«Утверждаю»
Директор МКОУ Бутчинская СОШ
Куйбышевского района
Калужской области

Астахова М.М.

Начальник лагеря Исайкина Н.Л

Основное меню приготовляемых 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

Nº	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (r)	Пищ	евые вещества	Энергетическая Ценность (ккал)	
	550	12-17 лет	Б	ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	День №1 – завтрак:		- I Seok			
№168	Каша вязкая с маслом и сахаром молочная, манная	200	4,25	4,95	34,79	201,25
<i>№</i> 15	Салат из свежих помидор и огурцов	100	0,98	6,15	3,73	74,20
Nº42	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
Nº13001	Хлеб пшеничный	100	8,8	1,7	29,40	168
Nº338	Яблоки	185	5,55	0,00	87,32	370
	День№1 - обед				33-3102-7	
№36	Суп гороховый с гренками	250	5,49	5,28	16,33	134,75
Nº304	Плов из птицы	210	20,30	17,00	35,69	377,00
Nº859	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
Nº13001	Хлеб пшеничный	100	8,8	1,7	29,4	168
Nº 442	Сок фруктовый	200	6	0,2	19,8	132
	Итого:	1780	73,39	48,05	351,98	2167,56

		12-17 лет	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	-					
№93	Суп молочный с	200/10	5,75	5,21	18,84	145,20
	макаронными изделиями					
Nº 41	Масло сливочное порциями	20	0,0	16,40	0,20	150
Nº859	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	22,30	110,00
Nº13001	Хлеб пшеничный	100	8,80	1,7	29,40	168
Nº 123	Апельсин свежий	185	1,66	0,37	14,98	79,55
	День№2 - обед					
№ 187	Щи из свежейкапусты с	250	1,75	4,89	8,49	84,75
	картофелем икурицей					
№ 491	Сметана	10	0,260	1,5	0,36	16,2
Nº694	Картофельное пюре	180	4,08	6,40	27,26	183,00
№307	Котлета	100	12,11	17,47	9,86	245
	рубленная изптицы					
Nº13002	Хлеб ржаной	120	7,92	1,44	40,80	200,4
Nº 442	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	19,8	86
Nº13001	Хлеб пшеничный	200	17,60	3,4	58,80	336
№ 33302	Зефир	35	0,035	0,035	27,93	113,05
Nº377	Винегрет овощной с луком	100	1,36	6,18	8,43	94,80
	репчатым					
		15695	75,535	64,015	236,69	1663

		12- 17	Б	Ж	У	
		лет				
1	2	3	4	5	6	7
№ 469	Запеканка творожная со	200	37,12	24	42,66	372,80
	сгущенным молоком					
№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 петербургскийс	250	2,10	5,11	16,59	120,75
	куриным мясом					
Nº679	Каша рассыпчатая из	180	8,95	6,73	43,00	276,53
	гречневой крупы		,		·	
№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	100	2,2	4,5	10,5	91
	капусты с растительным			1,0	, _	-
	маслом					
№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

		12- 17	Б	Ж	У	
		лет				
1	2	3	4	5	6	7
NC-O4	C	200	5.00	5.40	10.75	146.00
№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
Nº42	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0,00	54,60
Nº13001	Хлеб пшеничный	100	8,8	1,7	29,4	168
Nº377	Чай с лимоном	200	0,2	0,00	13,6	56,00
Nº338	Яблоки	185	5,55	0,00	87,32	370
	-					
№87	Суп картофельный с рисом	250	8,61	8,40	14,34	167,25
Nº859	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
Nº123	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

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вег	цества(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
Nº 41	Масло сливочное порциями	20	0,0	16,40	0,20	150
Nº13001	Хлеб пшеничный	100	8,80	1,7	29,40	168
Nº 442	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	19,8	86
Nº 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
Nº 244	Рыба припущенная	100	7,64	1,01	3,17	52,50
Nº 145	Картофель тушеный с луком	200	6,4	10,4	45,76	302,72
Nº13	Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,08	2,38	67,30
Nº959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20
№ 338	Груши	185	0,55	0,00	87,32	370
$\mathcal{N}_{\underline{o}}$	Шоколад	100	2,92	10,72	76,60	414
Nº13002	Хлеб ржаной	120	7,92	1,44	40,80	200,4
Nº13001	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	Б	Ж	У	
		лет				
1	2	3	4	5	6	7
Nº 438	Омлет натуральный со сливочным	150	14,27	22,16	2,65	267,93
	маслом					
№42	Салат картофельный с соленным огурцом и зеленым горошком	100	5,61	4,08	19,83	130,51
Nº377	Чай с лимоном	200	0,2	0,00	13,6	56,00
Nº13001	Хлеб пшеничный	100	8,80	1,7	29,40	168
Nº338	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
Nº859	Макароны отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14
№301	Птица тушеная	100	19,91	16,20	6,24	250
Nº13002	Хлеб ржаной	120	7,92	1,44	40,80	200,4
Nº13001	Хлеб пшеничный	100	8,8	1,7	29,4	168
Nº 442	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	19,8	86
Nº123	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

Nº	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищ	евые вещества	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
Nº42	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
Nº13001	Хлеб пшеничный	100	8,8	1,7	29,40	168
Nº338	Яблоки	185	5,55	0,00	87,32	370
	День№1 - обед					
№36	Суп гороховый с гренками	250	5,49	5,28	16,33	134,75
Nº304	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
Nº13002	Хлеб ржаной	120	7,92	1,44	40,80	200,4
Nº13001	Хлеб пшеничный	100	8,8	1,7	29,4	168
Nº 442	Сок фруктовый	200	6	0,2	19,8	132
	Итого:	1780	73,39	48,05	351,98	2167,56

	12-17 лет	Б	Ж	У	
2	3	4	5	6	7
-					
Суп молочный с	200/10	5,75	5,21	18,84	145,20
макаронными изделиями					
Масло сливочное порциями	20	0,0	16,40	0,20	150
Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	22,30	110,00
Хлеб пшеничный	100	8,80	1,7	29,40	168
Апельсин свежий	185	1,66	0,37	14,98	79,55
День№2 - обед					
Щи из свежейкапусты с	250	1,75	4,89	8,49	84,75
картофелем икурицей					
Сметана	10	0,260	1,5	0,36	16,2
Картофельное пюре	180	4,08	6,40	27,26	183,00
Котлета	100	12,11	17,47	9,86	245
рубленная изптицы					
Хлеб ржаной	120	7,92	1,44	40,80	200,4
Сок фруктовый	200	1,0	0,2	19,8	86
Хлеб пшеничный	200	17,60	3,4	58,80	336
2.1	2.5	2.22	0.025	27.02	110.05
Зефир	35	0,035	0,035	27,93	113,05
Винегрет овощной с луком	100	1,36	6,18	8,43	94,80
репчатым	_				
	15695	75,535	64,015	236,69	1663
	- Суп молочный с макаронными изделиями Масло сливочное порциями Компот из свежих плодов Хлеб пшеничный Апельсин свежий День№2 - обед Щи из свежейкапусты с картофелем икурицей Сметана Картофельное пюре Котлета рубленная изптицы Хлеб ржаной Сок фруктовый Хлеб пшеничный Зефир Винегрет овощной с луком	2 3 Суп молочный с 200/10 макаронными изделиями Масло сливочное порциями 20 Компот из свежих плодов 200 Хлеб пшеничный 100 Апельсин свежий 185 День№2 - обед Щи из свежейкапусты с картофелем икурицей Сметана 10 Картофельное пюре 180 Котлета 100 рубленная изптицы Хлеб ржаной 120 Сок фруктовый 200 Хлеб пшеничный 200 Зефир 35 Винегрет овощной с луком репчатым	2 3 4 Суп молочный с макаронными изделиями 200/10 5,75 Масло сливочное порциями 20 0,0 Компот из свежих плодов 200 0,20 Хлеб пшеничный 100 8,80 Апельсин свежий 185 1,66 День№2 - обед 11,75 1,75 Щи из свежейкапусты с картофелем икурицей 250 1,75 Картофельное пюре 180 4,08 Котлета 100 12,11 рубленная изптицы 200 7,92 Сок фруктовый 200 1,0 Хлеб пшеничный 200 17,60 Зефир 35 0,035 Винегрет овощной с луком репчатым 100 1,36	2 3 4 5	2 3 4 5 6 Суп молочный с 200/10 5,75 5,21 18,84 макаронными изделиями 20 0,0 16,40 0,20 Компот из свежих плодов 200 0,20 0,20 22,30 Хлеб пшеничный 100 8,80 1,7 29,40 Апельсин свежий 185 1,66 0,37 14,98 День№2 - обед Щи из свежейкапусты с картофелем икурицей Сметана 10 0,260 1,5 0,36 Картофельное пюре 180 4,08 6,40 27,26 Котлета рубленная изптицы Хлеб ржаной 120 7,92 1,44 40,80 Сок фруктовый 200 1,0 0,2 19,8 Хлеб пшеничный 200 17,60 3,4 58,80 Винегрет овощной с луком репчатым репчатым

День: среда Неделя: вторая Сезон: летний

		12- 17	Б	Ж	У	
		лет				
1	2	3	4	5	6	7
№ 469	Запеканка творожная со	200	37,12	24	42,66	372,80
N. 277	сгущенным молоком	200	0.2	0.00	10.6	56.00
<u>№377</u>	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 петербургскийс	250	2,10	5,11	16,59	120,75
	куриным мясом					
№679	Каша рассыпчатая из	180	8,95	6,73	43,00	276,53
	гречневой крупы					
Nº286	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	100	2,2	4,5	10,5	91
	капусты с растительным		,	,	,	
	маслом					
Nº13002	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	Б	Ж	У	
		лет	D D	AK	,	
1			4			7
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
Nº42	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0,00	54,60
Nº13001	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
Nº859	Макароны отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14
№ 591	Гуляш	100	23,80	19,52	5,74	203
Nº13002	Хлеб ржаной	120	7,92	1,44	40,80	200,4
Nº13001	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
Nº123	Мандарины	100	0,9	0,2	8,1	43
Nº54	Салат из свеклы	100	1,43	6,08	8,37	93,9
		2000	83,24	60,55	368,17	2243,19

No	Приём пищи, наименование блюда	ние Масса Пищевые вещества(г) порции(г)				ЭнергетическаяЦенность (ккал)
		12-17 лет	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<i>№</i> 168	Каша вязкая с сахаром и маслом молочная (рисовая)	200/10	2,9	4,95	36,21	201,25
Nº 41	Масло сливочное порциями	20	0,0	16,40	0,20	150
№13001	Хлеб пшеничный	100	8,80	1,7	29,40	168
Nº 442	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	19,8	86
Nº 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
Nº 244	Рыба припущенная	100	7,64	1,01	3,17	52,50
Nº 145	Картофель тушеный с луком	200	6,4	10,4	45,76	302,72
Nº13	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
No	Шоколад	100	2,92	10,72	76,60	414
Nº13002	Хлеб ржаной	120	7,92	1,44	40,80	200,4
Nº13001	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	Б	Ж	У	
		лет				
1	2	3	4	5	6	7
Nº 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
Nº377	Чай с лимоном	200	0,2	0,00	13,6	56,00
Nº13001	Хлеб пшеничный	100	8,80	1,7	29,40	168
Nº338	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
Nº859	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
Nº 442	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	19,8	86
Nº123	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