



УТВЕРЖДЕНО
 Директор БОУ «Хлебодаровская СОШ»
 Е.Н. Галушкин

Меню

питания в детском оздоровительном лагере БОУ «Хлебодаровская СОШ» с дневным пребыванием детей при двухразовом питании в 2025 году

День	№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
1	ЗАВТРАК						
	1	Каша вязкая молочная пшеничная	150	6,1	6,9	28,9	202,7
	2	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	3	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,8
	ОБЕД						
	1	Суп-лапша на курином бульоне	200	2,8	5,8	13,9	120
	2	Капуста тушеная с мясом птицы	200	3,5	4,5	14,6	113,5
	3	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	29,6	140,6
	4	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,8
	ИТОГО за день:				21,18	18,08	124,4
День	№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
2	ЗАВТРАК						
	1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,4	4,5	17,8	134,2
	2	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	3	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,8
	ОБЕД						
	1	Суп картофельный с пшеном	200	2,5	3	18,3	114,5
2	Жаркое по - домашнему	200	20,06	18,7	17,2	318	

	3	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	29,6	140,6
	4	Сок фруктовый	200	0,2	0	24,2	102
		ИТОГО за день:		36,75	27,04	138,12	953,3
День	№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
3	ЗАВТРАК						
	1	Макароны отварные с маслом	150	5,3	4,9	32,8	196,8
	2	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	3	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,8
	ОБЕД						
	1	Борщ	200	4,3	3,4	7,4	78,1
	2	Плов	150	22,3	8	33	314,6
	3	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	29,6	140,6
	4	Сок фруктовый	200	0,2	0	24,2	102
			ИТОГО за день		40,69	17,14	158,02
День	№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
4	ЗАВТРАК						
	1	Суп молочный с рисом	150	4,8	4,4	18,3	133,4
	2	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	3	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,8
	ОБЕД						
	1	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,1	2,7	18,4	119,6
	3	Голень куриная	100	19,06	4,3	13,4	168,6
	4	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
	5	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	29,6	140,6

	6	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,8
		ИТОГО за день:		46,44	19,08	167,54	1030,1
День	№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
5	ЗАВТРАК						
	1	Макароны отварные с маслом	150	5,3	4,9	32,8	196,8
	2	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	3	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,8
	ОБЕД						
	1	Суп картофельный с пшеном	200	2,5	3	18,3	114,5
	2	Картофельное пюре	150	3,07	5,3	19,8	139,4
	3	Гуляш из отварной курицы	100	13,5	1,8	1,5	77,4
	4	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	29,6	140,6
	5	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,8
		ИТОГО за день:		32,65	15,38	124,94	776,1
День	№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
6	ЗАВТРАК						
	1	Каша вязкая молочная пшенная	150	6,2	7,5	28,3	206,2
	2	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	3	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,8
	ОБЕД						
	1	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,6	5,6	5,7	92,2
	2	Картофельное пюре	150	3,07	5,3	19,8	139,4
	3	Фрикадельки мясные	100	2,96	2,28	0,9	36
	4	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	29,6	140,6

	5	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,8
	6	Булочка	70	5,39	1,68	37,38	186,20
		ИТОГО за день:		31	23,24	159,12	971,4
День	№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
7	ЗАВТРАК						
	1	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
	2	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	3	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,8
	ОБЕД						
	1	Суп гороховый	200	6,7	4,5	16,2	133,14
	2	Макаронны отварные с маслом	150	5,3	4,9	32,8	196,8
	3	Котлеты из курицы	100	19,09	4,32	13,37	168,7
	4	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	29,6	140,6
	5	Сок фруктовый	200	0,2	0	24,2	102
		ИТОГО за день:		48,08	20,86	183,09	1118,94
День	№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
8	ЗАВТРАК						
	1	Каша вязкая молочная пшенная	150	6,2	7,5	28,3	206,2
	2	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	3	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,8
	ОБЕД						
	1	Рассольник	200	2,7	6,5	21,4	154
	2	Макаронны отварные с сыром	150	7,9	6,8	28,6	207,7
	3	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	29,6	140,6
4	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,8	

		ИТОГО за день:		25,58	21,68	145,3	879,3
День	№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
9	ЗАВТРАК						
	1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,4	4,5	17,8	134,2
	2	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	3	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,8
	ОБЕД						
	1	Суп картофельный с рыбными консервами (сайра)	200	7,2	7,5	34,7	165,2
	2	Картофельное пюре	150	3,07	5,3	19,8	139,4
	3	Котлеты из курицы	100	19,09	4,32	13,37	168,7
	4	Соус красный	50	1,6	1,22	4,45	35,4
	5	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	29,6	140,6
	6	Чай с сахаром	200	0,1	0,04	6,4	26,8
ИТОГО за день:				46,05	23,68	157,14	676,1
День	№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
10	ЗАВТРАК						
	1	Каша молочная манная	150	7,25	11	51,25	319,5
	3	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	4	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,8
	ОБЕД						
	1	Борщ	200	4,3	3,4	7,4	78,1
	2	Макароны отварные с маслом	150	5,3	4,9	32,8	196,8
	3	Котлеты из курицы	100	19,09	4,32	13,37	168,7
4	Соус красный	50	1,6	1,22	4,45	35,4	

5	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	29,6	140,6
6	Чай с сахаром	200	0,1	0	6,4	26,8
ИТОГО за день:			46,23	25,68	172,29	1109,9
ИТОГО за 10 день:			374,65	211,86	1529,96	9238,84