



**Основное менюготавливаемых блюд МКОУ Бутчинская СОШ на 14 дней
 (Оздоровительный лагерь с дневным пребыванием в период летних каникул 2024-2025 уч.год)**

День: понедельник Неделя: первая Сезон: летний

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)
		12-17 лет	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	День №1 – завтрак:					
№168	Каша вязкая с маслом и сахаром молочная, манная	200	4,25	4,95	34,79	201,25
№15	Салат из свежих помидор и огурцов	100	0,98	6,15	3,73	74,20
№42	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0,00	54,60
№868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,0	24,76	94,20
№13001	Хлеб пшеничный	100	8,8	1,7	29,40	168
№338	Яблоки	185	5,55	0,00	87,32	370
	День №1 - обед					
№36	Суп гороховый с гречкой	250	5,49	5,28	16,33	134,75
№304	Плов из птицы	210	20,30	17,00	35,69	377,00
№859	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	22,30	110,00
№ 81	Квашенная капуста	100	1,58	5	7,66	83,16
№13002	Хлеб ржаной	120	7,92	1,44	40,80	200,4
№13001	Хлеб пшеничный	100	8,8	1,7	29,4	168
№ 442	Сок фруктовый	200	6	0,2	19,8	132
Итого:		1780	73,39	48,05	351,98	2167,56

День: вторник Неделя: первая Сезон: летний

		12-17 лет	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	-					
№93	Суп молочный с макаронными изделиями	200/10	5,75	5,21	18,84	145,20
№ 41	Масло сливочное порциями	20	0,0	16,40	0,20	150
№859	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	22,30	110,00
№13001	Хлеб пшеничный	100	8,80	1,7	29,40	168
№ 123	Апельсин свежий	185	1,66	0,37	14,98	79,55
	День№2 - обед					
№187	Щи из свежейкапусты с картофелем икурицей	250	1,75	4,89	8,49	84,75
№491	Сметана	10	0,260	1,5	0,36	16,2
№694	Картофельное пюре	180	4,08	6,40	27,26	183,00
№307	Котлета рубленая изптицы	100	12,11	17,47	9,86	245
№13002	Хлеб ржаной	120	7,92	1,44	40,80	200,4
№ 442	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	19,8	86
№13001	Хлеб пшеничный	200	17,60	3,4	58,80	336
№ 33302	Зефир	35	0,035	0,035	27,93	113,05
№377	Винегрет овощной с луком репчатым	100	1,36	6,18	8,43	94,80
		15695	75,535	64,015	236,69	1663

День: среда Неделя: первая Сезон: летний

		12- 17 лет	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
№ 469	Запеканка творожная со сгущенным молоком	200	37,12	24	42,66	372,80
№377	Чай с лимоном	200	0,2	0,00	13,6	56,00
№123	Мандарины	100	0,9	0,2	8,1	43
	День№3 - обед					
№197	Рассольник петербургский с куриным мясом	250	2,10	5,11	16,59	120,75
№679	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	180	8,95	6,73	43,00	276,53
№286	Тефтели куриные	100	5,96	8,06	9,31	139,37
№491	Сметана	10	0,260	1,5	0,36	16,2
№382	Какао на молоке	200	3,52	3,72	25,49	145,2
№6	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	100	2,2	4,5	10,5	91
№13002	Хлеб ржаной	120	7,92	1,44	40,80	200,4
№13001	Хлеб пшеничный	100	8,8	1,7	29,40	168
№ 338	Груши	185	0,55	0,00	87,32	370
№602	Вафли	50	1,4	1,66	38,66	177
Итого:		2000	58,01	58,30	387,15	2356,97

День: четверг Неделя: первая Сезон: летний

		12- 17 лет	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
№94	Суп молочный с крупой (пшено)	200	5,80	5,48	18,75	146,80
№14	Салат из свежих помидоров с луком	100	1,13	6,18	4,72	79,1
№42	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0,00	54,60
№13001	Хлеб пшеничный	100	8,8	1,7	29,4	168
№377	Чай с лимоном	200	0,2	0,00	13,6	56,00
№338	Яблоки	185	5,55	0,00	87,32	370
	-					
№87	Суп картофельный с рисом	250	8,61	8,40	14,34	167,25
№859	Макароны отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14
№ 591	Гуляш	100	23,80	19,52	5,74	203
№13002	Хлеб ржаной	120	7,92	1,44	40,80	200,4
№13001	Хлеб пшеничный	100	8,80	1,7	29,40	168
№104	Мармелад	50	0,0	0,0	43,30	159
№874	Кисель из смеси сухофруктов	200	0,2	0,0	32,6	132,0
№123	Мандарины	100	0,9	0,2	8,1	43
№54	Салат из свеклы	100	1,43	6,08	8,37	93,9
		2000	83,24	60,55	368,17	2243,19

День: пятница Неделя: первая Сезон: летний

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества(г)			ЭнергетическаяЦенность (ккал)
		12-17 лет	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
№168	Каша вязкая с сахаром и маслом молочная (рисовая)	200/10	2,9	4,95	36,21	201,25
№ 41	Масло сливочное порциями	20	0,0	16,40	0,20	150
№13001	Хлеб пшеничный	100	8,80	1,7	29,40	168
№ 442	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	19,8	86
№ 123	Апельсин свежий	185	1,66	0,37	14,98	79,55
	День№5 - обед					
№81	Борщ с картофелем куриным мясом	250	1,81	4,91	125,25	102,50
№491	Сметана	10	0,260	1,5	0,36	16,2
№ 244	Рыба припущенная	100	7,64	1,01	3,17	52,50
№ 145	Картофель тушеный с луком	200	6,4	10,4	45,76	302,72
№13	Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,08	2,38	67,30
№959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20
№ 338	Груши	185	0,55	0,00	87,32	370
№	Шоколад	100	2,92	10,72	76,60	414
№13002	Хлеб ржаной	120	7,92	1,44	40,80	200,4
№13001	Хлеб пшеничный	100	8,8	1,7	29,4	168
		2070	54,94	65,10	537,12	2523,62

День: суббота Неделя: первая Сезон: летний

		12- 17 лет	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
№ 438	Омлет натуральный со сливочным маслом	150	14,27	22,16	2,65	267,93
№42	Салат картофельный с соленным огурцом и зеленым горошком	100	5,61	4,08	19,83	130,51
№377	Чай с лимоном	200	0,2	0,00	13,6	56,00
№13001	Хлеб пшеничный	100	8,80	1,7	29,40	168
№338	Яблоки	185	5,55	0,00	87,32	370
	6 -					
№204	Суп картофельный с крупой(пшено)	250	2,7	2,8	17,14	103,75
№859	Макароны отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14
№301	Птица тушеная	100	19,91	16,20	6,24	250
№13002	Хлеб ржаной	120	7,92	1,44	40,80	200,4
№13001	Хлеб пшеничный	100	8,8	1,7	29,4	168
№ 442	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	19,8	86
№123	Мандарины	100	0,9	0,2	8,1	43
№12	Салат из кукурузы консервированной	100	2,88	6,18	8,03	99,30
		1885	85,16	62,08	314,04	2145,03

День: понедельник Неделя: вторая Сезон: летний

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)
		12-17 лет	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
№168	Каша вязкая с маслом и сахаром молочная, манная	200	4,25	4,95	34,79	201,25
№15	Салат из свежих помидор и огурцов	100	0,98	6,15	3,73	74,20
№42	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0,00	54,60
№868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,0	24,76	94,20
№13001	Хлеб пшеничный	100	8,8	1,7	29,40	168
№338	Яблоки	185	5,55	0,00	87,32	370
	День№1 - обед					
№36	Суп гороховый с гречками	250	5,49	5,28	16,33	134,75
№304	Плов из птицы	210	20,30	17,00	35,69	377,00
№859	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	22,30	110,00
№ 81	Квашенная капуста	100	1,58	5	7,66	83,16
№13002	Хлеб ржаной	120	7,92	1,44	40,80	200,4
№13001	Хлеб пшеничный	100	8,8	1,7	29,4	168
№ 442	Сок фруктовый	200	6	0,2	19,8	132
Итого:		1780	73,39	48,05	351,98	2167,56

День: вторник Неделя: вторая Сезон: летний

		12-17 лет	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	-					
№93	Суп молочный с макаронными изделиями	200/10	5,75	5,21	18,84	145,20
№ 41	Масло сливочное порциями	20	0,0	16,40	0,20	150
№859	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	22,30	110,00
№13001	Хлеб пшеничный	100	8,80	1,7	29,40	168
№ 123	Апельсин свежий	185	1,66	0,37	14,98	79,55
	День№2 - обед					
№187	Щи из свежейкапусты с картофелем икурицей	250	1,75	4,89	8,49	84,75
№491	Сметана	10	0,260	1,5	0,36	16,2
№694	Картофельное пюре	180	4,08	6,40	27,26	183,00
№307	Котлета рубленая изптицы	100	12,11	17,47	9,86	245
№13002	Хлеб ржаной	120	7,92	1,44	40,80	200,4
№ 442	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	19,8	86
№13001	Хлеб пшеничный	200	17,60	3,4	58,80	336
№ 33302	Зефир	35	0,035	0,035	27,93	113,05
№377	Винегрет овощной с луком репчатым	100	1,36	6,18	8,43	94,80
		15695	75,535	64,015	236,69	1663

День: среда Неделя: вторая Сезон: летний

		12- 17 лет	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
№ 469	Запеканка творожная со сгущенным молоком	200	37,12	24	42,66	372,80
№377	Чай с лимоном	200	0,2	0,00	13,6	56,00
№123	Мандарины	100	0,9	0,2	8,1	43
	День№3 - обед					
№197	Рассольник петербургский с куриным мясом	250	2,10	5,11	16,59	120,75
№679	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	180	8,95	6,73	43,00	276,53
№286	Тефтели куриные	100	5,96	8,06	9,31	139,37
№491	Сметана	10	0,260	1,5	0,36	16,2
№382	Какао на молоке	200	3,52	3,72	25,49	145,2
№6	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	100	2,2	4,5	10,5	91
№13002	Хлеб ржаной	120	7,92	1,44	40,80	200,4
№13001	Хлеб пшеничный	100	8,8	1,7	29,40	168
№ 338	Груши	185	0,55	0,00	87,32	370
№602	Вафли	50	1,4	1,66	38,66	177
Итого:		2000	58,01	58,30	387,15	2356,97

День: четверг Неделя: вторая Сезон: летний

		12- 17 лет	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
№94	Суп молочный с крупой (пшено)	200	5,80	5,48	18,75	146,80
№14	Салат из свежих помидоров с луком	100	1,13	6,18	4,72	79,1
№42	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0,00	54,60
№13001	Хлеб пшеничный	100	8,8	1,7	29,4	168
№377	Чай с лимоном	200	0,2	0,00	13,6	56,00
№338	Яблоки	185	5,55	0,00	87,32	370
	-					
№87	Суп картофельный с рисом	250	8,61	8,40	14,34	167,25
№859	Макароны отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14
№ 591	Гуляш	100	23,80	19,52	5,74	203
№13002	Хлеб ржаной	120	7,92	1,44	40,80	200,4
№13001	Хлеб пшеничный	100	8,80	1,7	29,40	168
№104	Мармелад	50	0,0	0,0	43,30	159
№874	Кисель из смеси сухофруктов	200	0,2	0,0	32,6	132,0
№123	Мандарины	100	0,9	0,2	8,1	43
№54	Салат из свеклы	100	1,43	6,08	8,37	93,9
		2000	83,24	60,55	368,17	2243,19

День: пятница Неделя: вторая Сезон: летний

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
		12-17 лет				
1	2	3	4	5	6	7
№168	Каша вязкая с сахаром и маслом молочная (рисовая)	200/10	2,9	4,95	36,21	201,25
№ 41	Масло сливочное порциями	20	0,0	16,40	0,20	150
№13001	Хлеб пшеничный	100	8,80	1,7	29,40	168
№ 442	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	19,8	86
№ 123	Апельсин свежий	185	1,66	0,37	14,98	79,55
	День№5 - обед					
№81	Борщ с картофелем куриным мясом	250	1,81	4,91	125,25	102,50
№491	Сметана	10	0,260	1,5	0,36	16,2
№ 244	Рыба припущенная	100	7,64	1,01	3,17	52,50
№ 145	Картофель тушеный с луком	200	6,4	10,4	45,76	302,72
№13	Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,08	2,38	67,30
№959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20
№ 338	Груши	185	0,55	0,00	87,32	370
№	Шоколад	100	2,92	10,72	76,60	414
№13002	Хлеб ржаной	120	7,92	1,44	40,80	200,4
№13001	Хлеб пшеничный	100	8,8	1,7	29,4	168
		2070	54,94	65,10	537,12	2523,62

День: суббота Неделя: вторая Сезон: летний

		12- 17 лет	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
№ 438	Омлет натуральный со сливочным маслом	150	14,27	22,16	2,65	267,93
№42	Салат картофельный с соленным огурцом и зеленым горошком	100	5,61	4,08	19,83	130,51
№377	Чай с лимоном	200	0,2	0,00	13,6	56,00
№13001	Хлеб пшеничный	100	8,80	1,7	29,40	168
№338	Яблоки	185	5,55	0,00	87,32	370
	6 -					
№204	Суп картофельный с крупой(пшено)	250	2,7	2,8	17,14	103,75
№859	Макароны отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14
№301	Птица тушеная	100	19,91	16,20	6,24	250
№13002	Хлеб ржаной	120	7,92	1,44	40,80	200,4
№13001	Хлеб пшеничный	100	8,8	1,7	29,4	168
№ 442	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	19,8	86
№123	Мандарины	100	0,9	0,2	8,1	43
№12	Салат из кукурузы консервированной	100	2,88	6,18	8,03	99,30
		1885	85,16	62,08	314,04	2145,03