

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор БОУ «Русскополянская школа



В.Н.Грачева

Меню питания в детском оздоровительном лагере с дневным пребыванием детей при двухразовом питании в 2025 году в БОУ «Русскополянская школа №2».

Наименование блюд	Номер рецепту р	выход	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность
1 ДЕНЬ						
Завтрак						
Каша манная молочная	220	205	3	12	46,2	301,2
Чай с сахаром	943	200	0,2	0	14	28
Хлеб порционный		60	2,9	0,6	27,6	94
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем	187	250	1,75	4,89	8,49	84,75
Тефтели	307	100	12,13	17,4	9,86	245
Гречка рассыпчатая	679	180	8,95	6,73	43	276,53
Томатный соус	587	50	0,49	3,6	4,1	51,45
Хлеб порционный		60	2,9	0,6	27,6	94
Чай с сахаром и лимоном	686	207	0,3	0	15,2	60
Кондитерское изделия(печенье,пряник)		60				
ИТОГО за день:			26,52	33,22	108,25	811,73
2 ДЕНЬ						
Завтрак						
Каша пшеничная молочная	311	200	4,2	8,4	26,2	202
Кофейный напиток	951	200	1,4	2	22,4	116
Хлеб порционный		60	2,9	0,6	27,6	94
Обед						
Суп-лапша на курином бульоне	233	220	22,5	2,5	46,2	107,4
Птица отварная(голень куриная)	637	100	21,1	13,6	0	206,25
Картофельное пюре	694	200		6,4	27,26	183
Хлеб порционный		60	2,9	0,6	27,6	94
Чай с сахаром	943	200	0,2	0	14	28
Фрукты (апельсин,яблоко)		100				
ИТОГО за день:			55,2	34,1	191,26	1030,65
3 ДЕНЬ						
Завтрак						
Каша ячневая молочная	215	205	17,63	8,82	15,65	716,68
Чай с сахаром	943	200	0,2	0	14	28
Хлеб порционный		60	2,9	0,6	27,6	94
Обед						
Суп картофельный с рисом	204	250	1,98	2,74	14,58	90,75
Гуляш из говядины	601	150	7,54	13,87	6,24	156,9
Макароны отварные	688	180	6,62	5,42	31,73	202,14
Хлеб порционный		60	2,9	0,6	27,6	94
Сок фруктовый	399	200	1	0,2	20,2	92
Кондитерское изделия(печенье,пряник)		100				
ИТОГО за день:			40,77	32,25	157,6	1474,47

4 ДЕНЬ						
Завтрак						
Суп молочный с макаронными изделиями	160	220	7	7,9	24,7	141
Чай с сахаром	943	200	0,2	0	14	28
Хлеб порционный		60	2,9	0,6	27,6	94
Обед						
Суп картофельный с пшеном	204	250	2,18	2,84	14,29	91,5
Рыба тушеная в сметанном соусе	487	120	18,03	10,21	8,49	195
Рис отварной	511	200	4,76	7,85	2,35	224,6
Хлеб порционный		60	2,9	0,6	27,6	94
Чай с сахаром	943	200	0,2	0	14	28
Фрукты (апельсин,яблоко,банан)		200				
ИТОГО за день:			38,17	30	133,03	896,1
5 ДЕНЬ						
Завтрак						
Каша ячневая вязкая	215	200	17,2	8,6	125,2	699,2
Чай с сахаром	943	200	0,2	0	14	28
Хлеб порционный		100	11	5	48	190
Обед						
Суп картофельный с макаронами	170	250	1,81	4,91	125,25	102,5
Хлеб порционный		60	2,9	0,6	27,6	94
Жаркое по - домашнему	436	200	34,42	9,34	27,44	331,26
Компот из сухофруктов с витамином «С»	868	200	0,04	0	24,76	94,2
Кондитерское изделия(печенье,пряник)		60				
ИТОГО за день:			67,57	28,45	392,25	1539,16
6 ДЕНЬ						
Завтрак						
Каша рисовая жидкая с маслом	220	205	3	12	46,2	301,2
Хлеб порционный		60	2,9	0,6	27,6	94
Чай с сахаром	943	200	0,2	0	14	28
Обед						
Суп картофельный с гречкой	87	250	8,61	8,4	14,34	167,25
Печень по-строгановский	690	150	17,43	11,64	7,1	162,31
Макаронны отварные	688	200	6,62	5,42	31,73	202,14
Хлеб порционный		60	2,9	0,6	27,6	94
Чай с сахаром	943	200	0,2	0	14	28
молочные изделия(иогурт)		95	5,6	6,4	7,6	115
ИТОГО за день:			47,46	45,06	190,17	1191,9
7 ДЕНЬ						
Завтрак						
каша манная молочная	220	205	3	12	46,2	301,2
Хлеб порционный		60	2,9	0,6	27,6	94
Чай с сахаром	943	200	0,2	0	14	28
Обед						
Суп картофельный с пшеничной крупой	204	250	2,68	2,8	17,14	104,5
Плов с говядиной	275	200	15,2	13,2	33,4	394,8
Хлеб порционный		60	2,9	0,6	27,6	94
Чай с сахаром	943	200	0,2	0	14	28
Фрукты (апельсин,яблоко)		100				
ИТОГО за день:			27,08	29,2	179,94	1044,5
8 ДЕНЬ						
Завтрак						

Суп молочный с макаронными изделиями	160	250	7	7,9	24,7	141
Хлеб порционный		60	2,9	0,6	27,6	94
Чай с сахаром	943	200	0,2	0	14	28
Обед						
Суп картофельный с горохом	206	250	5,49	5,28	16,33	134,75
Котлеты из куринного фарш	307	100	12,13	17,4	9,86	245
Томатный соус	587	50	0,49	3,6	4,1	51,45
Гречка оварная	679	200	8,95	6,73	43	276,53
Хлеб порционный		60	2,9	0,6	27,6	94
Сок фруктовый		200	1	0	27,4	110
Кондитерское изделия(печенье,пряник)		60				
ИТОГО за день:			41,06	42,11	194,59	1174,73
9 ДЕНЬ						
Завтрак						
Каша пшеничная жидкая с маслом	311	200	2,2	4,6	12,7	104
Булочка		70	5,2	9,24	42,63	275,8
Чай с сахаром	943	200	0,2	0	14	28
Обед						
Борщ с капустой и картофелем и сметаной	110	250	2	5,2	13,1	106
Гуляш из говядины	601	150	7,54	13,87	6,24	156,9
Макаронные отварные	688	180	6,62	5,42	31,73	202,14
Хлеб порционный		60	2,9	0,6	27,6	94
Чай с сахаром	943	200	0,2	0	14	28
Фрукты (апельсин,яблоко)		200				
ИТОГО за день:			26,86	38,93	162	994,84
10 ДЕНЬ						
Завтрак						
Макаронные с сыром запеченные в духовке	421	200/10	10,7	11,27	45,96	311,88
Хлеб порционный		60	2,9	0,6	27,6	94
Чай с сахаром	943	200	0,2	0	14	28
Обед						
Суп картофельный с рисом	204	250	1,98	2,74	14,58	90,75
Птица отварная(голень куриная)	637	100	21,1	13,6	0	206,25
горошница	508	200	14,55	8,7	36,6	270,3
Хлеб порционный		60	2,9	0,6	27,6	94
Компот из сухофруктов с витамином «С»	447	200	0,04	0	24,76	94,2
Кондитерское изделия(печенье,пряник)		60				
ИТОГО			54,37	37,51	191,10	1189,38
итога			425,06	350,83	1900,19	11347,46