

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
МОУ Октябрьский сельский лицей

_____ Е.М. Иголина

Примерное десятидневное дневное меню

в МОУ Октябрьский сельский лицей для летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием на лето 2025 года

Первый день						
№ рецепта		Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	завтрак					
182	Каша пшеничная молочная	210	7,510	1,720	37,050	285,000
379	Кофейный напиток	200	3,170	2,680	15,900	100,600
3	Бутерброд с маслом, сыром	100	11,600	16,600	26,660	314,000
	итого:		11,6	16,6	26,66	314
	обед					
71	Огурец свежий дополнительно	60	1,000	0,400	2,300	21,000
101	Суп рисовый на к/б	250	1,980	2,740	11,580	90,750
268	Биточки из говядины	90/30	6,470	14,630	8,240	192,000
202	Макароны отварные	200	7,280	7,710	40,610	260,950
377	Чай с лимоном	207	0,130	0,020	15,200	62,000
147	хлеб пшеничный	60	3,680	1,180	23,020	117,940
508	хлеб ржаной	40	2,640	0,480	13,680	66,200
310	Кондитерское изделие	1 шт.	0,900	0,200	8,100	40,000
	итого:		24,08	27,36	122,73	850,84
Второй день						
№ рецепта		Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	завтрак					
102	Каша молочная "Дружба"	210	6,550	8,330	35,090	241,110
382	Какао на молоке	200	4,080	3,540	17,580	118,690
3	Бутерброд с маслом, сыром	100	11,600	16,600	26,660	314,000
	итого:		11,6	16,6	26,66	314
	обед					
23	Салат из свеклы	60	0,860	3,050	5,130	50,130
88	Щи со свежей капустой со сметаной	260	1,750	4,890	8,490	84,750
265	Плов из говядины	250	38,800	19,000	69,400	501,000
349	Компот из сухофруктов	200	0,660	0,090	32,010	132,800
147	Хлеб пшеничный	60	3,680	1,180	23,020	117,940
508	Хлеб ржаной	40	2,640	0,480	13,680	66,200
341	Апельсин	1 шт.	0,900	0,200	8,100	40,000
	итого:		49,29	28,89	159,83	992,82
Третий день						
№ рецепта		Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	завтрак					
182	Каша молочная рисовая	210	5,100	10,720	33,420	251,000
379	Кофейный напиток	200	3,170	2,680	15,900	100,600
3	Бутерброд с маслом, сыром	100	11,600	16,600	26,660	314,000
209	Яйцо отварное	1 шт.	5,100	4,600	0,300	63,000
	итого:		19,87	23,88	42,86	477,6
	обед					
4	Салат из свежей капусты	60	0,840	5,060	5,320	70,020
102	Суп гороховый на к/б	250	5,490	5,280	16,330	134,750
294	Котлета куриная	90/30	16,550	16,030	40,920	341,390
302	Каша гречневая	200	11,500	8,120	51,520	325,000
147	хлеб пшеничный	60	3,680	1,180	23,020	117,940
508	хлеб ржаной	40	2,640	0,480	13,680	66,200
377	Чай с лимоном	207	0,130	0,020	15,200	62,000
389	Сок	200	1,000	0,000	20,200	84,800
	итого:		32,475	34,49	162,235	1208,1
Четвертый день						
№ рецепта		Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	завтрак					
173	Каша молочная "Геркулес"	210	7,230	9,810	28,800	225,200
382	Какао на молоке	200	4,080	3,540	17,580	118,600
3	Бутерброд с маслом, сыром	100	11,600	16,600	26,660	314,000
	итого:		11,6	16,6	26,66	314
	обед					
24	Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,600	3,700	2,200	44,000
103	Суп вермишелевый на к/б	250	2,690	2,840	17,140	104,750
279	Тефтели из говядины	3	12,510	17,310	6,050	229,500
279	Гороховое пюре	200	42,800	7,640	5,940	244,800
123	Компот из зам.ягод	200	0,160	0,160	27,880	114,600
147	хлеб пшеничный	60	3,680	1,180	23,020	117,940
508	хлеб ржаной	40	2,640	0,480	13,680	66,200
338	Яблоко	1 шт.	0,600	0,600	14,700	7,300
	итого:		62,44	32,83	82,23	855,59
Пятый день						
№ рецепта		Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал

		Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	завтрак					
35	Суп молочный вермишелевый	250	4,950	6,750	15,480	140,280
379	Кофейный напиток	200	3,170	2,680	15,900	100,600
3	Бутерброд с маслом, сыром	100	11,600	16,600	26,660	314,000
	итого:		14,77	19,28	42,56	414,6
	обед					
71	Помидора дополнительно	60	1,000	0,400	2,300	21,000
82	Борщ с капустой и картофелем на к/б со сметаной	260	1,810	4,910	125,250	102,500
289	Жаркое из куриной грудки	250	15,730	14,660	28,920	236,000
377	Чай с лимоном	207	0,130	0,020	15,200	62,000
147	хлеб пшеничный	60	3,680	1,180	23,020	117,940
508	хлеб ржаной	40	2,640	0,480	13,680	66,200
310	Кондитерское изделие	1 шт	0,900	0,200	8,100	40,000
№ рецепта	итого:		22,35	21,17	194,69	539,44
	Шестой день					
		Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	завтрак					
173	Каша молочная гречневая	210	7,230	9,810	28,800	225,200
382	Какао на молоке	200	4,080	3,540	17,580	118,600
3	Бутерброд с маслом, сыром	100	11,600	16,600	26,660	314,000
310	Кондитерское изделие	1 шт	0,900	0,200	8,100	40,000
	итого:		12,5	16,8	34,76	354
	обед					
71	Огурец свежий дополнительно	60	1,000	0,400	2,300	21,000
103	Суп крестьянский на к/б	260	2,310	7,740	15,430	148,940
294	Котлета куриная	90/30	16,550	16,030	40,920	341,390
202	Макароны отварные	200	7,280	7,710	40,610	260,950
377	Чай с лимоном	207	0,130	0,020	15,200	62,000
147	хлеб пшеничный	60	3,680	1,180	23,020	117,940
508	хлеб ржаной	40	2,640	0,480	13,680	66,200
389	Сок	200	1,000	0,000	20,200	84,800
	итого:		30,95	33,08	137,48	952,22
	Седьмой день					
		Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	Завтрак					
182	Каша пшенная молочная	210	7,510	1,720	37,050	285,000
379	Кофейный напиток	200	3,170	2,680	15,900	100,600
3	Бутерброд с маслом, сыром	100	11,600	16,600	26,660	314,000
	итого:		22,28	21	79,61	699,6
	обед					
7	Помидора дополнительно	60	1,000	0,400	2,300	21,000
82	Борщ с капустой и картофелем на к/б со сметаной	260	1,810	4,910	125,250	102,500
265	Плов из говядины	250	38,800	19,000	69,400	501,000
349	Компот из сухофруктов	200	0,660	0,090	32,010	132,800
147	Хлеб пшеничный	60	3,070	1,070	20,930	107,215
508	Хлеб ржаной	40	2,640	0,480	13,680	66,200
338	Яблоко	1 шт	0,600	0,600	14,700	70,300
	итого:		45,34	25,47	249,89	864,515
	Восьмой день					
		Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	завтрак					
182	Каша молочная рисовая	210	5,100	10,720	33,420	251,000
379	Кофейный напиток	200	3,170	2,680	15,900	100,600
3	Бутерброд с маслом, сыром	100	11,600	16,600	26,660	314,000
310	Кондитерское изделие	1 шт	0,900	0,200	8,100	40,000
	итого:		12,5	16,8	34,76	354
	обед					
52	Салат из свеклы	60	0,860	3,050	5,130	50,130
102	Суп гороховый на к/б	250	5,490	5,280	16,330	134,750
279	Тефтели из говядины		12,510	17,310	6,050	229,590
302	Каша гречневая	200	8,630	6,090	38,640	243,750
377	Чай с лимоном	207	0,130	0,020	15,200	62,000
147	Хлеб пшеничный	60	3,070	1,070	20,930	107,215
508	Хлеб ржаной	40	2,640	0,480	13,680	66,200
389	Сок	200	1,000	0,000	20,200	84,800
	итого:		34,33	33,3	136,16	978,435
№ рецепта	Девятый день					
		Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	завтрак					
35	Суп молочный вермишелевый	250	4,950	6,750	15,480	140,280
382	Какао на молоке	200	4,080	3,540	17,580	118,690
3	Бутерброд с маслом, сыром	100	11,600	16,600	26,660	314,000

		итого:		20,63	26,89	59,72	572,97
		обед					
24	Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,600	3,700	2,200	44,000	
88	Щи со свежей капустой со сметаной	260	1,750	4,890	8,490	84,750	
294	Котлета куриная		16,550	16,030	40,920	341,390	
304	Рис отварной	200	4,870	7,170	48,800	279,600	
123	Компот из зам.ягод	200	0,160	0,160	27,880	114,600	
147	хлеб пшеничный	60	3,680	1,180	23,020	117,940	
508	хлеб ржаной	40	2,640	0,480	13,680	66,200	
310	Кондитерское изделие	1 шт.	2,600	3,200	1,600	110,000	
		итого:		32,85	36,81	166,59	1158,48
	Десятый день						
		Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
		завтрак					
102	Каша "Дружба"	210	6,550	8,330	35,090	241,110	
379	Кофейный напиток	200	3,170	2,680	15,900	100,600	
3	Бутерброд с маслом, сыром	100	11,600	16,600	26,660	314,000	
310	Кондитерское изделие	1 шт.	2,600	3,200	1,600	110,000	
		итого:	23,92	30,81	79,25	765,71	
		обед					
45	Салат из свежей капусты	60	0,860	3,050	5,130	50,130	
103	Суп вермишелевый на к/б	250	2,690	2,840	17,140	104,750	
229	Рыба с овощами		19,500	9,900	7,600	210,000	
128	Картофельное пюре	200	4,340	12,820	25,180	241,000	
377	Чай с лимоном	207	0,130	0,020	15,200	62,000	
147	хлеб пшеничный	60	3,680	1,180	23,020	117,940	
508	хлеб ржаной	40	2,640	0,480	13,680	66,200	
341	Апельсин	1 шт	0,900	0,200	8,100	40,000	
		итого:	33,84	30,29	106,95	852,02	

Диспетчер по питанию
Начальник лагеря

Т.Н. Королева
С.Е. Таралина