

«Утверждаю»

Директор МБОУ «Алексеевская СОШ»

К.М. Таужанов

« 24 » Октября 2025 год



Десятидневное меню

для летнего оздоровительного лагеря
с дневным пребыванием детей

при МБОУ «Алексеевская СОШ» на 2025 год

№ рецептуры	название блюда	выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энергетическая ценность, ккал
День № 1						
Завтрак						
2	Бутерброд с повидлом	55	2,54	4,48	27,09	152,8
113	Каша гречневая	200	9,5	7,7	38,2	264
959	Какао с молоком	200	6,08	6,75	24,93	179,56
пром	Хлеб пшенич.\ржаной	40\40	2	0	16	71
	ИТОГ	535	20,12	18,93	106,22	667,36
Обед						
54-33	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
66	Суп вермишелевый	250	2	1,81	15,99	84,37
90	Плов	250	23,8	24,3	40,2	479
859	Компот из свежих яблок	200	0,16	0	28,47	168
пром	Хлеб пшенич.\ржаной	40\40	2	0	16	71
	ИТОГ	840	28,66	26,21	102,96	815,17
Полдник						
пром	Фрукт	120	0,4	0,4	9,8	47
	ИТОГ	120	0,4	0,4	9,8	47
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						
		1495	49,18	45,54	218,98	1529,53
День № 2						
Завтрак						
	Бутерброд с маслом	40	5,1	27,2	33,6	398,6
44	Суп молочный	250	5,5	5,5	19,9	151
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53
пром	Хлеб пшенич.\ржаной	40\40	2	0	16	71
	ИТОГ	570	12,8	32,7	83,2	673,6
Обед						
54-23	Огурец в нарезке	80	0,7	0,1	2	11,3
34	Борщ	250	1,9	5,5	12	105
312	Картофельное пюре	180	2,34	16,71	3,79	174,02
244	Рыба с овощами	100	7,65	1,01	3,18	52,5
376	Компот из кураги	200	0,44	0,02	27,76	113
пром	Хлеб пшенич.\ржаной	40\40	2	0	16	71
	ИТОГ	890	15,03	23,34	64,73	526,82
Полдник						
пром	Печенье	80	7,5	18,3	61,5	440
	ИТОГ	80	7,5	18,3	61,5	440
ИТОГ ЗА ДЕНЬ						
		1540	35,33	74,34	209,43	1640,42

№ рецептуры	название блюда	выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энергетическая ценность, ккал
День № 3						
Завтрак						
3	Бутерброд с маслом и сыром	50	6,48	8,57	14,03	157,55
124	Каша "Дружба"	200	6,2	8,6	32,4	232
958	Кофейный напиток	200	5,6	6,4	24,37	172,1
пром	Хлеб пшенич. ржаной	40\40	2	0	16	71
	ИТОГ	530	20,28	23,57	86,8	632,65
Обед						
пром	Икра кабачковая	60	1	0,1	6,9	90
206 МР	Суп гороховый	250	6	4,25	21,25	149,75
137	Макаронные отварные	180	7,3	5,6	44,5	262
303	Курица тушёная с морковью	100	11,61	16,6	5,07	218,74
196	Компот из сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171
пром	Хлеб пшенич. ржаной	40\40	2	0	16	71
	ИТОГ	870	30,31	26,65	135,12	962,49
Полдник						
пром	Пряник	60	31	16	251	949
	ИТОГ	60	31	16	251	949
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						
		1460	81,59	66,22	472,92	2544,14
День № 4						
Завтрак						
	Бутерброд с маслом	50	5,1	27,2	33,6	398,6
390	Каша рисовая	200	3,4	5,4	20,81	149
959	Какао с молоком	200	6,08	6,75	24,93	179,56
пром	Хлеб пшенич. ржаной	40\40	2	0	16	71
	ИТОГ	530	16,58	39,35	95,34	798,16
Обед						
54-3з	Помидор	60	0,7	0,1	2,3	12,8
133 МР	Суп картофельный с крупой	250	2,5	2,25	19	114,5
101	Рагу из овощей	200	3,8	9,9	17,5	175
пром	Котлета п\ф	100	11,61	16,6	5,07	218,7
376	Компот из чернослива	200	0,44	0,02	27,76	113
пром	Хлеб пшенич. ржаной	40\40	2	0	16	71
	ИТОГ	890	21,05	28,87	87,63	705
Полдник						
пром	Фрукт	120	0,4	0,4	9,8	47
	ИТОГ	120	0,4	0,4	9,8	47
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						
		1540	38,03	68,62	192,77	1550,16

№ рецептуры	название блюда	выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энергетическая ценность, ккал
День № 5						
Завтрак						
2	Бутерброд с повидлом	55	2,54	4,48	27,09	152,8
122	Каша манная	200	6	8,2	29,4	214
958	Кофейный напиток	200	5,6	6,4	24,37	172,1
пром	Хлеб пшенич. (ржаной)	40\40	2	0	16	71
	ИТОГ	535	16,14	19,08	96,86	609,9
Обед						
54-2з	Огурец в нарезке	80	0,7	0,1	2	11,3
33	Щи из св. капусты с картофелем	250	2,1	5,6	7,3	88
312	Картофельное пюре	180	2,34	16,71	3,79	174,02
244	Рыба с овощами	100	7,65	1,01	3,18	52,5
196	Компот из сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171
пром	Хлеб пшенич. (ржаной)	40\40	2	0	16	71
	ИТОГ	890	17,19	23,52	73,67	567,82
Полдник						
пром	Пряник	60	31	16	251	949
	ИТОГ	60	31	16	251	949
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1485	64,33	58,6	421,53	2126,72
День № 6						
Завтрак						
3	Бутерброд с маслом и сыром	50	6,48	8,57	14,03	157,55
44	Суп молочный	250	5,5	5,5	19,9	151
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53
пром	Хлеб пшенич. (ржаной)	40\40	2	0	16	71
	ИТОГ	580	14,18	14,07	63,63	432,55
Обед						
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-17с	Суп из овощей	250	7,1	18,6	40,4	356
113	Каша гречневая	200	9,5	7,7	38,2	264
303	Курица тушёная с морковью	100	11,61	16,6	5,07	218,74
376	Компот из кураги	200	0,44	0,02	27,76	113
пром	Хлеб пшенич. (ржаной)	40\40	2	0	16	71
	ИТОГ	890	31,35	43,02	129,73	1035,54
Полдник						
пром	Печенье	80	7,5	18,3	61,5	440
	ИТОГ	80	7,5	18,3	61,5	440

№ рецептуры	название блюда	выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энергетическая ценность, ккал
День № 7						
Завтрак						
	Бутерброд с маслом	40	5,1	27,2	33,6	398,6
12	Каша пшеничная	200	3,7	2,2	23,9	141,1
959	Какао с молоком	200	6,08	6,75	24,93	179,56
пром	Хлеб пшенич. (ржаной)	40\40	2	0	16	71
	ИТОГ	520	16,88	36,15	98,43	790,26
Обед						
пром	Икра кабачковая	60	1	0,1	6,9	90
206 МР	Суп гороховый	250	6	4,25	21,25	149,75
137	Макаронные отварные	180	7,3	5,6	44,5	262
пром	Котлета п\ф	100	11,61	16,6	5,07	218,7
859	Компот из свежих яблок	200	0,16	0	28,47	168
пром	Хлеб пшенич. (ржаной)	40\40	2	0	16	71
	ИТОГ	870	28,07	26,55	122,19	959,45
Полдник						
пром	Фрукт	120	0,4	0,4	9,8	47
	ИТОГ	120	0,4	0,4	9,8	47
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1510	45,35	63,1	230,42	1796,71
День № 8						
Завтрак						
2	Бутерброд с повидлом	55	2,54	4,48	27,09	152,8
113	Каша гречневая	200	9,5	7,7	38,2	264
958	Кофейный напиток	200	5,6	6,4	24,37	172,1
пром	Хлеб пшенич. (ржаной)	40\40	2	0	16	71
	ИТОГ	535	19,64	18,58	105,66	659,9
Обед						
54-2з	Огурец в нарезке	80	0,7	0,1	2	11,3
66	Суп вермишелевый	250	2	1,81	15,99	84,37
65	Жаркое по-домашнему	200	17,1	17,4	18,3	299
196	Компот из сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171
пром	Хлеб пшенич. (ржаной)	40\40	2	0	16	71
	ИТОГ	810	24,2	19,41	93,69	636,67
Полдник						
пром	Пряник	60	31	16	251	949
	ИТОГ	60	31	16	251	949

№ рецептуры	название блюда	выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энергетическая ценность, ккал
День № 9						
Завтрак						
3	Бутерброд с маслом и сыром	50	6,48	8,57	14,03	157,55
122	Каша манная	200	6	8,2	29,4	214
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53
пром	Хлеб пшенич. \ржаной	40\40	2	0	16	71
ИТОГ		530	14,68	16,77	73,13	495,55
Обед						
54-33	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
34	Борщ	250	1,9	5,5	12	105
90	Плов	250	23,8	24,3	40,2	479
376	Компот из чернослива	200	0,44	0,02	27,76	113
пром	Хлеб пшенич. \ржаной	40\40	2	0	16	71
ИТОГ		840	28,84	29,92	98,26	780,8
Полдник						
пром	Печенье	80	7,5	18,3	61,5	440
ИТОГ		80	7,5	18,3	61,5	440
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1450	51,02	64,99	232,89	1716,35
День № 10						
Завтрак						
	Бутерброд с маслом	40	5,1	27,2	33,6	398,6
124	Каша "Дружба"	200	6,2	8,6	32,4	232
959	Какао с молоком	200	6,08	6,75	24,93	179,56
пром	Хлеб пшенич. \ржаной	40\40	2	0	16	71
ИТОГ		570	19,38	42,55	106,93	881,16
Обед						
54-23	Огурец в нарезке	80	0,7	0,1	2	11,3
204MP	Суп картофельный с рыб. консерв.	250	7,25	7,5	16	165,25
312	Картофельное пюре	180	2,34	16,71	3,79	174,02
303	Курица тушёная с морковью	100	11,61	16,6	5,07	218,74
376	Компот из кураги	200	0,44	0,02	27,76	113
пром	Хлеб пшенич. \ржаной	40\40	2	0	16	71
ИТОГ		890	24,34	40,93	70,62	753,31
Полдник						
пром	Фрукт	120	0,4	0,4	9,8	47
ИТОГ		120	0,4	0,4	9,8	47

№ рецептуры	название блюда	выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энергетическая ценность, ккал
День № 11						
Завтрак						
2	Бутерброд с повидлом	55	2,54	4,48	27,09	152,8
44	Суп молочный	250	5,5	5,5	19,9	151
958	Кофейный напиток	200	5,6	6,4	24,37	172,1
пром	Хлеб пшенич. /ржаной	40\40	2	0	16	71
	ИТОГ	585	15,64	16,38	87,36	546,9
Обед						
пром	Икра кабачковая	60	1	0,1	6,9	90
33	Щи из св. капусты с картофелем	250	2,1	5,6	7,3	88
113	Каша гречневая	200	9,5	7,7	38,2	264
859	Компот из свежих яблок	200	0,16	0	28,47	168
пром	Хлеб пшенич. /ржаной	40\40	2	0	16	71
	ИТОГ	790	14,76	13,4	96,87	681
Полдник						
пром	Пряник	60	31	16	251	949
	ИТОГ	60	31	16	251	949
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						
	ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ	1435	61,4	45,78	435,23	2176,9
		16450	598,22	700,45	3306,73	20916,06