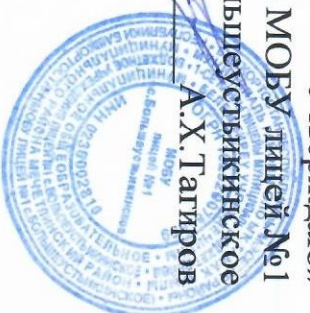


«Утверждено»

Директор МОБУ лицей №1

с. Большеустыкинское

А.Х. Тагиров



МЕНЮ

детского лагеря «Время первых», организованного МОБУ лицей № 1 с. Большеустыкинское,

осуществляющего организацию отдыха и оздоровление обучающихся 1-8 классов

в каникулярное время с дневным пребыванием

(сроки: 1 апреля – 5 апреля 2025 г.)

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Меню для организации отдыха детей и их оздоровления
 возрастные категории: 7-12 лет

День: вторник
 Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1		3	4	5	6	7
Завтрак						
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	200	7,3	9,3	34	249,1
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,8
Пром	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,2
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,5
Итого за Завтрак						
Завтрак 2						
Пром	Кисломолочный продукт для детского питания (йогурт)	100	3,2	3,2	4,5	62
Пром	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88,8
Итого за Завтрак						
Обед						
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	80	1,3	8,1	7,7	108,7
54-17с	Суп из овощей	200	1,4	3,7	8,1	71,2
54-2м	Гуляш из говядины	90	15,3	14,9	3,5	208,9
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,5
Пром	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,2
Итого за Обед						
Итого за день						
			50,70	54,14	179,42	1409,20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)
 Рацион: Школа для организации отдыха детей и их оздоровления
 возрастные категории: 7-12 лет

День: среда
 Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1		3	4	5	6	7
Завтрак						
54-16к	Каша "Дружба"	200	5,00	5,80	24,10	168,90
54-21гн	Кокао с молоком	200	4,60	3,60	12,60	100,40
54-19з	Масло сливочное(порциями)	15	0,10	10,90	0,20	99,10
Пром	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,20
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,1	106
Итого за Завтрак			15,10	21,02	69,06	525,10
Завтрак 2						
ТК№ 305,11	Кисель с витаминами (Кисель детский Витолшка)	200	0,0	0,0	24,0	95
Пром	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	89
Пром	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
Итого за Завтрак 2			1,6	1,0	51,1	218,8
Обед						
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	80	2,20	5,70	8,30	93,80
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,81	7,05	7,15	115,20
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15,30	14,70	38,60	348,2
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,5
Пром	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,2
Итого за Обед			28,91	28,17	92,61	740,70
Итого за день			44,01	49,19	161,67	1265,80

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)
 Рацион: Меню для организации отдыха детей и их оздоровления
 возрастные категории: 7-12 лет

День: четверг
 Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1		3	4	5	6	7
Завтрак						
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5,30	5,7	25,30	174,30
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,80	2,90	11,30	86,0
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,5
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	4	4,4	0,0	54

Итого за Завтрак									16,02	13,36	58,74	419,60	
Завтрак 2													
Пром.	Яблоко			200	0,8	0,8	19,6	88,8					
Пром.	Банан			200	3	1	42	189					
Итого за Завтрак 2									3,8	1,8	61,6	277,8	
Обед													
54-16з	Винегрет с растительным маслом			80	0,90	7,20	5,30	89,50					
54-25с	Суп гороховый			250	8,16	3,48	18,65	138,6					
54-25м	Курица тушеная с морковью			90	14,12	5,78	4,46	126,40					
54-1г	Макароны отварные			150	5,3	4,9	32,80	196,8					
54-32хн	Компот из свежих яблок			200	0,2	0,1	9,90	41,6					
Пром	Хлеб пшеничный			45	3,4	0,4	22	106					
Пром	Хлеб ржаной			30	2,0	0,4	10,0	51					
Итого за Обед									34,08	22,18	103,27	749,60	
Итого за день									50,10	35,54	162,01	1169,20	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)
 Рацион: Меню для организации отдыха детей и их оздоровления
 Возрастные категории: 7-12 лет

День: пятница
 Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1		3	4	5	6	7
Завтрак						
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,49	4,54	17,85	134,1
54-21гн	Кокао с молоком	200	4,6	3,6	12,60	100,4
Пром	Хлеб пшеничный	45	3	0,4	22,1	106
Пром	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10,0	51
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0,10	10,9	0,2	99,10
Итого за Завтрак			15,59	19,76	62,81	490,30
Завтрак 2						
Пром.	Сок для детского питания (персиковый)	200	0,6	0	33	134,4
Пром	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
Пром	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	207,9
Итого за Завтрак 2			5,15	5,1	77,7	377,3
Обед						
ТК№ 25	Салат "Степной"	80	1,28	4,17	7,01	71,34
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупа рисовая)	250	6,20	7,20	14,10	146,10
54-20р	Тертелли рыбные (горбуша)	90	14,20	10,20	11,40	193,70
54-7г	Рис припущенный	150	3,46	4,8	34,96	196,9
54-3соус	Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,80	14,1
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,80	81,0
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22	106
Пром	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	51
Итого за Обед			31,74	27,59	121,23	859,84
Итого за день			47,33	47,35	184,04	1350,14

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)
 Рацион: меню для организации отдыха детей и их оздоровления
 возрастные категории: 7-12 лет

День: суббота
 Неделя: 1

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1		3	4	5	6	7
Завтрак						
54-25к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,8
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,5
Итого за Завтрак			16,02	13,06	62,14	429,80
Завтрак 2						
ТК № 5	Напиток витаминизированный (Витлошка)	200	0	0	19	80
Пром.	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88,8
Пром	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
Итого за Завтрак 2			1,6	1	46,1	203,8
Обед						
54-11з	Салат из моркови и яблок	80	0,70	8,10	5,7	99,00
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,45	3,46	23,13	149,50
54-4м	Котлета из говядины	90	16,43	15,66	14,8	265,70
54-9г	Рагу из овощей	150	2,9	7,5	13,60	133,3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6	27
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22	106
Пром	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	51
Итого за Обед			32,08	35,44	95,78	831,00
Итого за день						
Итого за Завтрак			48,10	48,50	157,92	1260,80
Итого за Завтрак 2			82,73	84,52	330,21	2410,40
Итого за Обед			16,15	12,90	260,60	1228,50
Итого за период			153,51	146,20	490,75	3893,94
Итого за период			252,39	243,62	1081,56	7532,84
Итого за период			50,48	48,72	216,31	1506,57