

Директор МОУ «Булюшкинская СОШ»


Ю.С.Гаврилова


2025г



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ

12-дневное меню для организации питания детей в
Лагере дневного пребывания МОУ «Булюшкинская СОШ»

2025г

1 день

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
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
	ОБЕД					
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
	ПОЛДНИК					
	Яблоко	100	1,2	-	41,6	42,8
	ИТОГО:					1586,03

2 день

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
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
	ОБЕД					
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
	ПОЛДНИК					
	Апельсин	100	0,8	-	8,6	37,6
	ИТОГО:					1356,69

3 день

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
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
	ОБЕД					
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 и 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
	ПОЛДНИК					
	Яблоко	100	1,2	-	41,6	42,8
	ИТОГО:					1529,6

4 день

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
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
	ОБЕД					
	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
	ПОЛДНИК					
	Яблоко	100	1,2	-	41,6	42,8
	ИТОГО:					1350,5
						1350,5

5 день

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
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
	ОБЕД					
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
	ПОЛДНИК					
	Апельсин	100	0,8	-	8,6	37,6
	ИТОГО:					1933,57

6 день

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
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
	ОБЕД					
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
	ПОЛДНИК					
	Яблоко	100	1,2	-	41,6	42,8
	ИТОГО:					1835,31

7 день

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
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
	ОБЕД					
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
	ПОЛДНИК					
	Апельсин	100	0,9	-	8,4	32,7
	ИТОГО:					1706,92
	ИТОГО:					

8 день

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
106	Каша пшенная 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
	ОБЕД					
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
	ПОЛДНИК					
	Груша	100	0,4	-	10,7	44,4
	ИТОГО:					1764,44

9 день

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

10 день

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
265	Каша рисовая с изюмом	200/5	2,14	5,77	23,97	200,21
377	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
	ОБЕД					
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
	ПОЛДНИК					
	Яблоко	100	1,2	-	41,6	44,4
	ИТОГО:					1764,44

11 день

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
100	Каша рисовая с маслом сливочным	200/5	6,33	8,9	25,49	207,38
377	Хлеб с маслом сливочным и сыром	30/10/5	6,54	20,6	16,9	279,16
287	Кофейный напиток	200	0,07	0,01	15,31	131,87
	ОБЕД					
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	250	5,49	5,27	16,32	135
227	Макароны отварные	200	5,52	5,3	35,33	201,49
189	Котлета с соусом основным	80/30	12,36	1,19	5,9	165
280	Компот	200	0,56	-	27,89	113,79
	Хлеб пшеничный	80	3	0,6	25,5	119,4
	ПОЛДНИК					
	Сок	200	1,0	-	23,4	97,6
	ИТОГО:					1538,8

12 день

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
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					
	ОБЕД					
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
143	Какао	200	3,77	3,93	25,95	61,62
	Хлеб пшеничный	80	3	0,6	25,5	119,4
	ПОЛДНИК					
	Апельсин	100	0,8	-	8,6	37,6
	ИТОГО:					1122,44