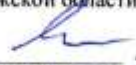


«Утверждаю»
 Директор МКОУ Бутчинская СОШ
 Куйбышевского района
 Калужской области

 Астахова М.М.
 Начальник лагеря  Исайкина Н.Л.

**Основное меню приготавливаемых 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)
		7-11лет	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	День №1 – завтрак:					
№390	Каша вязкая с маслом и сахаром молочная, манная	200	6,24	6,1	19,7	158,64
№15	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,98	6,15	3,73	74,20
№42	Сыр порциями	10	2,32	2,95	0,00	36,40
№868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,0	24,76	94,20
№878	Хлеб пшеничный	75	6,6	1,05	0,98	146,25
№260	Мармелад	50	0,05	0,00	39,7	160,5
№338	Яблоки	170	0,6	0,00	16,85	79,9
	День №1 - обед					
№36	Суп гороховый с гречками	250/35	13,35	5,28	51,28	293,91
№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
№879	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	27,20	133,6
№878	Хлеб пшеничный	75	6,6	1,05	0,98	146,25
№ 442	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	19,8	86
№793	Кекс	60	4,2	9,6	34,8	240
№338	Банан	100	0,9	0,30	4,80	96,00

Итого:	2080	70,24	55,84	310,23	2316,01
---------------	------	-------	-------	--------	---------

День: вторник Неделя: первая Сезон: летний

№	Приём пищи, наименованиеблюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая Ценность (ккал)
		7-11 лет	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	День №2 - завтрак					
№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
№878	Хлеб пшеничный	75	6,6	1,05	0,98	146,25
№ 123	Апельсин свежий	100	0,9	0,2	8,1	43
№14	Печенье	23	1,5	2,36	14,98	83,4
	День№2 - обед					
№187	Щи из свежейкапусты с картофелем икурицей	250/35	1,75	4,89	8,49	84,75
№491	Сметана	10	0,260	1,5	0,36	16,2
№694	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,54	164,7
№307	Котлета рубленная изптицы	100	12,11	17,47	9,86	245
№879	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	27,20	133,6
№ 442	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	19,8	86
№878	Хлеб пшеничный	75	6,6	1,05	0,98	146,25
№ 333	Зефир	35	0,035	0,028	27,93	115,5
№45	Винегрет овощной с луком репчатым	100	1,36	6,18	8,43	94,80
№338	Яблоко	170	0,6	0,00	16,85	79,9
ИТОГО:		1818	47,62	63,46	209,84	1844,55

День: среда Неделя: первая Сезон: летний

№	Приём пищи, наименованиеблюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая Ценность (ккал)
		7- 11 лет	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	День№3 – завтрак					
№ 469	Запеканка творожная со сгущенным молоком	200	37,12	24	42,66	372,80
№377	Чай с лимоном	200	9,02	2,28	15,42	225,1
№338	Мандарины	100	0,1	0,2	9,0	43
№484	Круассан	60	3,6	9,0	30,6	210
	День№3 - обед					
№91	Рассольник петербургскийс куриным мясом	250/35	2,7	4,3	16,8	145
№679	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	180	8,95	6,73	43,00	276,53
№286	Тефтели куриные	100	7,36	8,06	9,31	139,6
№491	Сметана	10	0,260	1,5	0,36	16,2
№382	Какао на молоке	200	3,52	3,72	25,49	145,2
№91	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	100	1,7	2,5	4,5	47,1
№879	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	27,20	133,6
№878	Хлеб пшеничный	75	6,6	1,05	0,98	146,25
№ 338	Груши	185	0,74	0,56	19,06	86,95
№602	Вафли	50	3,95	7,05	16,45	145,5
Итого:		1790	90,9	71,91	260,83	2132,23

День: четверг Неделя: первая Сезон: летний

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая Ценность (ккал)
		7- 11 лет	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	День №4 – завтрак					
№94	Суп молочный с крупой (пшено)	200	5,80	5,48	18,75	146,80
№15	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,98	6,15	3,73	74,2
№42	Сыр порциями	10	2,32	2,95	0,00	36,40
№377	Чай с лимоном	200	9,02	2,28	15,42	225,1
№338	Яблоки	170	0,6	0,00	16,85	79,9
№333	Зефир	35	0,00	0,03	27,93	115,5
№878	Хлеб пшеничный	75	6,6	1,05	0,98	146,25
	День №4 - обед					
№204	Суп картофельный с рисом	250	1,98	2,74	14,58	90,75
№688	Макароны отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14
№277	Гуляш	100	17,67	14,24	4,53	216,56
№879	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	27,20	133,6
№878	Хлеб пшеничный	75	6,6	1,05	0,98	146,25
№260	Мармелад	50	0,05	0,0	39,7	160,5
№419	Кисель из смеси сухофруктов	200	0,2	0,0	32,6	132,0
№338	Банан	100	0,9	0,3	4,8	96
№33	Салат из свеклы	100	1,43	6,09	8,36	93,9
Итого:		1925	66,05	48,74	248,14	2095,85

День: пятница Неделя: первая Сезон: летний

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая Ценность (ккал)
		7-11 лет	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	День№5 – завтрак					
№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
№878	Хлеб пшеничный	75	6,6	1,05	0,98	146,25
№ 442	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	19,8	86
№ 123	Апельсин свежий	100	0,9	0,2	8,1	43
№297	Рулет	50	3,75	6,6	23,55	166
	День№5 - обед					
№81	Борщ с картофелем куриным мясом	250/35	9,41	8,75	18,34	189,59
№491	Сметана	10	0,260	1,5	0,36	16,2
№ 244	Рыба припущенная	100	12,12	0,65	0,31	75
№ 145	Картофель тушеный с луком	200	6,4	10,4	45,76	302,72
№5	Икра кабачковая	100	3,0	9,5	15	155
№ 382	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20
№ 338	Груши	185	0,75	0,56	19,06	86,95
№	Шоколад	100	2,92	10,72	76,6	414
№879	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	27,20	133,6
№878	Хлеб пшеничный	75	6,6	1,05	0,98	146,25
Итого:		1945	65,41	77,21	317,94	2457,01

День: суббота Неделя: первая Сезон: летний

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая Ценность (ккал)
		7- 11 лет	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	День №6 – завтрак					
№ 438	Омлет натуральный со сливочным маслом	150/5	14,27	22,16	2,65	267,93
№42	Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком	100	5,61	4,08	19,83	130,51
№377	Чай с лимоном	200	9,02	2,28	15,42	225,1
№878	Хлеб пшеничный	75	6,6	1,05	0,98	146,25
№338	Яблоки	170	0,6	0,00	16,85	79,9
№333	Зефир	30	0,03	0,03	23,94	96,9
	День №6 - обед					
№204	Суп картофельный с крупой(пшено)	250	2,7	2,8	17,14	103,75
№688	Макароны отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14
№301	Птица тушеная	100	19,91	16,20	6,24	250
№879	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	27,20	133,6
№878	Хлеб пшеничный	75	6,6	1,05	0,98	146,25
№ 442	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	19,8	86
№338	Мандарины	100	0,1	0,2	9,0	43
№12	Салат из кукурузы консервированной	100	2,88	6,18	8,03	99,30
№239	Вафли	50	2,75	11,0	33,0	245
Итого:		1860	83,97	73,61	232,79	2216,63

День: понедельник Неделя: вторая Сезон: летний

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)
		7-11лет	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	День №1 – завтрак:					
№390	Каша вязкая с маслом и сахаром молочная, манная	200	6,24	6,1	19,7	158,64
№15	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,98	6,15	3,73	74,20
№42	Сыр порциями	10	2,32	2,95	0,00	36,40
№868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,0	24,76	94,20
№878	Хлеб пшеничный	75	6,6	1,05	0,98	146,25
№260	Мармелад	50	0,05	0,00	39,7	160,5
№338	Яблоки	170	0,6	0,00	16,85	79,9
	День№1 - обед					
№36	Суп гороховый с гренками	250/35	13,35	5,28	51,28	293,91
№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
№879	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	27,20	133,6
№878	Хлеб пшеничный	75	6,6	1,05	0,98	146,25
№ 442	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	19,8	86
№793	Кекс	60	4,2	9,6	34,8	240
№338	Банан	100	0,9	0,30	4,80	96,00
Итого:		2080	70,24	55,84	310,23	2316,01

День: вторник Неделя: вторая Сезон: летний

№	Приём пищи, наименованиеблюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая Ценность (ккал)
		7-11 лет	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	День №2 - завтрак					
№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
№878	Хлеб пшеничный	75	6,6	1,05	0,98	146,25
№ 123	Апельсин свежий	100	0,9	0,2	8,1	43
№14	Печенье	23	1,5	2,36	14,98	83,4
	День№2 - обед					
№187	Щи из свежейкапусты с картофелем икурицей	250/35	1,75	4,89	8,49	84,75
№491	Сметана	10	0,260	1,5	0,36	16,2
№694	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,54	164,7
№307	Котлета рубленная изптицы	100	12,11	17,47	9,86	245
№879	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	27,20	133,6
№ 442	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	19,8	86
№878	Хлеб пшеничный	75	6,6	1,05	0,98	146,25
№ 333	Зефир	35	0,035	0,028	27,93	115,5
№45	Винегрет овощной с луком репчатым	100	1,36	6,18	8,43	94,80
№338	Яблоко	170	0,6	0,00	16,85	79,9
ИТОГО:		1818	47,62	63,46	209,84	1844,55

День: среда Неделя: вторая Сезон: летний

№	Приём пищи, наименованиеблюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая Ценность (ккал)
		7- 11 лет	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	День№3– завтрак					
№ 469	Запеканка творожная со сгущенным молоком	200	37,12	24	42,66	372,80
№377	Чай с лимоном	200	9,02	2,28	15,42	225,1
№338	Мандарины	100	0,1	0,2	9,0	43
№484	Круассан	60	3,6	9,0	30,6	210
	День№3 - обед					
№91	Рассольник петербургскийс куриным мясом	250/35	2,7	4,3	16,8	145
№679	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	180	8,95	6,73	43,00	276,53
№286	Тефтели куриные	100	7,36	8,06	9,31	139,6
№491	Сметана	10	0,260	1,5	0,36	16,2
№382	Какао на молоке	200	3,52	3,72	25,49	145,2
№91	Салат из белокачанной капусты с растительным маслом	100	1,7	2,5	4,5	47,1
№879	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	27,20	133,6
№878	Хлеб пшеничный	75	6,6	1,05	0,98	146,25
№ 338	Груши	185	0,74	0,56	19,06	86,95
№602	Вафли	50	3,95	7,05	16,45	145,5
Итого:		1790	90,9	71,91	260,83	2132,23

День: четверг Неделя: вторая Сезон: летний

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая Ценность (ккал)
		7- 11 лет	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	День №4 – завтрак					
№94	Суп молочный с крупой (пшено)	200	5,80	5,48	18,75	146,80
№15	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,98	6,15	3,73	74,2
№42	Сыр порциями	10	2,32	2,95	0,00	36,40
№377	Чай с лимоном	200	9,02	2,28	15,42	225,1
№338	Яблоки	170	0,6	0,00	16,85	79,9
№333	Зефир	35	0,00	0,03	27,93	115,5
№878	Хлеб пшеничный	75	6,6	1,05	0,98	146,25
	День №4 - обед					
№204	Суп картофельный с рисом	250	1,98	2,74	14,58	90,75
№688	Макароны отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14
№277	Гуляш	100	17,67	14,24	4,53	216,56
№879	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	27,20	133,6
№878	Хлеб пшеничный	75	6,6	1,05	0,98	146,25
№260	Мармелад	50	0,05	0,0	39,7	160,5
№419	Кисель из смеси сухофруктов	200	0,2	0,0	32,6	132,0
№338	Банан	100	0,9	0,3	4,8	96
№33	Салат из свеклы	100	1,43	6,09	8,36	93,9
Итого:		1925	66,05	48,74	248,14	2095,85

День: пятница Неделя: вторая Сезон: летний

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	День№5 – завтрак					
№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
№878	Хлеб пшеничный	75	6,6	1,05	0,98	146,25
№ 442	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	19,8	86
№ 123	Апельсин свежий	100	0,9	0,2	8,1	43
№297	Рулет	50	3,75	6,6	23,55	166
	День№5 - обед					
№81	Борщ с картофелем куриным мясом	250/35	9,41	8,75	18,34	189,59
№491	Сметана	10	0,260	1,5	0,36	16,2
№ 244	Рыба припущенная	100	12,12	0,65	0,31	75
№ 145	Картофель тушеный с луком	200	6,4	10,4	45,76	302,72
№5	Икра кабачковая	100	3,0	9,5	15	155
№ 382	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20
№ 338	Груши	185	0,75	0,56	19,06	86,95
№	Шоколад	100	2,92	10,72	76,6	414
№879	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	27,20	133,6
№878	Хлеб пшеничный	75	6,6	1,05	0,98	146,25
Итого:		1945	65,41	77,21	317,94	2457,01

День: суббота Неделя: вторая Сезон: летний

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая Ценность (ккал)
		7- 11 лет	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	День №6 – завтрак					
№ 438	Омлет натуральный со сливочным маслом	150/5	14,27	22,16	2,65	267,93
№42	Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком	100	5,61	4,08	19,83	130,51
№377	Чай с лимоном	200	9,02	2,28	15,42	225,1
№878	Хлеб пшеничный	75	6,6	1,05	0,98	146,25
№338	Яблоки	170	0,6	0,00	16,85	79,9
№333	Зефир	30	0,03	0,03	23,94	96,9
	День №6 - обед					
№204	Суп картофельный с крупой(пшено)	250	2,7	2,8	17,14	103,75
№688	Макароны отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14
№301	Птица тушеная	100	19,91	16,20	6,24	250
№879	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	27,20	133,6
№878	Хлеб пшеничный	75	6,6	1,05	0,98	146,25
№ 442	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	19,8	86
№338	Мандарины	100	0,1	0,2	9,0	43
№12	Салат из кукурузы консервированной	100	2,88	6,18	8,03	99,30
№239	Вафли	50	2,75	11,0	33,0	245
Итого:		1860	83,97	73,61	232,79	2216,63