|  |  |
| --- | --- |
|  | Утверждаю:Директор МБОУ «Шейбухтовская ООШ» Е.А.Тебнева\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_«22» апреля 2025 г. |
|  |  |

 МЕНЮ

ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ЛАГЕРЕ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ,

ОРГАНИЗОВАННОГО НА БАЗЕ МБОУ «ШЕЙБУХТОВСКАЯ ООШ» МЕЖДУРЕЧЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

ЛЕТОМ 2025 ГОДА

1 день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Наименование блюда** | **Выход в гр** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Ккал** |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |
| 146 | Каша рисовая молочная | 250 | 8,19 | 10,4 | 43,86 | 301,4 |
| 1-3 | Хлеб пшеничный с сыром и сливочным маслом | 50/16/10 | 7,47 | 12,65 | 26,05 | 242,9 |
| 350 | Чай сладкий с лимоном | 200 | 0,12 | - | 12,04 | 48,64 |
|  | Бананы | 1 шт | 1,35 | - | 18,9 | 80,1 |
|  |  |  | ***17,11*** | ***23,05*** | ***100,85*** | ***673,04*** |
|  | \*Вода минеральная «Вологодская» | 100 | - | - | - | - |
|  | Обед |  |  |  |  |  |
| 18 | Салат из свежих помидоров, огурцов с растительным маслом | 80/20 | 0,8 | 8,1 | 3,7 | 91,14 |
| 660.8 | Щи из свежей капусты со сметаной | 250/10 | 3,23 | 9,8 | 11,4 | 142,9 |
| 248 | Котлеты из говядины | 75 | 10,58 | 11,72 | 5,74 | 176,75 |
| 291 | Греча со сливочным маслом | 180 | 14,4 | 3,6 | 36 | 216 |
| 354 | Какао на молоке | 200 | 4,9 | 5,3 | 24,5 | 174,8 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 25,95 | 118 |
|  | Хлеб ржаной | 75 | 5,1 | 0,9 | 34,8 | 161,25 |
|  | Груши | 1 шт | 0,46 | - | 11,96 | 51,75 |
|  |  |  | ***29,02*** | ***39,92*** | ***150,72*** | ***1132,59*** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | итого |  |  |  |  | 1805,63 |

\* За 30 минут до обеда

2 день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Наименование блюда** | **Выход в гр** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Ккал** |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |
| 168 | Творожно-вермишелевая запеканка с вареньем | 200/25 | 20,9 | 9,4 | 53,91 | 381,3 |
| 1 | Хлеб пшеничный со сливочным маслом | 50/10 | 4,02 | 8,3 | 26,05 | 188,9 |
| 354 | Какао на молоке | 200 | 4,9 | 5,3 | 24,5 | 174,8 |
|  | Яблоки | 1 шт | 0,46 | - | 11,96 | 51,75 |
|  |  |  | ***30,28*** | ***23,0*** | ***116,92*** | ***796,75*** |
|  | \*Вода минеральная «Вологодская» | 100 | - | - | - | - |
|  | Обед |  |  |  |  |  |
| 36 | Салат из свежей капусты (урожай текущего года) с маслом растительным | 80 | 1,06 | 6,4 | 6,8 | 86,2 |
| 79 | суп крестьянский с курой | 250 | 2,3 | 7,7 | 15,4 | 140,5 |
| 237 | Гуляш из говядины | 100/40 | 30,9 | 34,5 | 9,6 | 472,9 |
| 293 | Рис отварной со сливочным маслом | 180 | 6,2 | 6,79 | 58,36 | 310,1 |
| 326 | Компот витаминизированный из свежих яблок | 200 | 0,6 | - | 31,5 | 129 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 25,95 | 118 |
|  | Хлеб ржаной | 75 | 5,1 | 0,9 | 34,8 | 161,25 |
|  | Апельсины  | 1 шт | 0,72 | - | 7,6 | 32 |
|  |  |  | ***50,83*** | ***56,79*** | ***190,01*** | ***1449,95*** |
|  | итого |  |  |  |  | 2246,7 |

\* За 30 минут до обеда

3 день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Наименование блюда** | **Выход в гр** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Ккал** |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |
| 145 | Каша гречневая на молоке | 200 | 8,0 | 9,7 | 30,7 | 42 |
| 352 | Кофейный напиток | 180 | 3,9 | 4.5 | 21,0 | 138,0 |
| 1 | Хлеб пшеничный с маслом | 30/10 | 2,38 | 8,7 | 14,85 | 149,5 |
|  | Мандарины | 1 шт | 0,8 | - | 8,1 | 40,0 |
|  |  |  | ***14,36*** | ***22,9*** | ***74,75*** | ***369,5*** |
|  | \*Вода минеральная «Вологодская» | 100 | - | - | - | - |
|  | Обед |  |  |  |  |  |
| 18 | Салат из свежих помидоров, огурцов с растительным маслом | 80/20 | 0,8 | 8,1 | 3,7 | 91,14 |
| 74 | Рассольник на мясном бульоне | 250/10 | 2,5 | 5,2 | 18,8 | 131,1 |
| 272 | Запеканка картофельная с мясом | 250 | 31,9 | 31,0 | 23,04 | 500,9 |
| 362 | Сок витаминизированный  | 200 | 1,0 | - | 18,2 | 76,0 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 25,95 | 118 |
|  | Хлеб ржаной | 75 | 5,1 | 0,9 | 34,8 | 161,25 |
|  | Йогурт натуральный 1,5 % | 1 шт 125 | 6,2 | 1,9 | 4,4 | 58,75 |
|  |  |  | ***51,45*** | ***47,6*** | ***128,89*** | ***1137,14*** |
|  | итого |  |  |  |  | 1506,64 |

\* За 30 минут до обеда

4 день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Наименование блюда** | **Выход в гр** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Ккал** |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |
| 145 | Каша геркулесовая | 200 | 6,55 | 10,0 | 22,3 | 202,3 |
| 1-3 | Хлеб пшеничный с сыром и сливочным маслом | 50/16/10 | 7,47 | 12,65 | 26,05 | 242,9 |
| 354 | Какао на молоке | 200 | 4,9 | 5,3 | 24,5 | 174,8 |
|  | Бананы | 1 шт | 0,46 | 0,34 | 11,0 | 48,3 |
|  |  |  | ***19,38*** | ***18,29*** | ***83,85*** | ***668,3*** |
|  | \*Вода минеральная «Вологодская» | 100 | - | - | - | - |
|  | Обед |  |  |  |  |  |
| 50 | Винегрет | 90/10 | 1,7 | 2,8 | 9,2 | 64,7 |
| 60 | Борщ из свежей капусты со сметаной | 250/10 | 1.9 | 6,3 | 10,1 | 104,2 |
| 190 | Рыба отварная | 100 | 25 | 0,8 | - | 107,0 |
| 105 | Картофельное пюре | 180 | 3,8 | 7,3 | 27,09 | 192,5 |
| 331 | Кисель витаминизированный | 200 | 1,36 | - | 29,0 | 116,19 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 25,95 | 118 |
|  | Хлеб ржаной | 75 | 5,1 | 0,9 | 34,8 | 161,25 |
|  | Яблоки | 1 шт | 0,46 | - | 11,96 | 51,75 |
|  |  |  | ***41,67*** | ***18,6*** | ***148,30*** | ***915,59*** |
|  | итого |  |  |  |  | 1583,89 |

\* За 30 минут до обеда

5 день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Наименование блюда** | **Выход в гр** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Ккал** |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |
| 144 | Каша пшеничная молочная | 200/10 | 8,4 | 14,1 | 60,0 | 401,104 |
| 352 | Кофейный напиток | 200 | 1,4 | 1,6 | 7,4 | 188,9 |
| 1 | Хлеб пшеничный со сливочным маслом | 50/10 | 4,2 | 8,3 | 26,05 | 693,9 |
|  | Мандарины | 1 шт | 0,8 | - | 8,1 | 40,0 |
|  |  |  | ***14,8*** | ***24,0*** | ***101,55*** | ***733,9*** |
|  | \*Вода минеральная «Вологодская» | 100 | - | - | - | - |
|  | Обед |  |  |  |  |  |
| 17  | Салат из свежих помидоров с растительным маслом | 80 | 0,8 | 8,1 | 3,68 | 91,14 |
| 0,8 | Щи из свежей капусты  | 250 | 1,9 | 5,8 | 12,58 | 115,2 |
| 232 | Печень тушеная в соусе | 80/30 | 15,36 | 13,6 | 9,16 | 203,36 |
| 164 | Макароны отварные | 180 | 7,1 | 7,2 | 34,2 | 242,5 |
| 329 | Компот витаминизированный из сухофруктов | 200 | 0,56 | - | 27,89 | 113,79 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 25,95 | 118 |
|  | Хлеб ржаной | 75 | 5,1 | 0,9 | 34,8 | 161,25 |
|  | Яблоки | 1 шт | 0,46 | - | 11,96 | 51,75 |
|  |  |  | ***35,23*** | ***36,1*** | ***160,22*** | ***1096,97*** |
|  | итого |  |  |  |  | 1830,87 |

\* За 30 минут до обеда

6 день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец** | **Наименование блюда** | **Выход в гр** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Ккал** |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |
| 173 | Омлет натуральный | 110\5 | 10 | 27,0 | 2,1 | 291 |
| 3354 | Хлеб пшеничный с сыром | 50/10/15 | 7,47 | 12,65 | 26,05 | 242,9 |
|  | Какао на молоке | 200 | 4,9 | 5,3 | 24,5 | 174,8 |
|  | Йогурт натуральный 1,5 % | 1 шт 125 | 6,2 | 1,9 | 4,4 | 58,75 |
|  |  |  | ***29,57*** | ***46,85*** | ***57,05*** | ***767,45*** |
|  | \*Вода минеральная «Вологодская» | 100 | - | - | - | - |
|  | Обед |  |  |  |  |  |
| 36 | Салат из свежей капусты (урожай текущего года) с растительным маслом | 80 | 1,06 | 6,4 | 6,8 | 86,2 |
| 60 | Борщ из свежей капусты со сметаной | 250 | 1,9 | 6,3 | 10,1 | 104,2 |
| 278 | Кура отварная | 90 | 22,4 | 22,4 | 1,1 | 298 |
| 291 | Греча со сливочным маслом | 180 | 14,4 | 3,6 | 36 | 216 |
| 361 | Напиток витаминизированный клюквенный | 200 | 2 | - | 16 | 80 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 25,95 | 118 |
|  | Хлеб ржаной | 75 | 5,1 | 0,9 | 34,8 | 161,25 |
|  | Мандарины | 1 шт | 0,8 | - | 8,1 | 40,0 |
|  |  |  | ***51,61*** | ***40,1*** | ***138,85*** | ***1103,65*** |
|  | итого |  |  |  |  | 1871,1 |

\* За 30 минут до обеда

7 день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Наименование блюда** | **Выход в гр** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Ккал** |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |
| 189 | Запеканка творожно-морковная | 170 | 20,6 | 16,6 | 20,0 | 311 |
| 1 | Хлеб пшеничный со сливочным маслом | 50/10 | 4,02 | 8,3 | 26,05 | 188,9 |
| 348 | Чай сладкий | 200 | 0,12 | - | 12,04 | 48,64 |
|  | Апельсины  | 1 шт | 0,72 | - | 7,6 | 32 |
|  |  |  | ***25,46*** | ***24,9*** | ***65,69*** | ***580,5*** |
|  | \*Вода минеральная «Вологодская» | 100 | - | - | - | - |
|  | Обед |  |  |  |  |  |
| 18 | Салат из свежих помидоров, огурцов с растительным маслом | 80 | 0,8 | 8,1 | 3,7 | 91,14 |
| 81 | Суп гороховый | 250 | 9,6 | 4,0 | 37,8 | 226,3 |
| 211 | Тефтели рыбные | 75 | 8,95 | 5,48 | 9,18 | 121,07 |
| 293 | Рис отварной со сливочным маслом | 180 | 6,2 | 6,79 | 58,36 | 310,1 |
| 326 | Компот витаминизированный из свежих яблок | 200 | 0,6 | - | 31,5 | 129 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 25,95 | 118,0 |
|  | Хлеб ржаной | 75 | 5,1 | 0,9 | 34,8 | 161,25 |
|  | Бананы | 1 шт | 0,46 | 0,34 | 11,0 | 48,3 |
|  |  |  | ***35,66*** | ***26,11*** | ***212,29*** | ***1205,16*** |
|  | итого |  |  |  |  | 1785,66 |

\* За 30 минут до обеда

8 день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Наименование блюда** | **Выход в гр** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Ккал** |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |
| 145 | Каша геркулесовая на молоке | 200/5 | 6,55 | 10,0 | 22,3 | 202,3 |
| 352 | Кофейный напиток | 180 | 3,9 | 4,5 | 21,6 | 138,0 |
| 1 | Хлеб пшеничный с маслом | 30/10 | 2,38 | 8,7 | 15,94 | 149,5 |
|  | Яблоки | 1 шт | 0,46 | - | 11,96 | 51,75 |
|  |  |  | ***13,29*** | ***23,2*** | ***41,8*** | ***541,55*** |
|  | \*Вода минеральная «Вологодская» | 100 | - | - | - | - |
|  | Обед |  |  |  |  |  |
| 50 | Винегрет | 90/10 | 1,7 | 2,8 | 9,2 | 64,7 |
| 66 | Щи из свежей капусты со сметаной | 250/10 | 3,23 | 9,8 | 11,4 | 142,9 |
| 194 | Рыба, тушенная с овощами | 140 | 14,52 | 8,03 | 7,51 | 160,29 |
| 103 | Картофель отварной со сливочным маслом  | 150 | 3,19 | 6,0 | 23,2 | 160,4 |
| 362 | Сок витаминизированный | 200 | 1,0 | - | 18,2 | 76,0 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 25,95 | 118,0 |
|  | Хлеб ржаной | 75 | 5,1 | 0,9 | 34,8 | 161,25 |
|  | Груши | 1 шт | 0,46 | - | 11,96 | 51,75 |
|  |  |  | ***33,15*** | ***28,03*** | ***142,22*** | ***935,29*** |
|  | итого |  |  |  |  | 1476,84 |

\* За 30 минут до обеда

9 день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Наименование блюда** | **Выход в гр** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Ккал** |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |
| 150 | Каша пшенная на молоке | 200 | 6,55 | 8,33 | 35,09 | 241,11 |
| 1-3 | Хлеб пшеничный с сыром и маслом | 50/10/15 | 7,47 | 12,65 | 26,05 | 242,9 |
| 354 | Какао на молоке | 200 | 4,9 | 5,3 | 24,5 | 174,8 |
|  | Мандарины | 1 шт | 0,8 | - | 8,1 | 40,0 |
|  |  |  | ***19,72*** | ***26,28*** | ***93,74*** | ***698,81*** |
|  | \*Вода минеральная «Вологодская» | 100 | - | - | - | - |
|  | Обед |  |  |  |  |  |
| 14 | Салат из свежих огурцов с растительным маслом | 80 | 0,8 | 8,1 | 3,68 | 91,14 |
| 75 | Суп картофельный с вермишелью | 250 | 2,31 | 7,7 | 15,43 | 140,58 |
| 237 | Гуляш из говядины | 100/40 | 30,9 | 34,5 | 9,6 | 472,9 |
| 114 | Капуста тушенная  | 180 | 3,6 | 5,4 | 1,8 | 135 |
| 331 | Кисель витаминизированный | 200 | 1,36 | - | 29,0 | 116,19 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 25,95 | 118,0 |
|  | Хлеб ржаной | 75 | 5,1 | 0,9 | 34,8 | 161,25 |
|  | Груши | 1 шт | 0,46 | - | 11,96 | 51,75 |
|  |  |  | ***48,48*** | ***57,1*** | ***132,22*** | ***1286,81*** |
|  | итого |  |  |  |  | 1985,62 |

\* За 30 минут до обеда

10 день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Наименование блюда** | **Выход в гр** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Ккал** |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |
| 153 | Запеканка рисовая с яблоками | 100/20 | 4,2 | 3,2 | 35.5 | 188 |
| 350 | Чай с сахаром, лимоном | 200/15/7 | 0,2 | - | 16,0 | 65 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 2,4 | 0,4 | 19.6 | 94 |
|  | Йогурт натуральный 1,5 % | 1 шт 125 | 6,2 | 1,9 | 4,4 | 58,75 |
|  |  |  | ***13*** | ***5,5*** | ***75,5*** | ***405,75*** |
|  | \*Вода минеральная «Вологодская» | 100 | - | - | - | - |
|  | Обед |  |  |  |  |  |
| 17 | Салат из свежих помидоров с растительным маслом | 80 | 0,8 | 8,1 | 3,6 | 91,1 |
| 60 | Борщ со сметаной | 250 | 1.9 | 6,8 | 10,05 | 104,2 |
| 118 | Голубцы ленивые | 200 | 13,12 | 13,38 | 9,86 | 212,42 |
| 329 | Компот витаминизированный из сухофруктов | 200 | 0,56 | - | 27,89 | 113,79 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 25,95 | 118,0 |
|  | Хлеб ржаной | 75 | 5,1 | 0,9 | 34,8 | 161,25 |
|  | Бананы | 1 шт | 0,46 | 0,34 | 11,0 | 48,3 |
|  |  |  | ***25,89*** | ***30,02*** | ***123,6*** | ***849,06*** |
|  | итого |  |  |  |  | 1254,81 |

\* За 30 минут до обеда