



УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МБОУ «Средняя школа с. Александровка»

С. В. Григорьева

2023г.

от 03.04.2023г.

ЦИКЛИЧНОСТЬ
меню в столовой МБОУ «Средняя школа с. Александровка»
на летний оздоровительный лагерь 2023 года
с 7 – 11 лет

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
1 день					
ЗАВТРАК					
Каша вязкая на молоке рисовая	200	8,7	8,47	50,01	220,70
Сыр порциями	25	6,75	7,5		92,72
Батон	40	3,04	0,36	19,88	93,2
Напиток кофейный на молоке	200	2,51	2,75	22,63	121,64
Итого:	440	17,57	30,73	72,79	534,21
ОБЕД					
Салат из капусты	100	1,12	10,09	11,04	137,00
Суп с макаронными изделиями на бульоне из птицы	200	14	15,5	18,4	262,4
Сосиска отварная	80	8,82	5,89	10,57	126,85
Пюре картофельное	200	3,2	5,2	26,4	158
Хлеб пшеничный	80	8,8	1,7	29,4	168
Яблоки					
Сок персиковый	200			24	0,96
Итого:	860	35,02	37,52	147,55	1021,11
Итого за день:	1300	52,59	68,25	220,34	1555,32
2 день					
ЗАВТРАК					
Суп молочный вермишелевый	250	9,2	10,2	49,3	399,5
Масло сливочное порционно	15	0,21	12,01	0,15	99,15
Батон	40	3,04	0,36	19,88	93,2
Джем персиковый	25	12,4	10,1	24,6	70,8
Чай с лимоном и сахаром	200	0,04	0	13,94	56
Итого:	530	25,11	32,72	114,11	740,42
ОБЕД					
Салат из помидор и огурца с растительным маслом	100	0,69	9,99	3,41	106,09
Борщ	250	9,20	8,04	23,01	200,41
Мясо тушеное с картофелем по-домашнему	200	18,51	18,09	40,20	412,01
Сок яблочно-персиковый	200			24	0,99
Хлеб пшеничный	80	8,8	1,7	29,4	168

Груши					
Итого:	830	34,48	34,48	132,46	905,90
Итого за день:	1360	59,59	67,2	246,57	1646,32
3 день					
ЗАВТРАК					
Каша манная молочная	200/15	9,09	8,07	52,60	300,60
Батон	40	3,04	0,36	19,88	93,2
Сыр	80	5,6	5,11	0,04	84
Кисель	200	1,4		13,24	46,13
Итого:	505	18,76	21,58	106,02	659,2
ОБЕД					
Суп пшеничный с рыбными консервами со сметаной	200	7,4	8,64	18,48	176,80
Капуста тушеная	200	1,58	3,82	4,69	72,57
Котлета мясная	80	16,50	22,80	15,74	332,3
Хлеб пшеничный	80	8,8	1,7	29,4	168
Сок	200	0,14		24,53	94,72
Апельсины	200				
Итого:	960	34,96	37,72	122,73	946,32
Итого за день:	1465	53,72	59,3	228,75	1605,52
4 день					
ЗАВТРАК					
Каша гречневая на молоке	200	8,01	7,05	35,55	247
Масло сливочное порционнно	25	6,75	7,5		92,72
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57,52
Батон	80	8,8	1,7	29,4	168
Итого:	545	26,46	44,04	117,46	966,24
ОБЕД					
Щи с мясом из курицы и свежей капусты со сметаной	200	9,0	9,07	12,60	145,8
Макароны отварные	200	12,0	8,92	61,14	290,8
Тефтели мясные	80	13,22	18,93	13,39	273,73
Салат из свеклы	100	1,55	5,01	9,69	87,97
Сок яблочный	200				
Яблоки	200				
Хлеб пшеничный	80	8,8	1,7	29,4	168
Итого:	960	40,3	37,4	128,97	896,73
Итого за день:	1505	66,76	81,44	246,43	1862,97
5 день					
ЗАВТРАК					
Блинчики	300	12,04	11,34	70,5	430
Сгущенное молоко	25	2,13	1,8	14,0	78,0
Чай с лимоном и сахаром	200	3,77	3,9	25,78	147,72
Итого:	525	17,94	17,04	110,28	655,72
ОБЕД					
Суп с макаронными изделиями	250	8,34	7,90	24,20	190,57
Пюре гороховое	200				
Сосиска отварная	80	20,68	15,04	4,52	296,30
Сок тыквенный + с витамин	200			24	0,96
Салат из свежей капусты с растительным маслом	100	1,55	5,01	9,69	87,97
Хлеб пшеничный	80	8,8	1,7	29,4	168

Итого:	1060	36,65	28,43	100,25	702,2
Итого за день:	1585	54,59	45,47	210,53	1357,92
6 день					
ЗАВТРАК					
Запеканка творожная	200/15	7,0	8,01	52,90	627,5
Сыр порциями	25	6,75	7,5		92,72
Кофейный напиток на молоке	200	2,25	2,24	10,75	72,22
Итого:	440	16,26	18,26	75,53	863,64
ОБЕД					
Салат из свежих помидор с растительным маслом	100	0,55	9,99	3,82	107,19
Суп на курином бульоне с клецками	250	14,0	12,3	17,7	264,4
Плов из мяса кури	250	22,50	18,70	62,50	500,50
Напиток апельсиновый + вит. «С»	200	0,14		24,53	92,72
Бананы	200				
Хлеб пшеничный	80	8,8	1,7	29,4	168
Итого:	1080	43,27	41,47	150,39	279,12
Итого за день:	1520	59,53	59,73	225,92	1142,76
7 день					
ЗАВТРАК					
Каша молочная из пшена и риса «Дружба»	250	9,52	9,65	55,55	333,53
Батон	40	3,04	0,36	19,88	93,2
Сыр порциями	15	0,21	12,1	0,15	99,15
Кисель клубничный + вит. «С»	200	0,60		30,54	125,9
Конфеты	100				
Итого:	605	13,37	22,11	106,12	651,78
ОБЕД					
Борщ со свежей капустой на курином бульоне со сметаной	250	9,04	8,12	13,8	147,40
Картофельное пюре	250	5,3	6,66	46,71	180,90
Салат с зеленым горошком	50	23	1,2	53	302,7
Котлета мясная	80	16,52	23,0	16,74	342,2
Сок виноградный	200			24	0,96
Хлеб пшеничный	80	6,08	0,48	41,84	186,4
Итого:	860	27,9	38,26	143,09	857,86
Итого за день:	1465	41,27	60,36	249,21	1509,64
8 день					
ЗАВТРАК					
Каша пшенная на молоке со сливочным маслом	250/15	8,76	8,15	44,2	274,43
Батон	40	8,89	0,74	20,92	185,92
Сыр порциями	25	6,75	7,5		92,72
Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,05	20,18	77,72
Итого:	530	24,66	16,44	85,3	630,79
ОБЕД					
Салат из свежих помидор с растительным маслом	100	0,55	9,99	3,82	107,19
Рассольник на курином бульоне	250	10,01	8,7	23,0	201,2
Капуста тушенная	200	2,38	4,43	19,46	143,17
Гуляш мясной	80	13,22	18,93	13,39	273,73
Сок яблочный	200			24	0,96

Хлеб пшеничный	80	6,08	0,48	41,84	186,4
Груши	200				
Итого:	910	32,93	43,1	144,15	969,88
Итого за день:	1440	57,59	59,54	229,45	1600,67
9 день					
ЗАВТРАК					
Каша гречневая на молоке	250	8,12	7,13	36,55	270,0
Батон	40	3,04	0,36	19,88	93,2
Сыр порциями	25	6,75	7,5		92,72
Компот из сухофруктов + вит «С»	200	0,48		33,54	128,9
Итого:	535	20,09	17,43	101,17	647,82
ОБЕД					
Салат из свежих помидор и огурца с растительным маслом	100	0,69	9,99	3,41	106,09
Суп с рыбными консервами	250	7,02	8,00	16,45	136,8
Гороховое пюре	200				
Курица порционно	80	16,45	15,33	4,58	221,08
Сок персиковый	200				
Хлеб пшеничный	80	6,08	0,48	41,84	186,4
Шоколад	100	9,8	27	55,7	506
Итого:	1010	40,04	61,8	121,98	1156,37
Итого за день:	1545	60,13	79,23	223,15	1804,19
10 день					
ЗАВТРАК					
Каша манная	200	11,90	8,30	62,80	310,0
Чай с лимоном и сахаром	200	8,06	2,00	10,06	98,2
Батон	40	3,04	0,36	19,88	93,2
Вафли шоколадные	100	5,7	33,6	55,8	549
Итого:	600	37,96	69,2	128,66	1234,2
ОБЕД					
Салат из свеклы	100	1,58	10,01	7,69	127,07
Щи	250	7,90	6,80	20,05	164,06
Макароны отварные	200	7,40	0,70	52,60	220,50
Гуляш из мяса куры	80	21,02	15,09	38,34	363,46
Сок	200			7,2	36
Хлеб пшеничный	80	6,08	0,48	41,84	186,4
Яблоки	200				
Итого:	1110	43,98	33,08	183,48	1339,89
Итого за день:	1710	81,94	102,28	312,14	2574,09