Утверждаю:

Директор муниципального бюджетного

общеобразовательного учреждения

Затонновская основная общеобразовательная школа

Илекского района Оренбургской области

 Н.С. Сидорова

«01» апреля 2025 г

Примерное меню рационального питания учащихся,

для лагеря дневного пребывания на базе МБОУ Затонновская ООШ,

на летний период 2025 г.

Утверждаю:

Директор муниципального бюджетного

общеобразовательного учреждения

Затонновская основная общеобразовательная школа

Илекского района Оренбургской области

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.С. Сидорова

«01» апреля 2025г

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход  блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
| Белки | Жиры | Углеводы |
|  | День 1 |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Гречка с овощами | 200 | 12,5 | 16,3 | 28,6 | 254,6 |
| Кондитерское изделие | 1 шт. | 7,7 | 9,9 | 45,7 | 302,0 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,60 | 28,98 | 142,0 |
| Чай с сахаром и лимоном | | 20 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 |
|  |  | 460 | 25,03 | 26,78 | 118,48 | 760,6 |
| Обед | Салат из свежей капусты с морковью | 100 | 2,6 | 7,4 | 3,2 | 89,8 |
| Суп крестьянский со сметаной | 250 | 1,5 | 4,9 | 6,2 | 76,25 |
| Плов из мяса птицы | 250 | 25,42 | 15,7 | 53,6 | 389,5 |
| Хлеб ржаной | 60 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,94 |
| Кисель | 200 | 0,31 | 0 | 39,4 | 160 |
|  | | 860 | 33,19 | 28,66 | 132,04 | 853,49 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | |  | 58,2 | 55,4 | 250,5 | 1614,1 |

Утверждаю:

Директор муниципального бюджетного

общеобразовательного учреждения

Затонновская основная общеобразовательная школа

Илекского района Оренбургской области

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.С. Сидорова

«01» апреля 2025 г

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход  блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
| Белки | Жиры | Углеводы |
|  | День 2 |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Запеканка из творога | 150 | 20,9 | 9,4 | 28,1 | 280,5 |
| Печенье | 50 | 4,2 | 4,7 | 45,03 | 239,4 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,60 | 28,98 | 142,0 |
| Сок фруктовый | 200 | 1 | 0 | 20,2 | 84,44 |
|  | | 510 | 30,84 | 14,7 | 122,31 | 746,34 |
| Обед |  |  |  |  |  |  |
| Салат из красной фасоли | 100 | 7,9 | 5,8 | 14,6 | 153,8 |
| Суп картофельный | 250 | 1,97 | 2,82 | 12,11 | 85,7 |
| Тефтели из курицы | 80 | 13 | 4,2 | 4,2 | 112,7 |
| Рагу из овощей | 200 | 4,21 | 0,66 | 29,64 | 137,94 |
| Хлеб ржаной | 60 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,94 |
| Компот из кураги | 200 | 0,78 | 0,05 | 27,63 | 114,8 |
|  | | 860 | 31,22 | 39,7 | 108,66 | 859,14 |
|  | |  |  |  |  |  |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | |  | 62,06 | 54,4 | 230,97 | 1605,48 |

Утверждаю:

Директор муниципального бюджетного

общеобразовательного учреждения

Затонновская основная общеобразовательная школа

Илекского района Оренбургской области

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.С. Сидорова

«01» апреля 2025 г

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход  блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
| Белки | Жиры | Углеводы |
|  | День 3 |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Каша молочная рисовая | 200 | 3,7 | 7,78 | 35,29 | 245,6 |
| Яблоко | 1 шт. | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,3 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,60 | 28,98 | 142,00 |
|  | Ряженка 2,5% жирности | 200 | 3,8 | 3,00 | 5,00 | 106,00 |
|  | | 460 | 12,64 | 11,78 | 79,07 | 537,9 |
| Обед | Огурцы порционно | 100 | 1,1 | 0,20 | 3,8 | 22,00 |
| Борщ | 250 | 1,80 | 4,92 | 10,93 | 245,20 |
| Рыба запеченная с овощами | 100 | 5,3 | 6,6 | 19,3 | 148,00 |
| Каша ячневая рассыпчатая | 200 | 7,8 | 4,95 | 12,3 | 230 |
| Хлеб ржаной | 60 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,94 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 |
|  | | 910 | 19,42 | 17,35 | 85,96 | 823,14 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | |  | 32,1 | 29,1 | 165,0 | 1361,0 |

Утверждаю:

Директор муниципального бюджетного

общеобразовательного учреждения

Затонновская основная общеобразовательная школа

Илекского района Оренбургской области

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.С. Сидорова

«01» апреля 2025 г

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход  блюда | Пищевые вещества (г) | | | Каша молочная Энергетическая ценность (ккал) |
| Белки | Жиры | Углеводы |
|  | День 4 |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Каша молочная «Геркулес» | 200 | 8,31 | 13,12 | 47,61 | 342 |
| Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,13 | 66,0 |
|  | Апельсин | 1 шт. | 0,8 | 0,2 | 23,1 | 103,0 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,60 | 28,98 | 142,0 |
|  | Кофейный напиток | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,95 | 100,6 |
|  | | 470 | **17,1** | **23,85** | **115,77** | **753,6** |
| Обед | Помидоры порционно | 100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 22 |
| Суп рисовый | 250 | 1,97 | 2,71 | 12,11 | 85,7 |
| Котлеты из мяса птицы | 80 | 14,24 | 14 | 11,44 | 228,8 |
| Каша перловая рассыпчатая | 200 | 6,2 | 10,45 | 23,56 | 285 |
| Соус томатный | 50 | 0,58 | 2,1 | 4,01 | 37,25 |
| Хлеб ржаной | 60 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,94 |
| Кисель | | 200 | 0,31 | 0 | 39,4 | 160 |
|  | | 910 | 29,6 | 34,26 | 130,02 | 1031,89 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | |  | 46,7 | 58,1 | 245,8 | 1785,5 |

Утверждаю:

Директор муниципального бюджетного

общеобразовательного учреждения

Затонновская основная общеобразовательная школа

Илекского района Оренбургской области

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.С. Сидорова

«01» апреля 2025 г

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход  блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
| Белки | Жиры | Углеводы |
|  | День 5 |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Каша молочная гречневая | 180 | 11,05 | 13,5 | 37,5 | 314 |
| Сыр твердый | 15 | 7,54 | 7,54 | 8,3 | 102,8 |
| Йогурт | 1 шт. | 0,3 | 2,5 | 17 | 340 |
| Хлеб пшеничный | | 60 | 4,74 | 0,60 | 28,98 | 142,00 |
|  | Чай с молоком | 200 | 2,79 | 2,55 | 13,27 | 87,25 |
|  | | 455 | 26,42 | 26,69 | 105,05 | 986,05 |
| Обед | Салат из моркови с сахаром | 100 | 1,23 | 0,09 | 11,5 | 81,7 |
| Суп с макаронами | 250 | 9,3 | 5,2 | 14,3 | 150,6 |
| Биточки из говядины | 80 | 11,1 | 6,1 | 4,5 | 125,4 |
| Гороховое пюре | 200 | 17,31 | 8,7 | 44,48 | 323,81 |
| Соус томатный | 50 | 0,58 | 2,1 | 4,01 | 37,25 |
| Хлеб ржаной | 60 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,94 |
|  | 920 | 40,23 | 26,23 | 139,32 | 997,60 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | |  | 66,7 | 52,9 | 244,4 | 1983,7 |

Утверждаю:

Директор муниципального бюджетного

общеобразовательного учреждения

Затонновская основная общеобразовательная школа

Илекского района Оренбургской области

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.С. Сидорова

«01» апреля 2025 г

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход  блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
| Белки | Жиры | Углеводы |
|  | День 6 |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Яйцо отварное | 30 | 5,12 | 4,6 | 0,28 | 63,0 |
| Каша «Дружба» | 200 | 7,8 | 6,8 | 53,4 | 301,0 |
| Вафли | 50 | 1,14 | 1,00 | 18,80 | 90,60 |
| Хлеб пшеничный | | 60 | 4,74 | 0,60 | 28,98 | 142,0 |
|  | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 |
|  | | 510 | **28,84** | **32,06** | **87,76** | **759,2** |
| Обед | Салат из свежих помидоров и огурцов | 100 | 0,98 | 6,2 | 3,7 | 74,2 |
| Суп крестьянский со сметаной | 250 | 1,5 | 4,9 | 6,2 | 76,25 |
| Картофель тушеный с курицей | 250 | 26,12 | 23,12 | 25,8 | 416 |
| Хлеб ржаной | 60 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,94 |
| Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,6 |
|  | 860 | 32,96 | 34,88 | 85,54 | 788,83 |
|  | |  |  |  |  |  |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | |  | 61,8 | 66,9 | 173,3 | 1548,0 |

Утверждаю:

Директор муниципального бюджетного

общеобразовательного учреждения

Затонновская основная общеобразовательная школа

Илекского района Оренбургской области

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.С. Сидорова

«01» апреля 2025 г

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход  блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| День 7 |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Макаронник | 200 | 7,9 | 11,7 | 51,5 | 344,6 |
| Кондитерское изделие | 1 шт. | 7,7 | 9,9 | 45,7 | 3021,0 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,60 | 28,98 | 142,00 |
| Чай с сахаром | | 200 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 |
|  |  | 460 | 20,36 | 22,18 | 136,17 | 828,6 |
|  | |  |  |  |  |  |
| Обед | Салат «Витаминный « | 100 | 0,8 | 6,1 | 5,3 | 79,4 |
| Суп гороховый | 250 | 9,00 | 6,95 | 15,10 | 224,5 |
| Тефтели из курицы | 80 | 5,83 | 4,75 | 2,70 | 103,20 |
| Каша пшеничная рассыпчатая | 180 | 22,56 | 15,02 | 56,20 | 215,50 |
| Соус сметанный с томатом | 50 | 0,88 | 2,5 | 3,5 | 40,05 |
| Хлеб ржаной | 60 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,94 |
| Кисель | 200 | 0,31 | 0 | 39,4 | 160 |
|  | | 920 | 42,74 | 35,98 | 151,84 | 960,69 |
|  | |  |  |  |  |  |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | |  | 63,1 | 58,2 | 288,0 | 1789,2 |

Утверждаю:

Директор муниципального бюджетного

общеобразовательного учреждения

Затонновская основная общеобразовательная школа

Илекского района Оренбургской области

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.С. Сидорова

«01» апреля 2025 г

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход  блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | День 8 |  |  |  |  |  |
| Каша молочная пшенная | 200 | 7,43 | 4,47 | 46,9 | 213 |
| Печенье | 50 | 4,2 | 4,7 | 45,03 | 145,2 |
| Сыр твердый | 15 | 7,54 | 7,54 | 8,3 | 102,8 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,60 | 28,98 | 142,00 |
| Чай с молоком | | 200 | 2,79 | 2,55 | 13,27 | 87,25 |
|  |  | 525 | 26,7 | 19,86 | 142,48 | 690,25 |
| Обед | Салат из картофеля с кукурузой | 100 | 3,02 | 6,3 | 23,7 | 164,2 |
| Обед | Суп с макаронами | 250 | 9,3 | 5,2 | 14,3 | 150,6 |
| Обед | Птица, тушеная в соусе | 70 | 13,28 | 10,84 | 2,9 | 162 |
| Обед | Капуста тушеная | 200 | 5,8 | 8,63 | 18,60 | 184,50 |
| Обед | Хлеб ржаной | 60 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,94 |
| Обед | Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,6 |
|  | | 880 | 34,92 | 31,79 | 117,02 | 913,84 |
|  | |  |  |  |  |  |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | |  | 61,6 | 51,7 | 259,5 | 1604,1 |

Утверждаю:

Директор муниципального бюджетного

общеобразовательного учреждения

Затонновская основная общеобразовательная школа

Илекского района Оренбургской области

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.С. Сидорова

«01» апреля 2025 г

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход  блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
| Белки | Жиры | Углеводы |
|  | День 9 |  |  |  |  |  |
| Рагу из овощей | 200 | 7,4 | 35,8 | 28,6 | 386,1 |
| Вафли | | 50 | 1,14 | 1,00 | 18,80 | 90,60 |
| Завтрак | Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,60 | 28,98 | 142,00 |
| Чай с сахаром и лимоном | | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 |
| Обед |  | 460 | 13,07 | 36,62 | 95,88 | 693,1 |
| Огурцы порционно | 100 | 1,10 | 0,20 | 3,80 | 22,00 |
| Суп картофельный | 250 | 1,97 | 2,82 | 12,11 | 85,70 |
| Котлета из куриного фарша | 75 | 7,28 | 17 | 2,8 | 201,2 |
| Гречка отварная | 180 | 11,05 | 13,5 | 37,5 | 314 |
| Соус томатный | 50 | 0,58 | 2,1 | 4,01 | 37,25 |
| Хлеб ржаной | 60 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,94 |
| Чай с сахаром | | 200 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 |
|  |  | 835 | 19,31 | 21,80 | 106,07 | 809,69 |
|  | |  |  |  |  |  |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | |  | 32,4 | 58,4 | 202,0 | 1502,8 |

Утверждаю:

Директор муниципального бюджетного

общеобразовательного учреждения

Затонновская основная общеобразовательная школа

Илекского района Оренбургской области

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.С. Сидорова

«01» апреля 2025 г

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход  блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| День 10 | | | | | | |
| Завтрак | Макароны отварные с сыром | 200 | 14,89 | 17,51 | 37,52 | 367,84 |
| Яйцо отварное | 30 | 5,1 | 4,6 | 0,28 | 63,0 |
| Сушка | 50 | 4,6 | 5,2 | 25,6 | 112 |
| Хлеб пшеничный | | 60 | 4,74 | 0,60 | 28,98 | 142,00 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 |
|  | | 550 | **29,37** | **27,93** | **102,37** | **724,84** |
| Обед | Салат из свежих помидоров и огурцов | 100 | 0,98 | 6,2 | 3,7 | 74,2 |
| Щи по Уральски | 250 | 1,80 | 5,40 | 4,25 | 68,75 |
| Биточки из говядины | 80 | 11,1 | 6,1 | 4,5 | 125,4 |
| Каша пшеничная рассыпчатая | 200 | 21,95 | 14,56 | 53,40 | 204,00 |
| Соус томатный | 50 | 0,58 | 2,1 | 4,01 | 37,25 |
| Хлеб ржаной | 60 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,94 |
|  | Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,6 |
|  | 920 | 36,83 | 38,54 | 130,47 | 789,74 |
|  | |  |  |  |  |  |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | |  | 66,2 | 66,5 | 232,8 | 1514,6 |

Утверждаю:

Директор муниципального бюджетного

общеобразовательного учреждения

Затонновская основная общеобразовательная школа

Илекского района Оренбургской области

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.С. Сидорова

«01» апреля 2025 г

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход  блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| День 11 | | | | | | |
| Завтрак | Каша манная молочная | 200 | 6,11 | 10,72 | 42,36 | 291 |
| Йогурт | 1 шт. | 0,3 | 2,5 | 17 | 340 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,60 | 28,98 | 142,00 |
| Какао с молоком | | 200 | 4,08 | 3,50 | 17,60 | 118,60 |
|  |  | 460 | 15,23 | 17,32 | 105,94 | 891,6 |
|  | |  |  |  |  |  |
| Обед | Салат из помидоров со сладким перцем | 100 | 1,10 | 6,07 | 3,70 | 74,10 |
| Суп гороховый | 250 | 9,00 | 6,95 | 15,10 | 224,50 |
| Голубцы ленивые | 250 | 35,9 | 28,5 | 94,6 | 495,6 |
| Хлеб ржаной | 60 | 3,36 | 0,66 | 9,64 | 137,94 |
| Чай с молоком | 200 | 2,79 | 2,55 | 13,27 | 87,25 |
|  | 810 | 52,15 | 44,73 | 156,31 | 1019,39 |
|  | |  |  |  |  |  |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | |  | 67,4 | 62,1 | 262,3 | 1911,0 |

Утверждаю:

Директор муниципального бюджетного

общеобразовательного учреждения

Затонновская основная общеобразовательная школа

Илекского района Оренбургской области

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.С. Сидорова

«01» апреля 2025 г

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход  блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| День 12 | | | | | | |
| Завтрак | Каша молочная кукурузная | 200 | 8,3 | 18,5 | 25,7 | 318 |
| Яблоко | 1 шт. | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,3 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,60 | 28,98 | 142,0 |
| Ряженка 2,5 % жирности | | 200 | 3,8 | 3,00 | 5,00 | 106,00 |
|  |  | 460 | 17,24 | 22,5 | 69,48 | 610,30 |
|  | |  |  |  |  |  |
| Обед | Салат «Витаминный» | 100 | 0,8 | 6,1 | 5,3 | 79,4 |
| Рассольник «Ленинградский» | 250 | 2,02 | 5,09 | 11,98 | 124,5 |
| Рыба запеченная с овощами | 80 | 6,20 | 7,40 | 21,50 | 167,00 |
| Каша ячневая рассыпчатая | 200 | 10,4 | 6,6 | 16,4 | 226 |
| Хлеб ржаной | 60 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,94 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,45 | 0,02 | 27,8 | 113,3 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | |  | 40,47 | 48,37 | 182,3 | 1458,44 |