

«Утверждаю»

Директор МОБУ лицей № 1

с. Большеустьикинское

Тагиров А.Х.



Единое (примерное) десятидневное меню
общеобразовательных организаций
Мечетлинского муниципального района
в оздоровительном лагере «Время Первых»
с 27 мая по 16 июня 2025 года от 7 до 14 лет

Рацион: Школьное меню

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: понедельник
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
54-21к-2020	Каша вязкая молочная ячневая	200	7,30	9,30	34,00	249,10
54-23гн-2020	Кофейный напиток на молоке	200	3,80	2,90	11,30	86,00
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70
54-1з-2020	сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0,0	54
Итого за Завтрак		445	17	17	60	459
Завтрак 2						
Пром	Сок фруктовый(персик)	200	0,6	0	33,00	134,4
Итого за Завтрак		200	1	0	33	134
Обед						
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,80	4,10	2,40	50,10
54-3с-2020	Рассольник ленинградский	250	2,40	6,42	16,52	133,32
54-11и-м-020	Плов из отварной говядины	200	15,30	14,70	38,60	348,3
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,7	51
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,30
Пром	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	51
Итого за Обед		790	24,4	26,92	91,02	704,12
Итого за день		1435	42	44	184	1298

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)
 Рацион: Школьное меню

День: вторник
 Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
54-16к-2020	Каша "Дружба"	200	5,00	5,80	24,10	168,90
54-21нг-2020	Какао с молоком	200	4,6	3,60	12,6	100,40
54-19з-2020	Масло сливочное (проциями)	10	0,1	7,20	0,1	66,10
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,30
Итого за Завтрак		440	12	17	52	406
Завтрак 2						
Пром	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	113
Итого за Завтрак		200	2	0	16	113
Обед						
54-34з-2020	Салат с картофелем с морковью и зеленым горошком	80	2,20	5,74	8,30	93,90
54-18с-2020	Свекольник со сметаной	250	2,25	5,35	13,33	110,37
54-22м-2020	Рагу из курицы	200	20,90	7,00	17,60	217,4
54-3н-2020	Чай с лимоном	200	0,3	0,0	7	28
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,30
Пром	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	51
Итого за Обед		790	30	19	71	571
Итого за день		1430	44	36	139	1090

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)
 Рацион: Школьное меню

День: среда
 Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	

1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
54-6к-2020	Каша вязакая молочная пшенная					
27,01,24	Напиток витаминизированный "Витоша"	200	8,30	10,2	37,60	274,90
Пром	Хлеб пшеничный	200	0,00	0,00	19,40	77,6
Пром	Хлеб ржаной	45	3,40	0,40	22,10	105,5
		30	2	0,4	10,00	51,2
Итого за Завтрак		475	13,7	11	89,1	509,2
Завтрак 2						
Пром	Яблоко					
		150	0,60	0,60	14,7	71
Итого за Завтрак		150	0,60	0,60	14,7	71
Обед						
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом					
54-8с-2020	Суп гороховый	90	1,05	8,04	6,02	100,80
54-4м(а)-2020	Котлета из говядины	250	8,16	3,48	18,65	138,60
54-1г-2020	Макаронные изделия отварные	90	16,43	15,65	14,8	265,00
54-3осус-2020	Соус красный основной	150	5,32	4,92	32,80	196,8
54-3н-2020	Чай с лимоном	20	0,66	0,48	1,78	14,2
Пром	Хлеб пшеничный	200	0,3	0,0	7	28
Пром	Хлеб ржаной	30	2,3	0,3	15	70
		25	1,7	0,3	8,4	43
Итого за Обед		830	34	33	95	814
Итого за день		1455	49	44	199	1393

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)
 Рацион: Школьное меню

День: четверг
 Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
54-26к-2020	Каша жидкая молочная рисовая	250	5,74	7,20	30,33	209,00
54-21гн-2020	какао с молоком	200	4,6	3,6	13	100
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22	106
Пром	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10	51
Итого за Завтрак		525	15,74	11,6	75,03	466,1
Завтрак 2						
Пром	Банан	200	3	1	42	189
Итого за Завтрак		200	3	1	42	189
Обед						
54-2з-2020	Огурец в нарезке	90	0,72	0,09	2,25	12,70
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронами изделиями	250	5,98	2,71	19,42	126,00
54-2м(а)-2020	Гуляш из говядины	90	15,31	14,86	3,51	208,90
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,07	5,31	19,82	139,4
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	28	115
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22	106
Пром	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	51
Итого за Обед		855	30,64	23,93	104,98	758,3
Итого за день		1580	49,38	36,53	222,01	1413,4

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)
 Рацион: Школьное меню

День: пятница
 Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
54-10-2020	Омлет натуральный					
54-23гн-2020	Кофейный напиток на молоке	150	12,7	18,00	3,30	225,50
Пром	Печенье	200	3,80	2,90	11,30	86,00
Пром	Хлеб пшеничный	50	3,75	4,90	37,20	207,90
		30	2,3	0,2	15	70
Итого за Завтрак		430	22,55	26	66,6	589,7
Завтрак 2						
ТК № 476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
Итого за Завтрак		100	3,2	3,2	4,5	62
Обед						
ТК № 25	Салат "Степной"					
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	80	1,28	4,17	7,01	71,34
54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	250	5,81	7,05	7,15	115,2
54-27г-2020	Рис припущенный с томатом	100	14,10	5,78	4,46	126,40
ТК № 305,11	Кисель витаминизированный "Витоша"	150	3,8	4,4	36,3	200
Пром	Хлеб пшеничный	200	0,0	0,0	24	95
Пром	Хлеб ржанный	45	3,4	0,4	22	106
		30	2,0	0,4	10,0	51
Итого за Обед		855	30	22	111	765
Итого за день		1385	56	51	182	1416

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)
 Рацион: Школьное меню

День: понедельник
 Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
54-7к-2020	Каша вязкая молочная пшенная с изюмом	250				
ТК № 5	Напиток витаминизированный "Витоша"	200	10,16	12,1	51,94	357,3
Пром	Хлеб пшеничный	45	0	0	19,4	78
Пром	Хлеб ржаной	30	3,4	0,4	22	106
Итого за Завтрак		525	16	13	103	51,20
Завтрак 2						
Пром	Сок фруктовый(яблочный)	200	1,0	0,2	20,2	87
Итого за Завтрак		200	1	0	20	87
Обед						
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	90	0,87	4,63	2,78	56,10
54-6с-2020	Суп с клецками	250	5,76	4,10	14,25	117,00
54-12м	Плов и з курицы	200	27,23	8,09	33,22	314,60
54-33хн	Напиток апельсиновый	200	0,2	0,0	8	33
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22	106
Пром	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10	51
Итого за Обед		815	39,45	17,66	90,33	677,4
Итого за день		1540	56	31	214	1356

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)
 Рацион: Школьное меню

День: вторник
 Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,88	5,68	22,33	167,78
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,60	100,4
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,10	105,5
Пром	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10	51
Итого за Завтрак		525	16,88	10,08	67,03	424,88
Завтрак 2						
Пром	Груша	200	0,8	0,6	20,6	91
Итого за Завтрак		200	0,8	0,6	20,6	91
Обед						
54-6з-2020	Салат из б/капусты с помидорами и огурцами	90	2,03	9,92	3,22	110,20
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,89	7,09	12,68	137,90
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	200	20,10	18,70	17,20	318,00
54-1хн-2020	Компот из сухофруктов	200	20,06	18,76	17,22	318,00
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22	106
Пром	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	51
Итого за Обед		815	53	55	82	1041
Итого за день		1540	71	66	170	1557

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)
 Рацион: Школьное меню

День: среда
 Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	250	10,73	14,07	42,86	341,00
54-23гн-2020	Кофейный напиток на молоке	200	3,80	2,90	11,30	86,00
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,40	0,40	22,10	105,50
Пром	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10	51
Итого за Завтрак		525	20	18	86	584
Завтрак 2						
Пром	Абрикос	100	0,9	0,1	9,0	41
Итого за Завтрак		100	0,9	0,1	9	40,5
Обед						
54-3з-2020	помидор в нарезке	90	0,99	0,18	3,42	19,30
54-11с-2020	Суп картофельный с крупой (перловка)	250	6,40	7,24	13,47	144,50
54-5м(а)-2020	Котлета из курицы	90	17,18	3,88	12,04	151,8
54-12к-2020	Каша пшенная рассыпчатая	150	6,38	6,48	35,49	225,8
54-3осус-2020	Соус красный основной	20	0,66	0,48	1,78	14,2
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	15	70
Пром	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	51
Итого за Обед		860	36	19	119	792
Итого за день		1485	57	37	214	1416

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)
 Рацион: Школьное меню

День: четверг
 Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
54-27к-2020	Каша жидкая молочная манная	250	6,69	7,19	31,62	217,8
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	106
Пром	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10	51
Итого за Завтрак		525	16,69	11,59	76,32	474,9
Завтрак 2						
Пром	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	89
Итого за Завтрак		200	0,8	0,8	19,6	89
Обед						
54-7з	Салат из бел/капусты	90	2,27	9,13	9,30	128,40
54-32с-2020	Уха ростовская	250	6,23	9,13	9,30	128,40
154-10р-2020	Рыба припущенная в томате с овощами (Горбуша)	100	16,10	11,30	6,30	191,9
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,22	6,34	35,93	233,70
54-3осус-2020	Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	7	27
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22	106
Пром	Хлеб ржано	30	2,0	0,4	10,0	51
Итого за Обед		885	39,08	37,18	101,21	880,06
Итого за день		1610	57	50	197	1444

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)
 Рацион: Школьное меню

День: пятница
 Неделя: 2

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность
---	--------------------------------	-------	----------------------	-------------------------

ре-ц.	прим. ппцц, наименование блюда	порции	Б	Ж	У	энергетическая ценность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
54-1т-2020	Запеканка из творога	200	39,55	14,23	28,86	401,70
Пром	молоко сгущенное с сахаром	20	1,44	1,7	11,1	66
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	27
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	106
Пром	Хлеб ржаной	30	2,00	0,40	10,00	51,20
Итого за Завтрак		495	46,59	16,73	78,56	650,7
Завтрак 2						
Пром	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
Итого за Завтрак		100	1	0	8	35
Обед						
54-34з-2020	Салат с картофелем с морковью и зеленым горошком	80	2,20	5,74	8,30	93,90
54-6а-2022	Суп гороховый с картофелем и куриным мясом	250	7,84	2,86	14,75	136,20
54-1(а)м-2020	Бефстроганов из отварной говядины	90	5,89	13,98	2,14	188,4
54-5г-2020	Каша перловая рассыпчатая	200	5,9	7,02	40,67	249,6
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15	71
Пром	Хлеб ржаной	30	1,0	0,2	9,0	42
Итого за Обед		880	25	30	117	895
Итого за день		1475	73	47	204	1581
Итого за период Завтрак		4910	197	151	754	5156
Итого за период Завтрак 2		1650	14	7	187	911
Итого за период Обед		8375	343	284	983	7897
Итого за период		14935	553	442	1924	13964