

Утверждаю
Директор МАОУ «Козловская средняя школа»

Евдокимов С.М.

«___» _____ 2025 год

Меню рационов горячего питания для обучающихся
МАОУ «Козловская средняя школа»
в лагере с дневным пребыванием детей
в летний период 2025 года

	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (грамм)	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)
1 день		Завтрак					
	173	Каша пшенная молочная с маслом	150/10	6,04	7,27	34,39	227,16
	379	Кофейный напиток на молоке	200	2,80	7,20	55,80	296,00
	8	Бутерброд с сыром	20/10	22,40	22,30	19,80	378,50
		Фрукты свежие (бананы)	100	0,0	0,00	5,00	52,00
Всего				31,24	36,77	114,99	953,66
		Обед					
	24	Нарезка из свежих овощей	100	0,70	0	2,6	19,00
	87	Щи из свежей капусты	200	2,3	4,3	10,0	88,0
	302	Гречка отварная рассыпчатая	200	9,3	10,5	45,3	313,0
	125	Голень куриная тушеная	60	15,0	1,26	0,2	174,0
	349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,05	0,00	68,0	216,3
		Кондитерские изделия	75	4,8	8,5	48,4	118,0
		Хлеб ржано-пшеничный	80	3,4	1,45	20,7	150,0
		Хлеб пшеничный	80	9,0	3,6	48,5	226,0
Всего				39,75	21,11	195,3	1186,30
		ИТОГО		70,99	57,88	310,29	2139,96
2 день		Завтрак					
	121	Суп молочный рисовый	150	3,00	8,00	31,6	218,0
	377	Чай с лимоном	200/2	0,2	0,00	15,00	60,00
		Хлеб пшеничный	80	2,1	0,9	15,5	75,0
		Фрукты свежие (мандарины)	100	0,0	0,00	5,00	52,00
Всего				10,1	17,4	110,50	471,00
		Обед					
	71	Нарезка из свежих овощей	100	1,1	0	3,8	24,0
	102	Суп картофельный с бобовыми	200	6,2	5,6	22,3	167,0
	309	Макароны отварные	150	4,2	10,0	29,0	252,00
	229	Котлеты мясные	10	21,8	7,3	0	152,0
	342	Компот из свежих фруктов	200	0	0	27,2	110,0
		Мини рулеты	75	4,8	8,5	48,4	118,0
		Хлеб ржано-пшеничный	100	3,4	1,45	20,7	150,0
		Хлеб пшеничный	120	9,0	3,6	48,5	226,0
Всего				45,7	27,95	151,50	1081,02
		ИТОГО		55,80	45,35	262,00	1552,02
3 день		Завтрак					
	121	Суп молочный с макаронными изделиями	150	5,3	9,2	31,8	198,0
	8	Бутерброд с сыром	20/10	1,5	0,5	21,0	144,0
	382	Какао с молоком	200	4,7	5,0	32,70	187,0
		Хлеб пшеничный	80	3,8	0,4	24,6	118,0
		Фрукты свежие (яблоки)	100	0,0	0,00	5,00	52,00
Всего				15,3	15,1	109,2	647,0
		Обед					
	24	Нарезка из свежих овощей	100	0,7	0,70	0	2,6
	82	Борщ с капустой и картофелем	250	2,3	4,8	10,0	98,0
	304	Рис отварной	200	6,8	12,2	45,6	136,0
	229	Рыба тушеная с овощами	100	11,4	18,2	1,3	215,0
	348	Компот из плодов и ягод сушеных	200	0,4	0,00	35,00	141,00

	302	Гречка отварная рассыпчатая	200	6,8	12,2	45,6	136,0
	246	Гуляш из отварной курицы	60	12,7	6,7	2,25	120
	349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	21,80	88,00
		Хлеб ржано-пшеничный	80	3,4	1,45	20,7	150,0
		Хлеб пшеничный	80	9,0	3,6	48,5	226,0
Всего				37,11	35,1	161,07	903,00
		ИТОГО		50,73	49,16	318,97	1454,44
8 день		Завтрак					
	175	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	150	6,55	8,33	35,09	241,11
	380	Кофейный напиток на молоке	200	2,80	7,20	55,80	296,00
		Кекс «Маффин»	80	0,9	0,8	23,0	100,00
		Хлеб пшеничный	80	3,8	0,36	18,6	50,00
		Фрукты свежие (яблоко)	100	0,0	0,00	5,00	52,00
Всего				12,65	16,69	137,49	739,11
		Обед					
	24	Нарезка из свежих овощей	100	1,1	0	3,8	14,0
	82	Борщ с картофелем	200	2,16	3,08	15,09	152,5
	312	Картофельное пюре	200	3,2	5,2	20,0	158,0
	290	Куры тушеные	60	16,0	1,3	0,3	178,0
	342	Компот из свежих фруктов	200	0,01	0,00	32,00	130,00
		Хлеб ржано-пшеничный	80	3,4	1,45	20,7	150,0
		Хлеб пшеничный	120	9,0	3,6	48,5	226,0
Всего				41,33	14,63	108,39	1008,5
		ИТОГО		53,98	31,32	245,88	1747,61
9 день		Завтрак					
	120	Суп молочный с макаронными изделиями	150	6,8	9,0	50,8	280,0
	209	Яйцо отварное	1	5,10	4,60	0,30	63,00
	375	Чай - заварка	200	0	0	15,0	126,00
		Хлеб пшеничный	80	3,00	0,36	18,60	85,40
		Фрукты свежие (мандарин)	100	0,0	0,00	8,10	52,00
Всего				14,90	13,96	92,8	606,40
		Обед					
	24	Нарезка из свежих овощей	100	1,4	5,1	8,9	88,0
	88	Щи из свежей капусты	200	1,60	4,90	11,50	96,80
	304	Рис отварной	200	6,8	12,2	45,6	136,0
	229	Рыба тушеная с овощами	60	3,2	0,1	3,2	244,0
	377	Чай с лимоном	200/2	0,20	0,00	16,00	65,00
		Хлеб ржано-пшеничный	80	3,4	1,45	20,7	150,0
		Хлеб пшеничный	80	9,0	3,6	48,5	226,0
		Кондитерские изделия (пряники)	50	2,35	2,95	37,50	183,0
Всего				27,95	30,3	191,90	683,00
		ИТОГО		42,85	44,26	2284,70	1188,80
10 день		Завтрак					
	183	Каша вязкая молочная из риса, пшена с маслом и сахаром	150	6,33	8,9	25,49	207,38
	382	Какао с молоком	200	4,7	5,0	32,70	187,0
	8	Бутерброд с сыром	20/10	22,40	22,30	19,80	378,50
		Хлеб пшеничный	80	3,00	0,36	18,60	85,40
		Фрукты свежие (яблоко)	100	0,0	0,00	5,00	52,00
Всего				36,43	50,46	101,59	910,28
		Обед					
	24	Нарезка из свежих овощей	100	1,4	5,1	8,9	88,0
	111	Суп с макаронными изделиями	200	2,60	2,70	24,20	132,00
	271	Мясо отварное (птица)	60	16,0	1,3	0,3	178,0
	321	Капуста тушеная	150	3,10	4,00	20,30	130,00
	349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,01	0,00	32,00	130,00
		Хлеб ржано-пшеничный	80	3,4	1,45	20,7	150,0
		Хлеб пшеничный	80	9,0	3,6	48,5	226,0
		Кондитерские изделия (зефир)	40	0,7	3,7	20,5	113,0
Всего				34,81	16,75	166,50	929,00
		ИТОГО		71,24	67,21	268,09	1839,28