

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Берёзовская СОШ»



М.С. Ясева

2025г.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

“Берёзовская средняя общеобразовательная школа”

Десятидневное меню

(детского оздоровительного лагеря дневного пребывания детей),

работающего на сырье

п. Канифольный, 2025г.

День: понедельник

Неделя: первая

Наименование блюда	Выход грамм.	в	Б	Ж	У	Энерг. ценн., ккал
Завтрак						
Каша вязкая рисовая молочная	300		8,02	15,00	44,01	312,00
Какао с молоком	200		6,25	6,63	29,81	170,00
Хлеб пшеничный	50		3,8	0,40	24,30	119,00
Масло сливочное	10		0,05	8,25	0,08	65,00
Фрукты: (банан)	100		1,5	0,50	21,00	144,00
Итого за завтрак			19,62	30,78	119,20	810,00
Обед						
Курица	25		4,8	4,03	0,00	55,00
Суп картофельный гороховый	300		6,44	5,36	26,40	144,30
Котлеты или биточки рыбные	100		14,69	12,24	8,25	104,17
Пюре картофельное	180		3,71	7,83	17,20	156,52
Помидор свеж.	60		0,36		1,74	8,4
Соус сметанный с томатом	30		0,34	2,92	1,01	32,00
Сок фруктовый	200		1,0	0,00	18,20	76,00
Хлеб пшеничный	100		7,60	0,80	48,60	238,00
Хлеб ржаной	50		3,3	0,60	17,10	90,00
Итого за обед			42,24	33,78	138,5	904,39
Всего за 1 день						1714,40

День: вторник

Неделя: первая

Наименование блюда	Выход грамм.	В	Б	Ж	У	Энерг. ценн., ккал
Завтрак						
Омлет натуральный	140	18,20	22,04	4,45	201,20	
Кофейный напиток	200	6,04	6,26	28,92	165,00	
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,40	24,30	119,00	
Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	65,00	
Колбаса варено-копченая	20	3,0	7,6	0,00	54,00	
Кисломолочный продукт	200	5,60	6,40	8,20	118,00	
Итого за завтрак		36,7	50,95	65,95	722,20	
Обед						
Огурец конс.	60	1,7	0,00	0,78	11,40	
Курица	25	4,8	4,03	0,00	55,00	
Суп из овощей	300	7,36	6,7	13,6	125,7	
Шницель с соусом	100/50	19,10	17,22	17,64	299,01	
Каша пшеничная	150	7,47	3,67	41,23	217,13	
Компот из сухофруктов	200	0,44	0,00	28,88	90,00	
Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	48,60	238,00	
Хлеб ржаной	50	3,3	0,60	17,10	90,00	
Фрукты: (яблоко)	100	1,4	1,65	38,65	120,00	
Итого за обед		53,17	34,67	206,48	1246,24	
Всего за 2 день					1968,44	

День: Среда

Неделя: первая

Наименование блюда	Выход грамм.	В	Б	Ж	У	Энерг. ценн., ккал
Завтрак						
Запеканка из творога с молоком сгущенным	180/20		22,40	26,30	50,32	287,40
Какао с молоком	200		6,25	6,63	29,81	170,00
Хлеб пшеничный	50		3,8	0,40	24,30	119,00
Масло сливочное	10		0,05	8,25	0,08	65,00
Сыр	10		2,3	3,0	0,00	36,00
Фрукты: (Груша)	100		0,67	0,00	10,00	47,3
Итого за завтрак			35,47	44,58	114,51	724,70
Обед						
Икра кабачковая	60		1,14	5,34	4,62	44,00
Борщ из свежей капусты со сметаной	300/8		7,1	8,5	16,4	147,8
Птица отварная	100		20,35	15,18	1,63	133,92
Макаронные изделия отварные	150		4,89	7,39	32,58	220,00
Соус сметанный	30		0,48	2,96	2,3	38,00
Сок фруктовый	200		1,0	0,00	18,20	76,00
Хлеб пшеничный	100		7,60	0,80	48,60	238,00
Хлеб ржаной	50		3,3	0,60	17,10	90,00
Итого за обед			45,86	40,77	141,43	987,72
Всего за 3 день						1712,42

День: Четверг

Неделя: первая

Наименование блюда	Выход грамм.	в	Б	Ж	У	Энерг. ценн., ккал
Завтрак						
Каша вязкая пшенная молочная	300		9,58	15,8	42,3	315,70
Чай с сахаром	200		0,20	0,05	15,00	57,00
Хлеб пшеничный	50		3,8	0,40	24,30	119,00
Масло сливочное	10		0,05	8,25	0,08	65,00
Итого за завтрак			13,63	24,5	81,68	556,70
Обед						
Горошек зеленый консервированный бланшированный	60		1,86	0,12	3,9	20,00
Курица	25		4,8	4,03	0,00	55,00
Суп картофельный с макаронными изделиями со сметаной	300/8		8,28	8,46	16,51	177,14
Гуляш	110		15,40	12,30	5,04	170,00
Пюре картофельное	180		3,71	7,83	17,20	156,52
Кисель	200		0,00	0,00	33,93	129,00
Хлеб пшеничный	100		7,60	0,80	48,60	238,00
Хлеб ржаной	50		3,3	0,60	17,10	90,00
Апельсин	100		0,9	0,20	8,1	28,67
Итого за обед			45,85	34,34	150,38	1064,33
Всего за 4 день						1621,03

День: Пятница

Неделя: первая

Наименование блюда	Выход грамм.	В	Б	Ж	У	Энерг. ценн., ккал
Завтрак						
Суп молочный с хлопьями овсяными	300	6,4	13,5	18,07	196,32	
Кофейный напиток	200	6,04	6,26	28,92	170,00	
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,40	24,30	119,00	
Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	65,00	
Кисломолочный продукт	200	5,60	6,40	8,20	118,00	
Итого за завтрак		21.89	34.81	79,57	672.00	
Обед						
Суп картофельный с мясными фрикадельками	300/30	6,52	8,78	14,14	140,21	
Рагу овощное с курицей	250	4,21	9,45	23,20	180,20	
Огурец свежий	60	0,42	0,00	1,08	6,00	
Сок фруктовый	200	1,0	0,00	18,20	76,00	
Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	48,60	238,00	
Хлеб ржаной	50	3,3	0,60	17,10	90,00	
Фрукты: (банан)	100	1,5	0,50	21,00	144,00	
Итого за обед		24.55	20.13	143.32	874.41	
Всего за 5 день					1546.41	

День: понедельник

Неделя: вторая

Наименование блюда	Выход грамм.	В	Б	Ж	У	Энерг. ценн., ккал
Завтрак						
Каша вязкая манная молочная	300	9,2	15,0	42,42	312,5	
Какао с молоком	200	6,25	6,63	29,81	170,00	
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,40	24,30	119,00	
Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	65,00	
Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	
Кисломолочный продукт	200	5,60	6,40	8,20	118,00	
Итого за завтрак		30,00	41,28	105,1	847,5	
Обед						
Помидор свежий	60	0,36	0,00	1,74	8,4	
Солянка сборная мясная со сметаной	250/5	6,1	11,61	9,5	170,00	
Плов из курицы	250	13,21	15,29	54,89	355,27	
Компот из изюма	200	0,36	0,00	33,16	128,00	
Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	48,60	238,00	
Хлеб ржаной	50	3,3	0,60	17,10	90,00	
Груша	100	0,67	0,00	10,00	47,3	
Итого за обед		31,6	28,3	175,00	1036,97	
Всего за 6 день					1884,47	

День: вторник

Неделя: вторая

Наименование блюда	Выход грамм.	В	Б	Ж	У	Энерг. ценн., ккал
Завтрак						
Каша вязкая пшеничная молочная	300	9,6	15,12	42,84	316,8	
Кофейный напиток	200	6,04	6,26	28,92	165,00	
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,40	24,30	119,00	
Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	65,00	
Сыр	10	2,3	3,0	0,00	36,00	
Итого за завтрак		21,79	33,03	96,14	701,8	
Обед						
Огурец свежий	60	0,42	0,00	1,08	6,00	
Суп картофельный рыбный	300/30	6,5	5,4	24,03	175,00	
Птица, тушеная в соусе с овощами	280	15,15	22,74	23,10	346,00	
Сок фруктовый	200	1,0	0,00	18,20	76,00	
Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	48,60	238,00	
Хлеб ржаной	50	3,3	0,60	17,10	90,00	
Фрукты: (яблоко)	100	1,4	1,65	38,65	120,00	
Итого за обед		35,37	31.2	170.76	1051.00	
Всего за 7 день					1752.80	

День: среда

Неделя: вторая

Наименование блюда	Выход грамм.	в	Б	Ж	У	Энерг. ценн., ккал
Завтрак						
Каша ячневая	300		11,63	11,3	36,96	296,06
Кофейный напиток	200		6,04	6,26	28,92	165,00
Хлеб пшеничный	50		3,8	0,40	24,30	119,00
Масло сливочное	10		0,05	8,25	0,08	65,00
Колбаса варено-копченая	20		3,0	7,6	0,00	54,00
Кисломолочный продукт	200		5,60	6,40	8,20	118,00
Итого за завтрак			30,12	40,21	98,46	817,06
Обед						
Горошек зеленый консервированный	60		1,86	0,12	3,9	20,00
Курица	25		4,8	4,03	0,00	55,00
Суп картофельный с пшеном	300		2,3	4,28	24,30	135,00
Печень говяжья по-строгановски	100		2,00	10,00	4,00	106,00
Каша рассыпчатая гречневая	150		8,54	8,42	41,98	215,63
Кисель	200		0,00	0,00	33,93	129,00
Хлеб пшеничный	100		7,60	0,80	48,60	238,00
Хлеб ржаной	50		3,3	0,60	17,10	90,00
Фрукты: (банан)	100		1,5	0,50	21,00	144,00
Итого за обед			31,9	28,75	194,81	1132,63
Всего за 8 день						1949,69

День: Четверг

Неделя: вторая

Наименование блюда	Выход грамм.	в	Б	Ж	У	Энерг. ценн., ккал
Завтрак						
Суп молочный с макаронными изделиями	300		6,6	8,2	29,5	150,00
Какао с молоком	200		6,25	6,63	29,81	170,00
Хлеб пшеничный	50		3,8	0,40	24,30	119,00
Масло сливочное	10		0,05	8,25	0,08	65,00
Сыр	10		2,3	3,0	0,00	36,00
Итого за завтрак			19.00	26.48	83.69	540.00
Обед						
Помидор свежий	60		0,36	0,00	1,74	8,4
Курица	25		4,8	4,03	0,00	55,00
Щи из свежей капусты со сметаной	300/8		2,3	6,6	10,8	112,86
Сардельки отварные	100		10,10	31,60	1,90	332,00
Соус сметанный с томатом	30		0,34	2,92	1,01	32,00
Рис отварной	150		3,93	6,45	39,83	237,14
Сок фруктовый	200		1,0	0,00	18,20	76,00
Хлеб пшеничный	100		7,60	0,80	48,60	238,00
Хлеб ржаной	50		3,3	0,60	17,10	90,00
Апельсин	100		0,90	0,20	8,10	43,00
Итого за обед			34,63	53,20	147,28	1224,40
Всего за 9 день						1764.40