

директор МКОУ "Костинологовская СОШ"

Утверждаю
И.Н.Шуллер
2025 г.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Покровская СОШ филиал МКОУ "Костинологовская СОШ"

Детский оздоровительный лагерь "Вместе весело шагать"
2025 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	№ технологической карты
			Б	Ж	У			
Неделя 1 День 1								
Завтрак	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5,2	13,1	106	110	9
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	349	38
	Булочка молочная	70	2,8	6,4	0,4	222	779	64
	Хлеб	100	9	1	54	260		
Итого за завтрак		620	13,84	12,6	92,26	682,2		
День 2								
Завтрак	Овощная нарезка	100	0,8	0,1	4	20		63
	Макаронные изделия отварные	200	5,25	6,15	35,25	220,5	332	23
	Котлета	100	16,59	12,32	12,56	228,75	268	41
	Соус томатный	100	2,6	4,8	8,4	88	587	25
	Чай с сахаром	200	0,3	0	15,2	58	685	34
	Хлеб	100	9	1	54	260		
Итого за завтрак		800	34,54	24,37	129,41	875,25		
День 3								
Завтрак	Плов из птицы	200	11,4	9,75	27,15	247,5	492	7
	Чай с лимоном	200	0,3	0	15,2	60	377	35
	Бутерброд с сыром	70	9,4	15,8	14,6	245	3	66
	Хлеб	100	9	1	54	260		
Итого за завтрак		570	30,1	26,55	110,95	812,5		
День 4								
Завтрак	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200	6,55	8,33	35,09	241,11	311	29
	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	693	37
	Хлеб	100	9	1	54	260		
Итого за завтрак		500	20,45	14,33	121,59	691,11		
День 5								
Завтрак	Каша рассыпчатая гречневая	200	5,75	4,06	23,76	162,5	302	52
	Гуляш из куриного филе	100	12,55	12,99	4,01	182,25	260	53
	Чай с лимоном	200	0,2	0	15	60	377	35
	Хлеб	100	9	1	54	260		
Итого за завтрак		600	27,5	18,05	96,77	664,75		
Неделя 2 День 1								
Завтрак	Суп картофельный с бобовыми	250	6,2	5,6	22,3	167	139	16
	Компот из сухофруктов	200	0,2	0	15	94,2	349	38
	Хлеб	100	9	1	54	260		
Итого за завтрак		550	15,4	6,6	91,3	521,2		
День 2								
Завтрак	Рагу из птицы	200	25,1	26	8,02	365	289	54
	Чай с лимоном	200	0,3	0	15,2	60	377	35
	Бутерброд с сыром	70	9,4	15,8	14,6	245	3	66
	Хлеб	100	9	1	54	260		
Итого за завтрак		570	43,8	42,8	91,82	930		
День 3								
Завтрак	Плов из птицы	200	11,4	9,75	27,15	247,5	492	7
	Овощная нарезка	100	0,8	0,1	4	20		63
	Кофейный напиток	200	4,2	4,6	26,5	159	692	36
	Хлеб	100	9	1	54	260	85	
Итого за завтрак		600	25,4	15,45	111,65	686,5		
День 4								
Завтрак	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200	6,55	8,33	35,09	241,11	311	29
	Чай с лимоном	200	0,3	0	15,2	60	377	35
	Пирожки печёные с картофелем	100	7,21	5,28	53,01	279,55	454	59
	Хлеб	100	9	1	54	260		
Итого за завтрак		600	23,06	14,61	157,3	840,66		
День 5								
Завтрак	Пюре картофельное	200	2,1	5,5	14,5	126	520	24
	Тефтели мясные	120	13,86	16,5	14,58	264,6	462	4
	Чай с сахаром	200	0,04	0	24,76	58	685	34
	Хлеб	100	9	1	54	260		
Итого за завтрак		620	25	23	107,84	708,6		
Итого за весь период		6030,0	259,1	198,4	1110,9	7412,8		