	200	0,20	0,00	32,60	132,00
	Хлеб пшеничный	40	2,94	0,37	29,67	121,22
	ИТОГО ДЕНЬ № 7		69,97	71,5	269,29	1843,96
ДЕНЬ № 8	Завтрак		38,43	35,13	114,16	872,52
	Каша манная молочная	200	6,24	6,10	19,70	158,64
	Сок натуральный фруктовый	200	1,00	0,00	23,46	94,25
	Кондитерские изделия	30	0,72	9,88	21,58	73,91
	Бутерброд с сыром	70	16,00	13,71	10,97	250,14
	Йогурт сливочный	1/100	4,60	5,73	16,45	103,50
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Обед		31,70	45,26	154,52	1097,21
	Салат овощной	100	0,80	0,10	2,60	14,00
	Суп лапша	250	6,63	5,18	15,44	135,00
	Картофель тушеный с курицей	200/100	3,78	9,54	26,46	135,00
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20
	Хлеб пшеничный	50	3,67	0,46	37,09	151,53
	ИТОГО ДЕНЬ № 8		70,13	80,39	268,68	1969,73

ДЕНЬ № 9	Завтрак		24,48	25,34	102,81	657,83
	Драники со сметаной	160/10	32,57	9,36	37,91	327,13
	Сок натуральный фруктовый	200	1,00	0,00	23,46	94,25
	Кондитерские изделия	30	0,72	9,88	21,58	73,91
	Хлеб пшеничный	70	5,16	0,65	52,14	212,99
	Масло сливочное	10	0,08	7,26	0,14	66,10
	Сыр	10	2,32	2,95	0,00	36,00
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Йогурт сливочный	1/100	4,60	5,73	16,45	103,50
	Обед		32,91	42,77	181,01	1148,24
	Салат овощной	100	0,80	0,10	2,60	14,00
	Суп картофельный с клецками, с мясом цыпленка	250/28	4,05	5,43	20,77	171,47
	Плов с курицей	200	15,40	38,40	43,80	582,40
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	94,20
	Хлеб ржаной	75	4,95	0,90	25,04	130,45
	Хлеб пшеничный	40	2,94	0,37	29,67	121,22
	ИТОГО ДЕНЬ № 9		57,39	68,11	283,82	1806,07
ДЕНЬ № 10	Завтрак		40,99	27,18	104,26	764,57
	Яйцо вареное	1 шт.	5,10	4,60	0,30	63,00
	Рыба тушеная	100	19,56	14,47	4,60	227,57
	Сок натуральный фруктовый	200	1,00	0,00	23,46	94,25
	Кондитерские изделия	30	0,72	9,88	21,58	73,91
	Хлеб пшеничный	70	5,14	0,64	51,93	212,14
	Масло сливочное	8	0,06	5,81	0,11	52,88
	Сыр	12	0,10	8,71	0,17	79,32
	Обед		41,03	44,50	174,68	1143,92
	Салат овощной	100	0,80	0,10	2,60	14,00
	Суп с гречкой	250	2,20	2,73	19,73	103,26
	Голубцы ленивые	200	14,34	14,8	12,6	339,45
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2
	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	121,80
	Хлеб пшеничный	40	2,94	0,37	29,67	121,22
	Йогурт сливочный	1/100	4,60	5,73	16,45	103,50
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	ИТОГО ДЕНЬ № 10		82,02	71,68	278,94	1908,49