

Школа лагерь дневного пребывания при МКОУ ООШ д. Перевоз Нолинского района Утвердил: должность директор МКОУ ООШ д. Перевоз
Типовое примерное меню приготавливаемых блюд фамилия Нелюбина Наталья Николаевна
 Возрастная категория 7-11 лет дата 20 3 2025
 день месяц год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	каши жидкие	220	7,6	5,5	38,9	270,3	160	
			закуска	бутерброд с маслом	60	2,4	10,02	14,28	158,4	1	
			гор.напиток	чай с лимоном	200	3	0	20,2	60	629	
			хлеб	хлеб пшеничный, дарницкий	30	2,2	0,3	15	66,7		
			фрукты								
			итого		510	15,2	15,82	88,38	555,4		0
1	1	Обед	закуска	овощи порционные	60	0,48	0,05	2,04	8,4	2	
			1 блюдо	борщ с капустой свежей, с мясом и со сметаной	213	2,82	4,76	7,83	93,69	27	
			2 блюдо	запеканка картофельная с мясом	243	18,27	20,54	28,74	372,49	626	
			напиток	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	35,4	140	588	
			хлеб бел.	пшеничный	16	1,1	0,2	8	33,7		
			хлеб черн.	дарницкий	14	1,1	0,1	7	33		
				соус томатный	50	0,5	2	3	35	133	
			итого		796	24,87	27,65	92,01	716,28		0
1	1	Итого за день:			1306	40,07	43,47	180,39	1271,68		0
1	2	Завтрак	гор.блюдо	оладьи с джемом или повидлом	200	5,2	8,3	64,9	424	682	
			гор.напиток	какао с молоком	200	4,6	4,6	27	160	642	
			хлеб	хлеб пшеничный, дарницкий	30	2,2	0,3	15	66,7		
			фрукты	плоды или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	847	
			итого		530	12,4	13,6	116,7	697,7		0
1	2	Обед	закуска	салат из белокачанной капусты с помидорами и огурцом	60	1,3	6,6	2,2	73,4		
			1 блюдо	суп крестьянский с ячневой крупой и куриным мясом	220	4,79	6,03	12,42	118,62	201	
			2 блюдо	гуляш	155	19,72	17,89	4,76	168,2	591	
			гарнир	каша рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	679	
			напиток	компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	110	859	
			хлеб бел.	пшеничный	16	1,1	0,2	8	33,7		
			хлеб черн.	дарницкий	14	1,1	0,1	7	33		
			итого		815	35,67	36,63	92,52	767,37		0
1	2	Итого за день:			1345	48,07	50,23	209,22	1465,07		0
1	3	Завтрак	гор.блюдо	каши жидкие	220	7,6	5,5	38,9	270,3	160	
			закуска	бутерброд с маслом и сыром	60	5,94	9,91	20,38	196,8	3	
			гор.напиток	кофейный напиток с молоком	200	2,9	3,3	19,6	116	258	
			хлеб	хлеб пшеничный, дарницкий	30	2,2	0,3	15	66,7		
			итого		510	18,64	19,01	93,88	649,8		0
1	3	Обед	закуска	салат из свежих помидоров с луком	60	0,68	3,71	2,83	47,46	14	
			1 блюдо	суп картофельный с клецками, с мясом птицы	210	4,12	5,63	15,13	139,6	37	
			2 блюдо	жаркое по-домашнему	240	27,53	7,47	21,95	265	436	
			напиток	напиток апельсиновый	200	0,2	0	8	33	54-33	
			хлеб бел.	пшеничный	16	1,1	0,2	8	33,7		
			хлеб черн.	дарницкий	14	1,1	0,1	7	33		
			итого		740	34,73	17,11	62,91	551,76		0
1	3	Итого за день:			1250	53,37	36,12	156,79	1201,56		0
1	4	Завтрак	гор.блюдо	запеканка из творога	170	27,87	18	32,4	279,6	469	
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943	
			хлеб	хлеб пшеничный, дарницкий	30	2,2	0,3	15	66,7		
			фрукты	плоды или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	847	
			итого		500	30,67	18,7	71,2	421,3		0
1	4	Обед	закуска	винегрет овощной	60	0,49	1,38	4,38	33	22	
			1 блюдо	суп картофельный с бобовыми, с мясом птицы	210	4,3	3,9	17,51	105,6	36	
			2 блюдо	рыба припущенная с овощами	90	6,9	0,92	2,85	47,25	244	
			гарнир	макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	688	
			напиток	компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,21	25,35	104,3	523	
			хлеб бел.	пшеничный	16	1,1	0,2	8	33,7		
			хлеб черн.	дарницкий	14	1,1	0,1	7	33		
			итого		740	19,66	11,23	91,54	525,3		0
1	4	Итого за день:			1240	50,33	29,93	162,74	946,6		0
1	5	Завтрак	гор.блюдо	суп молочный с макаронными изделиями	220	6,05	5,6	18,28	147,6	93	
			сладкое	печенье промышленного производства	66	4,8	11	50	273		
			гор.напиток	чай с лимоном	200	3	0	20,2	60	629	
			хлеб	хлеб пшеничный, дарницкий	30	2,2	0,3	15	66,7		
			итого		516	16,05	16,9	103,48	547,3		0
1	5	Обед	закуска	салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	3,69	2,24	44,52	15	
			1 блюдо	щи с мясом и со сметаной	250	3,61	5,05	8,55	94,09	42	
			2 блюдо	котлеты из кур	90	2,2	7,6	2,5	181	431	
			гарнир	рис отварной	150	2,38	5,26	1,24	162,3	511	
			напиток	кефир или йогурт	200	5,8	5	8,4	108	966	
			хлеб бел.	пшеничный	16	1,1	0,2	8	33,7		
			хлеб черн.	дарницкий	14	1,1	0,1	7	33		
				соус томатный	50	0,5	2	3	35	133	
			итого		830	17,28	28,9	40,93	691,61		0
1	5	Итого за день:			1346	33,33	45,8	144,41	1238,91		0
2	1	Завтрак	гор.блюдо	макароны с сыром	200	10	7,9	40,8	308,9	274	
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943	
			хлеб	хлеб пшеничный, дарницкий	30	2,2	0,3	15	66,7		
			фрукты	плоды или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	847	
			итого		530	12,8	8,6	79,6	450,6		0
2	1	Обед	закуска	овощи порционные	60	0,6	0,12	2,01	13,8	2	

			1 блюдо	суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,8	208	
			2 блюдо	капуста тушеная с куриным фаршем	320	19,2	17,1	19,14	326,4	423	
			напиток	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	35,4	140	588	
			хлеб бел.	пшеничный	16	1,1	0,2	8	33,7		
			хлеб черн.	дарницкий	14	1,1	0,1	7	33		
			итого		810	24,75	19,79	85,26	630,7		0
2	1		Итого за день:		1340	37,55	28,39	164,86	1081,3		0
2	2	Завтрак	гор.блюдо	каши жидкие	220	7,6	5,5	38,9	270,3	160	
			закуска	бутерброд с повидлом	60	2,94	5,31	29,11	175,92	2	
			гор.напиток	какао с молоком	200	4,6	4,6	27	160	642	
			хлеб	хлеб пшеничный,дарницкий	30	2,2	0,3	15	66,7		
			итого		510	17,34	15,71	110,01	672,92		0
2	2	Обед	закуска	салат из редиса	60	1,4	3,3	1,9	63,4	52	
			1 блюдо	рассольник ленинградский с мясом и со сметаной	250	4,03	5,22	15,95	126,86	96	
			2 блюдо	котлета или биточки рыбные	90	12,15	3	9,2	113	143	
			гарнир	пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	694	
			напиток	компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,33	110	859	
			хлеб бел.	пшеничный	16	1,1	0,2	8	33,7		
			хлеб черн.	дарницкий	14	1,1	0,1	7	33		
				соус томатный	50	0,5	2,21	3	35	133	
			итого		830	23,54	19,03	87,83	652,21		0
2	2		Итого за день:		1340	40,88	34,74	197,84	1325,13		0
2	3	Завтрак	гор.блюдо	омлет натуральный	155	14,27	22,16	2,65	267,9	438	
			гор.напиток	кофейный напиток с молоком	200	2,9	3,3	19,6	116	258	
			хлеб	хлеб пшеничный,дарницкий	30	2,2	0,3	15	66,7		
			фрукты	плоды или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	847	
			итого		485	19,77	26,16	47,05	497,6		0
2	3	Обед	закуска	салат из картофеля с зеленым горошком	60	0,7	0,3	5	24,5	59	
			1 блюдо	суп картофельный с мясными фрикадельками	220	5,83	4,56	13,59	118,8	209	
			2 блюдо	гуляш	155	19,72	17,89	4,76	168,2	591	
			гарнир	каша рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	679	
			напиток	напиток лимонный	200	0,1	0	12	50,5	585	
			хлеб бел.	пшеничный	16	1,1	0,2	8	33,7		
			хлеб черн.	дарницкий	14	1,1	0,1	7	33		
			итого		815	36,01	28,66	86,19	659,15		0
2	3		Итого за день:		1300	55,78	54,82	133,24	1156,75		0
2	4	Завтрак	гор.блюдо	каши жидкие	220	7,6	5,5	38,9	270,3	160	
			закуска	бутерброд с маслом и сыром	60	5,94	9,91	20,38	196,8	3	
			гор.напиток	чай с лимоном	200	0,3	0	20,2	60	629	
			хлеб	хлеб пшеничный,дарницкий	30	2,2	0,3	15	66,7		
			итого		510	16,04	15,71	94,48	593,8		0
2	4	Обед	закуска	салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	13	
			1 блюдо	суп из овощей	200	1,68	5,98	9,35	98,37	202	
			2 блюдо	птица отварная	90	16,7	11,5	0	174	637	
			гарнир	макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	688	
			напиток	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	35,4	140	588	
			хлеб бел.	пшеничный	16	1,1	0,2	8	33,7		
			хлеб черн.	дарницкий	14	1,1	0,1	7	33		
				соус томатный	50	0,5	2,21	3	35	133	
			итого		780	27,66	28,16	90,63	722,9		0
2	4		Итого за день:		1290	43,7	43,87	185,11	1316,7		0
2	5	Завтрак	гор.блюдо	каша молочная Дружба	220	6,2	8,6	32,4	232	134	
			сладкое	печенье промышленного производства	66	4,8	11	50	273		
			гор.напиток	какао с молоком	200	4,6	4,6	27	160	642	
			хлеб	хлеб пшеничный,дарницкий	30	2,2	0,3	15	66,7		
			итого		516	17,8	24,5	124,4	731,7		
2	5	Обед	закуска	салат из белокачаной капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54	43	
			1 блюдо	суп с рыбными консервами	200	6,89	6,72	11,47	133,8	87	
			2 блюдо	печенка по-строгановски	105	17,43	11,64	7,1	162,31	690	
			гарнир	рис отварной	150	2,38	5,26	1,24	162,3	511	
			напиток	компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,33	110	859	
			хлеб бел.	пшеничный	16	1,1	0,2	8	33,7		
			хлеб черн.	дарницкий	14	1,1	0,1	7	33		
			итого		745	29,95	27,17	62,33	686,65		#####
2	5		Итого за день:		1261	47,75	51,67	186,73	1418,35		#####
			Среднее значение за период:		1301,8	45,083	41,904	172,13	1242,21		