

УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы

О.И.Дробышева

« 29 » 05 2025г

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Лагеря с дневным пребыванием

При МКОУ «ПЛОТАВСКАЯ СОШ»

Баевского района Алтайского края в 2024/2025 учебном году

С.Плотава 2025г.

			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
День №1-Завтрак						
№	Прием пищи, наименование	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
14/156	Капшаляк молочная из риса, пшеница с маслом и сахаром	200	5,99	7,83	39,11	251,28
31/377	Чай с лимоном	200	9,02	2,28	15,42	114,66
7/3	Бутерброд с маслом и сыром	100	27,56	25,28	120,22	788,70
Обед						
56/19	Салат из морской капусты	50	0,5	5,0	3,5	61,0
4/221	Суп картофельный с горохом	200	5,48	4,74	19,74	146,0
3/312	Пюре картофельное	200	7,02	33,48	7,58	348,04
11/229	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	7,88	4,14	3,74	82,78
35/349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0	25,68	98,36
	Хлеб пшеничный йодированный	100	7,9	1,0	48,1	239
Полдник						
	Фрукты свежие - груша	100	2,25	0,15	28,8	133,5
	Итого		74,08	83,9	311,89	2263,32

			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
День №2-Завтрак						
№	Прием пищи, наименование	Масса	Пищевые вещества			Энергетическа
92.29/1	Каша молочная манная(жидкая)	200	7,8	5	39,2	224
85						
7/3	Бутерброд с маслом и сыром	25	2,4	1,4	38,85	175,0
31/377	Чай с лимоном	200	0,26	0	0,25	56
	Хлеб пшеничный, йодированный	100	7,9	1,0	48,1	239,0
29/261	Яйцо куриное диетическое вареное вкрутую	40	11,5	11,5	0,7	78,2
	Обед					
22/71	Овощи натуральные свежие	100	0,35	0,05	0,95	7,0
41/88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	0,80	0,14	6,04	27,28
1/309	Макароны отварные	200	17,54	18,7	115,86	673,02
4	Томатный соус	30	0,028	0,03	2,09	0,33
356/608	Котлета	100	15,55	11,55	15,70	228,75
	Сок фруктовый	200	1	0	18,2	76
	Хлеб пшеничный йодированный	100	7.9	1,0	48,1	239,0
	Полдник					
	Фрукты свежее яблоко	150	0,7	0,7	17,25	79,2
	Итого		73,72	57,07	351,29	2102,78

№ т/карты и рецептуры	т/карты и рецепт	блюда		порции	Б	Ж	У	я ценность	
	Прием пищи	наименование	Масса	Пищевые			Энергетическая		
	блюда		порции	вещества	4	5	ценность	6	7
День №3-Завтрак									
	67/235	Пудинг из творога (запеченный)	100		14,14	10,76	24,33		255,0
	33 /382	Какао с молоком	200		5,72	5,76	38,42		218,89
	7/3	Бутерброд с маслом и сыром	100		27,56	25,28	120,22		788,70
		Обед							
	22/71	Овощи натуральные свежие	100		0,35	0,05	0,95		7,0
	32/204	Суп картофельный с рыбными консервами	200		16,9	16,56	26,26		321,56
	35/291	Плов из птицы	200		25,42	15,7	53,6		458,0
		Хлеб пшеничный с йодокезеином	100		7,9	1,0	48,1		239,0
	35/349	Компот из смеси сухофруктов	200		0,48	0	25,68		98,36
		Полдник							
		Фрукты свежие: апельсин	100		0,9	0,2	8,1		40
		Итого			99,37	75,31	345,66		2426,51

			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
	№ т/карты и рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда День №4-Завтрак	Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая ценность
7/173		Каша вязкая молочная из пшённной крупы	200	15,7	20,2	98,8	640
47/379		Напиток кофейный	200	6,32	5,34	31,88	200,12
7/3	1	Хлеб пшеничный йодированный	100	15,5	19,7	48,29	441,66
7/3		Бутерброд с маслом и сыром	100	27,5	25,2	120,2	788,70
		Обед					
		Салат из морской капусты	50	0,5	5,0	3,5	61,0
38/96		Рассольник	200	0,68	1,28	3,09	29,1
42/199		Пюре гороховое с маслом	200	18,1	9,14	46,7	340,0
4		Томатный соус	30	0,02	0,03	2,09	0,33
286		Тефтели мясные	80	11,7	12,9	14,90	223,0
		Хлеб пшеничный йодированный	100	7,9	1,0	48,1	239,0
48/332		Кисель из концентрата плодовых или ягодных	200	0,62	0	78,8	320,0
		Полдник					
		Мандарин	100	2,8	2,5	18,0	84
		Итого		107,6	102,44	514,37	3366,91

День №5-Завтрак						
18/204	Макароны с сыром	250	24,82	17,0	106,08	653,38
7/3	Бутерброд с маслом и сыром	100	27,56	25,28	120,22	788,70
25/375	Чай с сахаром	200	0	0	15,2	56,85
№ т/карты и рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	ОБЕД		Б	Ж	У	
22/71	Овощи натуральные свежие	100	0,35	0,05	0,95	7,0
27/103	Суп с макаронными изделиями	200	4,76	10,14	25,98	234,0
49/302	Гречка отварная рассыпчатая	200	0,76	128,3	1,24	1162,76
4	Томатный соус	30	0,028	0,03	2,09	0,33
356/608	Котлета	100	15,55	11,55	15,70	228,75
	Хлеб пшеничный йодированный	100	7,9	1,0	48,1	239,0
33 /382	Какао	200	5,72	5,76	38,42	218,89
	Полдник					
	Фрукты свежие яблоко	150	0,7	0,7	17,25	79,2
	Итого:		88.15	199.81	391.23	3659.86

1	2	3	4	5	6	7
День №6-Завтрак						
309	Каша молочная кукурузная	200	9,2	3,6	16,8	168
7/3	Прием пищи, наименование	Масса	Глицие	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
т/карты	Хлеб пшеничный йодированный	100	15,58	19,76	48,29	441,66
31/377	Олода	200	0,26	0	0,25	56
рецепт	Чай с лимоном					
29/261	Хлеб пшеничный йодированный	100	7,9	1,0	48,1	239,0
	Яйцо куриное диетическое вареное вкрутую	40	11,5	11,5	0,7	78,2
	ОБЕД					
45/108	Суп картофельный с клецками	200	0,28	2,16	1,56	26,48
2/304	Рис отворный	200	11,64	19,48	100	596,94
356/608	Биточки	100	15,55	11,55	15,70	228,75
4	Томатный соус	30	0,028	0,03	2,09	0,33
	Хлеб пшеничный йодированный	100	7,9	1,0	48,1	239,0
	Сок фруктовый	200	1	0	18,2	76,0
	Полдник					
	Апельсин	100	2,8	2,5	18,0	84,0
	Итого		83.64	72.58	317.79	2234.36

уры						
1	2	3	4	5	6	7
День №7-Завтрак						
№	Прием пищи, наименование	Масса	Пищевые вещества			Энергетическ
16/37	Суп молочный вермишелевый	100	7,84	9,8	173,6	175,8
ВЗ /382	Какао с молоком	200	5,72	5,76	938,42	218,89
рецепт	Бутерброд с маслом и сыром	100	27,56	25,28	120,22	788,70
ОБЕД						
22/71	Овощи натуральные свежие	100	0,35	0,05	0,95	7,0
39/82	Борщ с капустой и картофелем	200	0,60	0,04	4,24	18,86
3/312	Пюре картофельное	200	4,68	33,42	7,58	348,04
108/56	Рагу из кур	100	19,28	6,98	27,0	421,4
	Хлеб пшеничный йодированный	100	7,9	1,0	48,1	239,0
	Сок фруктовый	200	1,0	0	18,2	76,0
ПОЛДНИК						
	Фрукты свежие :Груша	200	0,8	0,6	19,0	84,0
	ИТОГО		75.73	82.93	457.01	2277.69

уры						
1	2	3	4	5	6	7
День №8-Завтрак						
№	Прием пищи, наименование	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
195/100	Омлет натуральный с сыром	100	11,59	15,23	2,5	193
25/375	Чай с сахаром	200	6,4	8,5	32,0	198,0
	Хлеб пшеничный йодированный	100	7,9	1,0	48,1	239,0
7/3	Бутерброд с маслом и сыром	100	27,56	25,28	120,22	788,70
	ОБЕД					
22/71	Овощи натуральные свежие	100	0,35	0,05	0,95	7,0
4/221	Суп картофельный с горохом	200	5,48	4,74	19,74	146,0
1/309	Макароны отварные	200	17,54	18,7	115,86	673,02
114/59	Куры отварные	100	2,76	5,02	0,44	318
4	Томатный соус	30	0,028	0,03	2,09	0,33
	Хлеб пшеничный йодированный	100	7,9	1,0	48,1	239,0
	ПОЛДНИК					
	Фрукты свежие :мандарин	150	2,25	0,15	28,8	133,5
	ИТОГО		89.76	79.7	418.8	2934.55

			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
День №9-Завтрак						
№	Прием пищи, наименование	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
67/237	Блины из творога (запеченный)	100	14,14	10,76	24,33	255,0
81/377	Чай с лимоном	200	0,26	0	0,25	56
рецепт уры	Бутерброд с маслом и сыром	100	27,56	25,28	120,22	788,70
ОБЕД						
12/71	Овощи натуральные свежие	100	0,35	0,05	60,95	77,0
50/88	Щи из свежей капусты с картофелем	100	0,80	0,14	6,04	27,28
35/291	Плов из птицы	200	25,42	15,7	53,6	458,0
	Сок фруктовый	200	1,0	0	18,2	76,0
	Хлеб пшеничный йодированный	100	7,9	1,0	48,1	239,0
ПОЛДНИК						
	Фрукты свежие: яблоко	150	2,25	0,15	28,8	133,5
ИТОГО			79.68	53,08	300.49	1972.04

7/173	Каша вязкая молочная из пшённой крупы	200	15,7	20,2	98,8	640
7/3	Бутерброд с маслом и сыром	100	27,56	25,28	120,22	788,70
33 /382	Какао	200	5,72	5,76	38,42	218,89
	ОБЕД					
	Салат из морской капусты	50	0,5	5,0	3,5	61,0
39/82	Борщ с капустой и картофелем	200	0,60	0,04	4,24	18,86
3/312	Пюре картофельное	200	4,68	33,42	7,58	348,04
11/229	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	7,88	4,14	3,74	82,78
35/349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0	25,68	98,36
	Хлеб пшеничный йодированный	100	7.9	1,0	48,1	239,0
	Полдник					
	Фрукты свежие : апельсин	100	0,9	0,2	8,1	40,0
	ИТОГО		87.62	95.04	358.38	2496.03