

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Алексеевская средняя общеобразовательная школа»
Петропавловского района Алтайского края

Утверждаю:

Директор школы

Н.И.Рахаева

Приказ № 15-О от 24.02.2025 г.

МЕНЮ
пришкольного летнего оздоровительного лагеря
с дневным пребыванием детей

2025 г.

День: 1
Неделя: первая

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)
		Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6
ЗАВТРАК					
Бутерброд с маслом и сыром	50	13,78	12,64	60,11	394,35
Суп рыбный с сайрой	200	3,6	0,4	9	54,2
Хлеб пшеничный	30	6,4	1,06	33,6	169,6
Чай с лимоном	200	0,3		15,2	60
ОБЕД					
Нарезка из огурцов	100	0,7		2,8	13,19
Окорочок запеченый	100	21,3	11	0,1	185
Картофельное пюре	200	3,86	7,86	30	205
Хлеб пшеничный	30	6,4	1,06	33,6	169,6
Сок фруктовый	200	0,8	0,8	20,8	90
Фрукты (апельсин)	1 шт.	0,9	0,2	8,1	37,8
Итого за весь день		58,04	35,02	214,01	1378,74

День: 2
Неделя: первая

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)
		Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6
ЗАВТРАК					
Вафли (Яшкино) Вареная сгущенка	2 шт.	3,14	13,76	36,37	281,16
Каша пшённая молочная со сливочным маслом	200/10	6,34	10,29	45,90	163
Хлеб пшеничный	30	6,4	1,06	33,6	169,6
Чай	200	0,3		15,2	60
ОБЕД					
Нарезка из помидор	100	1,6	0,66	3,22	30
Каша гречневая рассыпчатая	180	8	12,7	59,8	385
Гуляш из говядины	100	14,19	10, 74	3,06	155,55
Хлеб пшеничный	30	6,4	1,06	33,6	169,6
Компот из сухофруктов	200	0,8		21,82	87,6
Фрукты (яблоко)	1 шт.	0,4	0,4	9,8	47
Итого за весь день		47,57	50,67	262,37	1548,51

День: 3
Неделя: первая

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)
		Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6
ЗАВТРАК					
Каша рисовая молочная со сливочным маслом	200/10	6,34	10,29	45,90	163
Какао	200	6	7	23,32	182
Хлеб пшеничный	30	6,4	1,06	33,6	169,6
Печенье «Чокопай»	1 шт.	1,1	1,8	10,2	58,7
ОБЕД					
Нарезка из огурцов	100	0,7		2,8	13,19
Макароны с подливом	180	3,78	8,1	26,29	196,2
	10	0,005	16,5	0,16	74,8
Котлета	100/80	13,9	6,5	4,0	132
Хлеб пшеничный	30	6,4	1,06	33,6	169,6
Сок фруктовый	200	0,8	0,8	20,8	90
Шоколад «Аленка»	50	0,72	9,88	21,58	73,91
Итого за весь день		45,15	62,99	222,25	1323

День:4
Неделя: первая

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)
		Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6
ЗАВТРАК					
Суп куриный с вермишелью	200	2,51	6,63	14,65	134,78
Булочка сдобная	1 шт.	6,8	8,93	11,65	131,45
Хлеб пшеничный	30	6,4	1,06	33,6	169,6
Чай с лимоном	200	0,3		15,2	60
ОБЕД					
Салат из белокочанной капусты	100	2,60	5,00	3,10	69,01
Бефстроганов	100	5,65	7,48	6,84	130,84
Каша гречневая со сливочным маслом	180/10	6,3	7,4	42,3	265
Хлеб пшеничный	30	6,4	1,06	33,6	169,6
Сок фруктовый	200	0,8	0,8	20,8	90
Фрукты (груша)	1 шт.	0,4	0,3	10,3	47,0
Итого за весь день		40,31	38,58	196,3	1278,44

День: 5
Неделя: первая

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)
		Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6
ЗАВТРАК					
Пельмени	150	17,23	20,33	38,74	394
Запеканка из творога с молоком сгущенным	120/30	23,51	17,86	34,21	406,0
Хлеб пшеничный	30	3,2	0,5	16,5	169,6
Чай с лимоном	200	0,3		15,2	60
ОБЕД					
Нарезка из помидор	100	1,6	0,66	3,22	30
Картофельное пюре	200	3,86	7,86	30	205
Голубцы с мясом и рисом	100	5,58	4,57	3,6	394,48
Хлеб пшеничный	30	6,4	1,06	33,6	169,6
Компот из сухофруктов	200	0,8		21,82	87,6
Фрукты (апельсин)	1 шт.	0,9	0,1	8,1	36
Итого за весь день		52,56	55,81	208,39	1588,64

День: 6
Неделя: вторая

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)
		Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6
ЗАВТРАК					
Бутерброд с маслом и сыром	50	13,78	12,64	60,11	394,35
Молочный суп	200	17,39	7,42	30,49	320
Хлеб пшеничный	30	6,4	1,06	33,6	169,6
Чай	200	0,3		15,2	60
ОБЕД					
Нарезка из помидор	100	1,6	0,66	3,22	30
Макароны с подливом	180	3,78	8,1	26,29	196,2
	10	0,005	16,5	0,16	74,8
Тефтели мясные	100	18,7	22,8	4,0	276
Компот из сухофруктов	200	0,8		21,82	87,6
Фрукты (апельсин)	1 шт.	0,9	0,2	8,1	37,8
		58,85	53,08	202,99	1502,35

Итого за весь день					
---------------------------	--	--	--	--	--

День: 7
 Неделя: вторая

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)
		Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6
ЗАВТРАК					
Рассольник	200/10	6,34	10,29	45,90	163
Батончик «Раз-два»	1 шт.	0,72	9,88	21,58	73,91
Хлеб пшеничный	30	6,4	1,06	33,6	169,6
Чай с лимоном	200	0,3		15,2	60
ОБЕД					
Нарезка из огурцов	100	0,7		2,8	13,19
Окорочок запеч.	100	21,3	11	0,1	185
Картофельное пюре	200	3,86	7,86	30	205
Хлеб пшеничный	30	6,4	1,06	33,6	169,6
Сок фруктовый	200	0,8	0,8	20,8	90
Фрукты (яблоко)	1 шт.	0,4	0,4	9,8	47
Итого за весь день		47,22	42,35	213,38	1276,3

День:8
Неделя: вторая

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)
		Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6
ЗАВТРАК					
Каша пшённая молочная со сливочным маслом	200/10	6,34	10,29	45,90	163
Печенье «Чокопай»	1	1,1	1,8	10,2	58,7
Хлеб пшеничный	30	6,4	1,06	33,6	169,6
Чай	200	0,3		15,2	60
ОБЕД					
Салат из белокочанной капусты	100	2,60	5,00	3,10	69,01
Гуляш из говядины	100	14,19	10,74	3,06	155,55
Гречка с подливом	180	6,3	7,4	42,3	265
Хлеб пшеничный	30	6,4	1,06	33,6	169,6
Компот из сухофруктов	200	0,8		21,82	87,6
Фрукты (апельсин)	1 шт.	0,9	0,1	8,1	36
Итого за весь день		38,15	43,14	218,96	1324,87

День: 9
Неделя: вторая

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)
		Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6
ЗАВТРАК					
Каша рисовая молочная со сливочным маслом	200/10	6,34	10,29	45,90	163
Какао	200	6	7	23,32	182
Хлеб пшеничный	30	6,4	1,06	33,6	169,6
Печенье «Чокопай»	1 шт.	1,1	1,8	10,2	58,7
ОБЕД					
Нарезка из огурцов	100	0,7		2,8	13,19
Макароны с подливом	180	3,78	8,1	26,29	196,2
	10	0,005	16,5	0,16	74,8
Котлета	100/80	13,9	6,5	4,0	132
Хлеб пшеничный	30	6,4	1,06	33,6	169,6
Сок фруктовый	200	0,8	0,8	20,8	90

Шоколад «Аленка»	50	0,72	9,88	21,58	73,91
Итого за весь день		45,15	62,99	222,25	1323

День: 10
Неделя: вторая

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)
		Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6
ЗАВТРАК					
Вафли Яшкино Вар.сгущ.	2 шт.	3,14	13,76	36,37	281,16
Суп картофельный макаронными изделиями	250	2,72	2,76	22,56	122,0
Хлеб пшеничный	80	6,4	1,06	33,6	169,6
Чай	200	0,3		15,2	60
ОБЕД					
Нарезка из огурцов	100	0,7		2,8	13,19
Картофельное пюре	200	3,86	7,86	30	205
Бефстроганов	100	5,65	7,48	6,84	130,84
Хлеб пшеничный	80	6,4	1,06	33,6	169,6

Сок фруктовый	200	0,8	0,8	20,8	90
Фрукты (груша)	1 шт.	0,4	0,3	10,3	47,0
Итого за весь день		30,37	35,08	212,07	1288,39

День: 11

Неделя: третья

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)
		Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6
ЗАВТРАК					
Бутерброд с маслом и сыром	50	13,78	12,64	60,11	394,35
Суп рыбный с сайрой	200	3,6	0,4	9	54,2
Хлеб пшеничный	30	6,4	1,06	33,6	169,6
Чай с лимоном	200	0,3		15,2	60
ОБЕД					
Нарезка из огурцов	100	0,7		2,8	13,19
Окорочок запеченый	100	21,3	11	0,1	185
Картофельное пюре	200	3,86	7,86	30	205
Хлеб пшеничный	30	6,4	1,06	33,6	169,6
Сок фруктовый	200	0,8	0,8	20,8	90
Фрукты (апельсин)	1 шт.	0,9	0,2	8,1	37,8
		58,04	35,02	214,01	1378,74

Итого за весь день					
--------------------	--	--	--	--	--

День: 12
Неделя: третья

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)
		Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6
ЗАВТРАК					
Вафли (Яшкино) Вареная сгущенка	2 шт.	3,14	13,76	36,37	281,16
Каша пшённая молочная со сливочным маслом	200/10	6,34	10,29	45,90	163
Хлеб пшеничный	30	6,4	1,06	33,6	169,6
Чай	200	0,3		15,2	60
ОБЕД					
Нарезка из помидор	100	1,6	0,66	3,22	30
Каша гречневая рассыпчатая	180	8	12,7	59,8	385
Гуляш из говядины	100	14,19	10, 74	3,06	155,55
Хлеб пшеничный	30	6,4	1,06	33,6	169,6
Компот из сухофруктов	200	0,8		21,82	87,6

Фрукты (яблоко)	1 шт.	0,4	0,4	9,8	47
Итого за весь день		47,57	50,67	262,37	1548,51

День: 13
Неделя: третья

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)
		Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6
ЗАВТРАК					
Каша рисовая молочная со сливочным маслом	200/10	6,34	10,29	45,90	163
Какао	200	6	7	23,32	182
Хлеб пшеничный	30	6,4	1,06	33,6	169,6
Печенье «Чокопай»	1 шт.	1,1	1,8	10,2	58,7
ОБЕД					
Нарезка из огурцов	100	0,7		2,8	13,19
Макароны с подливом	180	3,78	8,1	26,29	196,2

	10	0,005	16,5	0,16	74,8
Котлета	100/80	13,9	6,5	4,0	132
Хлеб пшеничный	30	6,4	1,06	33,6	169,6
Сок фруктовый	200	0,8	0,8	20,8	90
Шоколад «Аленка»	50	0,72	9,88	21,58	73,91
Итого за весь день		45,15	62,99	222,25	1323

День:14
Неделя: третья

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)
		Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6
ЗАВТРАК					
Суп куриный с вермишелью	200	2,51	6,63	14,65	134,78
Булочка сдобная	1 шт.(60)	6,8	8,93	11,65	131,45
Хлеб пшеничный	30	6,4	1,06	33,6	169,6
Чай с лимоном	200	0,3		15,2	60
ОБЕД					
Салат из белокочанной капусты	100	2,60	5,00	3,10	69,01
Гуляш из говядины	100	14,19	10, 74	3,06	155,55
Картофельное пюре	200	3,86	7,86	30	205
Хлеб пшеничный	30	6,4	1,06	33,6	169,6

Сок фруктовый	200	0,8	0,8	20,8	90
Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47,0
Итого за весь день		44,26	42,48	175,46	1231,99

