

МКУ УО Администрации Звериноголовского муниципального округа
МКОУ «Круглянская СОШ»
641491, Курганская область, Звериноголовский муниципальный округ
с.Круглое, ул.Ленина, 2а тел. 35 (240)2-81-60

Меню для детей

в лагере с дневным пребыванием



Т.И. Фомичёва
Приказ 15/1 от 28.02.2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МКОУ «Круглянская СОШ»

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
НЕДЕЛЯ 1							
ДЕНЬ 1							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	250	2,83	5,98	41,67	262,84	
	Какао с молоком	200	4,8	4	16,9	124	
	фрукт	100	0,8	5,5	4,3	67,1	
	Хлеб и пшеничной муки	60	4,58	0,37	30,11	142,09	
Итого за завтрак		610	13,01	15,85	92,98	596,84	
ОБЕД	Закуска:	100	0,76	6,09	2,38	67,3	
	Салат из свежих огурцов						
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной на курином бульоне	250	1,75	4,89	8,49	84,75	
	Соус томатный	30	3,3	2,7	8,9	73,1	
	Тефтели из говяжьего фарша	90	11,78	12,91	14,9	223	
	Макароны	150	5,52	4,52	26,45	168,45	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81	
	Хлеб из пшеничной муки	60	4,58	0,37	30,11	142,09	
	фрукт	100	0,8	5,5	4,3	67,1	
Итого за обед		980	28,99	36,98	115,33	906,79	
Итого за день		1590	42	52,83	208,31	1503,63	

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
НЕДЕЛЯ 1							
ДЕНЬ 2							
ЗАВТРАК	Каша «Дружба»	250	6,2	8,7	29,9	222,5	
	Напиток кофейный с молоком	200	3,8	3,5	11,2	91,2	
	печенье	20	1,48	2	5,12	85,2	
	Хлеб из пшеничной муки	60	4,58	0,37	30,11	142,09	
Итого за завтрак		530	16,06	14,57	76,33	540,99	
ОБЕД	Закуска: Салат из свежих помидор и огурцов	100	0,98	6,15	3,73	74,2	
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	250	5,49	5,28	16,33	134,75	
	Котлета из птицы	90	14,4	3,3	10,1	127,1	
	Гречневая каша	150	7,46	5,61	35,84	230,45	
	Соус томатный	30	3,3	2,7	8,9	73,1	
	Кисель	200	0,36	0,0	29,02	12,52	
	Хлеб из муки пшеничной	60	4,58	0,37	30,11	142,09	
Итого за обед		880	36,57	23,41	133,93	794,21	
Итого за день		1410	52,63	37,98	210,26	1334,21	

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
НЕДЕЛЯ 1							
ДЕНЬ 3							
ЗАВТРАК	Омлет классический	250	16,9	25,9	4,2	316,3	
	Какао с молоком	200	4,8	4	16,9	124	
	фрукт	100	0,8	5,5	4,3	67,1	
	Хлеб из пшеничной муки	60	4,58	0,37	30,11	142,09	
		610	27,08	35,77	55,51	649,49	
Итого за завтрак		100	1,41	5,08	9,02	87,40	
ОБЕД	Закуска:						
	Салат из белокочанной капусты						
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне	250	1,81	4,91	125,25	102,5	
	Рыба припущенная	100	10,5	6,1	2,3	106,7	
	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,45	137,25	
	Соус томатный	30	3,3	2,7	8,9	73,1	
	Чай с лимоном	200	0,3	0,00	6,7	27,9	
	Хлеб из муки пшеничной	60	4,58	0,37	30,11	142,09	
Итого за обед		790	24,96	23,96	202,73	676,94	
Итого за день		1400	52,04	59,73	258,24	1326,43	

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
НЕДЕЛЯ 1							
ДЕНЬ 4							
ЗАВТРАК	Каша пшениная молочная	250	10,4	14,5	46,9	359,9	
	Напиток кофейный с молоком	200	3,8	3,5	11,2	91,2	
	Хлеб из пшеничной муки	60	4.58	0,37	30.11	142.09	
Итого за завтрак		510	18.78	18.37	88.21	593.19	
	Суп мясной с фрикадельками на говяжьем бульоне	250	10	9,07	17,99	193,98	
	Рагу из птицы	220	21	7	17,5	217,4	
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81	
	Хлеб из муки пшеничной	60	4,58	0,37	30,11	142,09	
Итого за обед		730	36.08	16.44	67.41	634.47	
Итого за день		1240	54.86	34.81	155.62	1227.66	

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
НЕДЕЛЯ 1							
ДЕНЬ 5							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога со сгущенным молоком	250/20	15,22	10	14,8	212,5	
	Сок	200	1,8	0,4	16,2	72	
	Хлеб из пшеничной муки	60	4,58	0,37	30,11	142,09	
Итого за завтрак		510	21,6	10,77	61,11	426,59	
ОБЕД	Закуска: Салат из белокочанной капусты, свежими огурцами и помидорами	100	3,3	9,3	8	128,2	
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	2,69	2,84	17,14	104,75	
	Плов из птицы	220	25,38	21,25	44,61	471,25	
	Чай с сахаром	200	0,3	0,0	6,7	27,9	
	Хлеб из муки пшеничной	60	4,58	0,37	30,11	142,09	
	Итого за обед		830	36,25	33,76	106,56	874,19
Итого за день		1340	57,85	44,53	167,67	1300,78	

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
НЕДЕЛЯ 2							
ДЕНЬ 6							
ЗАВТРАК	Макароны с сыром	250	12,8	28,4	27,8	442,71	
	Кофейный напиток	200	3,8	3,5	11,2	91,2	
	фрукт	100	0,8	5,5	4,3	67,1	
	Хлеб из пшеничной муки	60	4,58	0,37	30,11	142,09	
Итого за завтрак		610	21,98	37,77	73,41	743.1	
ОБЕД	Закуска: Салат из свежих помидор и огурцов	100	0,98	6,15	3,73	74,2	
	Рассольник Петербургский на курином бульоне	250	2,1	5,11	16,59	190,75	
	Гороховое пюре	150	14,5	1,3	33,8	204,8	
	Птица тушеная в соусе	120	22	22,5	3,3	300,5	
	Кисель	200	0,36	0,0	29,02	121,52	
	Хлеб из муки пшеничной	60	4,58	0,37	30,11	142,09	
Итого за обед		880	44,52	35,43	116,55	1033,86	
Итого за день		1490	66,5	73,2	189,96	1776,96	

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	жиры	углеводы		
НЕДЕЛЯ 2							
ДЕНЬ 7							
ЗАВТРАК	Рисовая запеканка со сметаной	250/20	5,9	6,27	38,56	238,4	
	Сок	200	1,8	0,4	16,2	72	
	Хлеб из пшеничной муки	60	4,58	0,37	30,11	142,09	
Итого за завтрак		510	12,28	7,04	84,87	452,49	
ОБЕД	Закуска: Салат из белокочанной капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,4	
	Суп рисовый с говядиной на говяжьем бульоне	275	6,18	3,3	14,65	113	
	Тефтели из говяжьего фарша	90	11,78	12,91	14,9	223	
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	
	Соус томатный	30	3,3	2,7	8,9	73,1	
	компот из свежих яблок	200	0,19	0	19,6	74,37	
	Хлеб из муки пшеничной	60	4,58	0,37	30,11	142,09	
Итого за обед		905	30,5	29,16	117,63	850,21	
Итого за день		1415	42,78	36,2	202,5	1302,7	

НЕДЕЛЯ 2

ДЕНЬ 8

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	
			белки	жиры	углеводы			
НЕДЕЛЯ 2								
ДЕНЬ 8								
ЗАВТРАК	Омлет классический	250	16,9	25,9	4,2	316,3		
	Какао с молоком	200	4,8	4	16,9	124		
	фрукт	100	0,8	5,5	4,3	67,1		
	Хлеб из пшеничной муки	60	4,58	0,37	30,11	142,09		
	Итого за завтрак		610	27,08	35,77	55,51	649,49	
ОБЕД	Закуска: Салат из свежих помидор с луком	100	1,13	6,19	4,72	79,1		
	Суп лапша домашняя на курином бульоне	250	2,22	4,67	13,3	104,05		
	Птица запеченная в томатном соусе	120	7	23,02	12,44	330,8		
	Каша гречневая	150	7,46	5,61	35,84	230,45		
	Хлеб из муки пшеничной	60	4,58	0,37	30,11	142,09		
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81		
	фрукт	100	0,8	5,5	4,3	67,1		
	Итого за обед		980	23,69	45,36	120,51	1034,59	
	Итого за день		1590	50,77	81,13	176,02	1684,08	

НЕДЕЛЯ 2

ДЕНЬ 9

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			белки	жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 2							
ДЕНЬ 9							
ЗАВТРАК	Каша манная	250	4,52	4,07	33,46	197	
	Напиток кофейной	200	3,8	3,5	11,2	91,2	
	печенье	20	1,48	2	5,12	85,2	
	Хлеб из пшеничной муки	60	4,58	0,37	30,11	142,09	
		530	14,38	9,94	79,89	515,49	
Итого за завтрак		250	5,99	7,54	15,53	148,28	
	Суп крестьянский с крупой на курином бульоне						
	Котлета из птицы	90	14,4	3,3	10,1	127,1	
	Рис отварной	150	8,73	14,61	75	466,425	
	Соус томатный	30	3,3	2,7	8,9	73,1	
	Хлеб из муки пшеничной	60	4,58	0,37	30,11	142,09	
	кисель	200	0,36	0,0	29,02	121,52	
Итого за обед		780	37,36	28,15	168,66	1078,52	
Итого за день		1310	51,74	38,09	248,55	1594,01	

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			белки	жиры	углеводы		

НЕДЕЛЯ 2

ДЕНЬ 10

ЗАВТРАК	Запеканка из творога со сгущенным молоком	250/20	15,22	10	14,8	212,5	
	Сок	200	1,8	0,4	16,2	72	
	Хлеб из пшеничной муки	60	4,58	0,37	30,11	142,09	
		510	21,6	10,77	61,11	426,59	
Итого за завтрак		100	0,98	6,15	3,73	74,2	
ОБЕД	Закуска: Салат из свежих помидор и огурцов						
	Суп с рыбными консервами	250	9,875	5,125	15,3	147,45	
	Жаркое по -домашнему	220	20,1	19,3	17,1	323	
	Чай с лимоном	200	0,3	0,0	6,7	27,9	
	Хлеб из муки пшеничной	60	4,58	0,37	30,11	142,09	
Итого за обед		830	35,835	30,945	72,94	640,44	
Итого за день		1340	57,435	41,715	134,05	1067,03	