

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Сидоровская средняя общеобразовательная школа»

МЕНЮ
питания детей в летнем оздоровительном лагере на базе МБОУ «Сидоровская СОШ»
2025 год



День первый

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Белки	жиры	углеводы	
	День №1 – завтрак:					
4	каша рисовая молочная вязкая	200	6,1	10,3	24,1	182
379	кофейный напиток	200	3,6	2,67	29,2	155
3	бутерброд с маслом и сыром	70	13,8	12,6	60	394
	День №1 – обед:					
	помидоры свежие	100	0,4	0,06	1,14	6,8
176	борщ с мясом	250	1,6	10	12	234
637	птица запечённая	100	19,3	16	0,06	221,4
308	горох отварной с луком и томатом	200	12	10,4	26,5	249,5
359	кисель	200	0	0	15	49
878	хлеб пшеничный	100	8,2	1,4	65	195
338	яблоко	100	0,3	0,3	7,35	208
	ИТОГО:	-	65,3	64,10	240,35	1894,7

День второй

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Белки	жиры	углеводы	
	День №2 – завтрак:					
302	Гречка отварная рассыпчатая	200	7,3	5,9	43,6	256,6
1010	чай с лимоном	200	0,13	0,02	10,25	41,68
3	бутерброд с маслом и сыром	70	13,8	12,6	60	394
	День №2 – обед:					
	огурцы свежие	100	0,4	0,06	1,14	6,8
215	Суп картофельный с вермишелью и курой(окорочка)	250	6,9	4,5	26	184
229	рыба тушёная с овощами	100	8	4,1	3,7	82
191	рис отварной	150	1,8	4,7	18,4	125
349	компот из смеси сухофруктов	200	0,2	0	12,8	49,1
878	хлеб пшеничный	100	8,2	1,4	65	195
707	Сок натуральный (промышленного производства)	200	1	0,2	20,2	92
	ИТОГО:		47,73	33,48	261,09	1426,18

День третий

	День №3 – завтрак:					
171	суп молочный с макаронными изделиями	220	5	5,5	16,4	134,3
6.29	какао со сгущённым молоком	200	3,09	3,49	24,56	135,92
3	бутерброд с маслом и сыром	70	13,8	12,6	60	394
	День №3 – обед:					
	помидоры свежие	100	0,4	0,06	1,14	6,8
87	суп с рыбными консервами	200	6,8	6,7	11,4	134
608	котлета	100	15,5	11,5	15,7	229
462	соус томатный	50	0,5	1,9	3,5	32,8
309	макаронны отварные	150	8,7	9,3	57,9	336
685	чай с сахаром	200	0,2	0	15	61
878	хлеб пшеничный	100	8,2	1,4	65	195
394	банан	100	1,5	0,5	21	96
	ИТОГО:		63,69	52,95	291,6	1754,82

День четвёртый

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Белки	жиры	углеводы	
	День №4 – завтрак:					
92	Каша молочная манная (жидкая)	200	3,9	2,5	19,6	112
685	чай с сахаром	200	0,2	0	15	61
3	бутерброд с маслом и сыром	70	13,8	12,6	60	394
	День №4 – обед:					
	огурцы свежие	100	0,4	0,06	1,14	6,8
206	суп гороховый	200	6,6	9,2	18,5	183,2
637	птица запечённая	100	19,3	16	0,06	221,4
84	перловая каша рассыпчатая	180	2,3	4,3	21	122
359	кисель	200	0	0	15	49
878	хлеб пшеничный	100	8,2	1,4	65	195
338	яблоко	100	0,3	0,3	7,4	208
	ИТОГО:		55	46,36	222,7	1552,4

День пятый

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции				Энергетическая ценность
			Пищевые вещества (г)			
	День №5 – завтрак:		Белки	жиры	углеводы	
173	каша ячневая молочная	200	7,17	8,06	32,4	222,8
379	кофейный напиток	200	3,6	2,67	29,2	155
3	бутерброд с маслом и сыром	70	13,8	12,6	60	394
	День №5 – обед:					
	помидоры свежие	100	0,4	0,06	1,14	6,8
176	борщ с мясом	250	1,6	10	12	234
291	плов из птицы	200	15,1	10	43	360
6.29	какао со сгущённым молоком	200	3,09	3,49	24,56	135,92
878	хлеб пшеничный	100	8,2	1,4	65	195
394	банан	100	1,5	0,5	21	96
	ИТОГО:		105,78	48,78	288,3	1799,52

День шестой

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Белки	жиры	углеводы	
	День №6 – завтрак:					
185	каша молочная кукурузная(жидкая)	200	2,5	2	12	76
685	чай с сахаром	200	0,2	0	15	61
3	бутерброд с маслом и сыром	70	13,8	12,6	60	394
	День №6 – обед:					
	огурцы свежие	100	0,4	0,06	1,14	6,8
215	Суп картофельный с вермишелью и курой(окорочка)	250	6,9	4,5	26	184
308	горох отварной с луком и томатом	200	12	10,4	26,5	249,5
608	котлета	100	15,5	11,5	15,7	229
707	Сок натуральный (промышленного производства)	200	1	0,2	20,2	92
878	хлеб пшеничный	100	8,2	1,4	65	195
	ИТОГО:		60,5	42,66	241,54	1487,3

День седьмой

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
	День №7 – завтрак:		Белки	жиры	углеводы	
4	каша рисовая молочная вязкая	200	6,1	10,3	24,1	182
1010	чай с лимоном	200	0,13	0,02	10,25	41,68
3	бутерброд с маслом и сыром	70	13,8	12,6	60	394
	День №7 – обед:					
	помидоры свежие	100	0,4	0,06	1,14	6,8
96	рассольник ленинградский	200	2,2	5,2	16	118
84	каша перловая рассыпчатая	180	2,3	4,3	20	122
637	птица запечённая	100	19,3	16	0,06	221,4
349	компот из смеси сухофруктов	200	0,2	0	12,8	49,1
878	хлеб пшеничный	100	8,2	1,4	65	195
338	яблоко	100	0,3	0,3	7,4	208
	ИТОГО:		52,66	49,91	216,75	1537,98

День восьмой

№ рецепт уры	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Белки	жиры	углеводы	
	День №8– завтрак:					
171	суп молочный с макаронными изделиями	220	5	5,5	16,4	134,3
685	чай с сахаром	200	0,2	0	15	61
3	бутерброд с маслом и сыром	70	13,8	12,6	60	394
	День №8 – обед:					
	огурцы свежие	100	0,4	0,06	1,14	6,8
176	борщ с мясом	250	1,6	10	12	234
302	Гречка отварная рассыпчатая	200	7,3	5,9	43,6	256,6
608	котлета	100	15,5	11,5	15,7	229
6.29	какао со сгущённым молоком	200	3,09	3,49	24,56	135,92
878	хлеб пшеничный	100	8,2	1,4	65	195
	ИТОГО:		55,09	50,45	253,4	1646,62

День девятый

№ рецепт уры	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые		Энергетическая	
			вещества (г)	ценность		
	День №9 – завтрак:		Белки	жиры	углеводы	
4	каша рисовая молочная вязкая	200	6,1	10,3	24,1	182
379	кофейный напиток	200	3,6	2,67	29,2	155
3	бутерброд с маслом и сыром	70	13,8	12,6	60	394
	День №9 – обед:					
	помидоры свежие	100	0,4	0,06	1,14	6,8
87	суп с рыбными консервами	200	6,8	6,7	11,4	134
291	плов из птицы	200	15,1	10	43	360
349	компот из смеси сухофруктов	200	0,2	0	12,8	49,1
878	хлеб пшеничный	100	8,2	1,4	65	195
394	банан	100	1,5	0,5	21	96
	ИТОГО:	-	55,7	44,23	267,64	1571,9

День десятый

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Белки	жиры	углеводы	
	День №10 – завтрак:					
92	Каша молочная манная (жидкая)	200	3,9	2,5	19,6	112
685	чай с сахаром	200	0,2	0	15	61
878	хлеб пшеничный	100	8,2	1,4	65	195
	День №10 – обед:					
	огурцы свежие	100	0,4	0,06	1,14	6,8
215	Суп картофельный с вермишелью и курой(окорочка)	250	6,9	4,5	26	184
637	птица запечённая	100	19,3	16	0,06	221,4
309	макароны отварные	100	8,7	9,3	57,9	336
462	соус томатный	50	0,5	1,9	3,5	32,8
359	кисель	200	0	0	15	49
878	хлеб пшеничный	100	8,2	1,4	65	195
338	яблоко	100	0,3	0,3	7,4	208
	ИТОГО:	-	56,6	37,36	275,6	1601