

Директор МОУ «Булюшкинская СОШ»

  
Ю.С.Гаврилова

« 01 » апреля 2024г

## ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ

12-дневное меню для организации питания детей

В лагере дневного пребывания МОУ «Булюшкинская СОШ»

2024 г

1 день

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>						
102	Суп молочный с вермишелью	200/5	6,98	7,65	24,66	195,1
	Хлеб пшеничный	80	3	0,6	25,5	119,4
343	Чай с лимоном	200/7	0,07	0,01	15,31	61,62
154	Блины со сгущенкой	110/10	27,12	5,24	44,67	344,32
<b>ОБЕД</b>						
22	Салат из свежих овощей (помидор, огурец, перец, лук) с маслом растительным	150	0,149	10,2	2,97	88,11
81	Суп гороховый с мясом тушеным	250	5,49	5,27	16,32	135
227	Макароны отварные с маслом сливочным	200/5	5,52	5,3	35,33	201,49
637	Курица порционно	80	16,88	10,88	-	165
280	Компот	200	0,56	-	27,89	113,79
	Хлеб пшеничный	80	3	0,6	25,5	119,4
<b>ПОЛДНИК</b>						
	Яблоко	100	1,2	-	41,6	42,8
<b>ИТОГО:</b>						<b>1586,03</b>

## 2 день

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>ЗАВТРАК</b>					
114	Каша рисовая с маслом сливочным	200/5	5,12	6,62	32,61	210,13
377	Хлеб с маслом сливочным исыром	30/10/5	6,54	20,6	16,9	279,16
343	Какао на молоке	200	3,77	3,93	25,95	61,62
	<b>ОБЕД</b>					
22	Салат из свежих овощей (помидор, огурец, лук) с маслом растительным	150	0,149	10,2	2,97	88,11
48	Суп картофельный с клецками и мясом кур	250	2,45	4,88	13,91	109,37
219	Каша гречневая с маслом сл	200/5	8,37	5,43	45,0	263,81
189	Котлета мясная с соусом основным	80/30	12,36	1,19	5,9	83,75
249	Кисель	200	0,11	-	25,83	103,74
	Хлеб пшеничный	80	3	0,6	25,5	119,4
	<b>ПОЛДНИК</b>					
	Апельсин	100	0,8	-	8,6	37,6
	<b>ИТОГО:</b>					<b>1356,69</b>

## 3 день

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>ЗАВТРАК</b>					
112	Каша пшеница с маслом сливочным	200/5	6,04	7,27	34,29	277,16
377	Хлеб с маслом сливочным и сыром	30/10/5	6,54	20,6	16,9	279,16
287	Кофейный напиток с молоком	200	2,01	2,39	25,65	131,87
	<b>ОБЕД</b>					
22	Салат из свежей капусты с зеленым горошком и маслом растительным	150	0,149	10,2	2,97	88,11
67	Борщ с мясом тушеным и сметаной	250	1,56	6,66	10,81	111,11
243	Плов с мясом кур	200	24,33	20,69	33,71	418,37
249	Чай с лимоном	200/7	0,07	0,01	15,31	61,62
	Хлеб пшеничный	80	3	0,6	25,5	119,4
	<b>ПОЛДНИК</b>					
	Яблоко	100	1,2	-	41,6	42,8
	<b>ИТОГО:</b>					<b>1529,6</b>

## 4 день

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>ЗАВТРАК</b>					
132	Омлет натуральный	110/10	12,28	15,0	6,0	208,15
377	Хлеб с маслом сливочным и сыром	30/10/5	6,54	20,6	16,9	279,16
343	Чай с лимоном	200/7	0,07	0,01	15,31	61,62
	<b>ОБЕД</b>					
	Сельдь с /с с маслом растительным и луком	100	13,21	4,11	6,7	116,23
42	Рассольник с мясом кур и сметаной	250	5,03	11,3	32,37	149,6
241	Пюре картофельное	200	2,62	3,23	15,45	87,16
160	Голубец ленивый с соусом основным	80/30	16,83	17,16	12,63	271,8
249	Кисель	200	0,11	-	25,83	103,74
	Хлеб пшеничный	80	3	0,6	25,5	119,4
	<b>ПОЛДНИК</b>					
	Яблоко	100	1,2	-	41,6	42,8
	<b>ИТОГО:</b>					1350,5

## 5 день

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>						
114	Каша манная с маслом сливочным	200/5	5,12	6,62	32,61	210,13
377	Булочка с изюмом	60	6,54	20,6	16,9	279,16
343	Какао на молоке	200	3,77	3,93	25,95	61,62
	Хлеб	80	3	0,6	25,5	119,4
<b>ОБЕД</b>						
22	Салат из свежих овощей (помидор, огурец, перец болгарский ,лук) с маслом растительным	150	0,149	10,2	2,97	88,11
48	Лапша по-домашнему с мясом кур	250	2,45	4,88	13,91	109,37
243	Рис отварной с маслом сливочным	200/5	24,33	20,69	33,71	418,37
148	Рыба томленая с овощами	80/30	34,86	21,7	10,48	376,62
280	Компот	200	0,25	-	27,89	113,79
	Хлеб пшеничный	80	3	0,6	25,5	119,4
<b>ПОЛДНИК</b>						
	Апельсин	100	0,8	-	8,6	37,6
<b>ИТОГО:</b>						<b>1933,57</b>

## 6 день

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>ЗАВТРАК</b>					
102	Каша «Дружба»	200/5	6,55	8,33	35,09	241,11
377	Хлеб с маслом сливочным и сыром	30/10/5	6,54	20,6	16,9	279,16
343	Чай с лимоном	200/7	0,07	0,01	15,31	61,62
	Хлеб	80	3	0,6	25,5	119,4
	<b>ОБЕД</b>					
22	Салат из свежих овощей (помидор, огурец, перец болгарский, лук, капуста) с маслом растительным	150	0,149	10,2	2,97	88,11
40	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	9,3	7,31	17,91	174,66
227	Макароны отварные	150	5,52	5,3	35,33	283,79
181	Гуляш из мяса кур с овощами	100	18,56	20,72	5,77	376,62
270	Чай сладкий	200	0,12	-	12,04	48,64
	Хлеб пшеничный	80	3	0,6	25,5	119,4
	<b>ПОЛДНИК</b>					
	Яблоко	100	1,2	-	41,6	42,8
	<b>ИТОГО:</b>					<b>1835,31</b>

## 7 день

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>ЗАВТРАК</b>					
102	Суп молочный с вермишелью	200/5	6,98	7,65	24,66	195,1
154	Блины со сгущенкой	110/10	27,12	5,24	44,67	344,32
287	Кофейный напиток на молоке	200	2,01	2,39	25,65	131,87
	Хлеб	80	3	0,6	25,5	119,4
	<b>ОБЕД</b>					
22	Салат из свежих овощей (помидор, огурец, перец болгарский ,лук, ) с маслом растительным	150	0,149	10,2	2,97	88,11
62	Щи с мясом кур и сметаной	250	2,2	6,33	10,63	107,83
186	Жаркое по-домашнему с мясом кур	180	19,99	32,36	23,29	464,45
249	Кисель	200	0,11	-	25,83	103,74
	Хлеб пшеничный	80	3	0,6	25,5	119,4
	<b>ПОЛДНИК</b>					
	Апельсин	100	0,9	-	8,4	32,7
	<b>ИТОГО:</b>					1706,92
	<b>ИТОГО:</b>					



## 8 день

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>						
106	Каша пшеничная на молоке с маслом сливочным	200/5	7,23	6,67	39,54	246,87
377	Хлеб с маслом сливочным и сыром	30/10/5	6,54	20,6	16,9	279,16
343	Чай с лимоном	200/7	0,07	0,01	15,31	61,62
	Хлеб	80	3	0,6	25,5	119,4
<b>ОБЕД</b>						
22	Салат из свежих овощей (помидор, огурец, перец болгарский, лук, ) с маслом растительным	150	0,149	10,2	2,97	88,11
95	Суп куриный с вермишелью	250	2,82	2,68	21,76	124,08
219	Каша гречневая	200	8,37	5,43	45,0	263,81
251	Тефтеля мясная с соусом основным	80/30	17,99	20,44	12,24	303,8
280	Компот	200	0,56	-	27,89	113,79
	Хлеб пшеничный	80	3	0,6	25,5	119,4
<b>ПОЛДНИК</b>						
	Груша	100	0,4	-	10,7	44,4
<b>ИТОГО:</b>						<b>1764,44</b>

## 9 день

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>ЗАВТРАК</b>					
102	Суп молочный	200/5				
154	Сырник из творога со сгущенкой	60/10	6,98	7,65	24,66	195,1
270	Чай	200	27,13	5,24	44,67	344,32
	Хлеб	80	0,12	-	12,04	48,64
	<b>ОБЕД</b>					
			3	0,6	25,5	119,4
22	Салат из свежих овощей (помидор, огурец, перец болгарский, лук, капуста) с маслом растительным	150	0,149	10,2	2,97	88,11
42	Рассольник с мясом кур и сметаной	250				
241	Пюре картофельное	150	5,03	11,3	32,37	149,6
161	Котлета рыбная с соусом основным	80/30	3,2	6,06	23,29	160,45
242	Какао	200	11,35	2,11	7,44	94,14
	Хлеб пшеничный	80	3,77	3,93	25,95	153,92
			3	0,6	25,5	119,4
	<b>ПОЛДНИК</b>					
	Груша	100				1764,44
	<b>ИТОГО:</b>		0,4	-	10,7	44,4
						1764,44

10 день

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>						
265	Каша рисовая с изюмом	200/5	2,14	5,77	23,97	200,21
177	Хлеб с маслом сливочным и сыром	30/10/5	6,54	20,6	16,9	279,16
280	Компот	200	0,56	-	27,89	113,79
<b>ОБЕД</b>						
225	Сельдь с/с	150	8,38	11,21	1,8	141,14
48	Суп картофельный с клецками и мясом кур	250	2,45	4,88	13,91	109,37
189	Жаркое по-домашнему с мясом кур	180	19,99	32,36	23,29	464,45
249	Кисель	200	0,11	-	25,83	103,74
	Хлеб пшеничный	80	3	0,6	25,5	119,4
<b>ПОЛДНИК</b>						
	Яблоко	100	1,2	-	41,6	44,4
<b>ИТОГО:</b>						<b>1764,44</b>
<b>ИТОГО:</b>						

11 день

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>						
100	Каша рисовая с маслом сливочным	200/5				
377	Хлеб с маслом сливочным и сыром	30/10/5	6,33	8,9	25,49	207,38
287	Кофейный напиток	200	6,54	20,6	16,9	279,16
			0,07	0,01	15,31	131,87
<b>ОБЕД</b>						
22	Салат из свежих овощей (лук, капуста, помидоры, огурцы, перец болгарский)с маслом растительным	150	0,14	10,2	2,97	88,11
81	Суп гороховый с мясом кур					
227	Макароны отварные	250	5,49	5,27	16,32	135
189	Котлета с соусом основным	200	5,52	5,3	35,33	201,49
280	Компот	80/30	12,36	1,19	5,9	165
	Хлеб пшеничный	200	0,56	-	27,89	113,79
		80	3	0,6	25,5	119,4
<b>ПОЛДНИК</b>						
	Сок	200	1,0	-	23,4	97,6
<b>ИТОГО:</b>						<b>1538,8</b>

## 12 день

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>ЗАВТРАК</b>					
132	Омлет	110/10	12,28	15,0	6,0	208,15
426	Булочка с повидлом	60	6,54	20,6	16,9	279,16
270	Чай	200	0,12	-	12,04	131,87
	Хлеб					
	<b>ОБЕД</b>					
22	Салат из свежих овощей	150	0,149	10,2	2,97	88,11
48	Лапша по-домашнему с мясом кур	250	2,45	4,88	13,91	109,37
284	Капуста тушеная с мясом кур	200	2,62	3,23	15,45	87,16
343	Какао	200	3,77	3,93	25,95	61,62
	Хлеб пшеничный	80	3	0,6	25,5	119,4
	<b>ПОЛДНИК</b>					
	Апельсин	100	0,8	-	8,6	37,6
	<b>ИТОГО:</b>					<b>1122,44</b>