

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Усть-Бакчарская средняя общеобразовательная школа»

Утверждено

Директор МБОУ «Усть –  
Бакчарская СОШ»

 Л.А. Дукшта



Приказ от 18.04.2022 г. № 61-О

Меню основного (организованного) питания  
летнего оздоровительного лагеря с дневным  
пребыванием детей, организованного  
МБОУ «Усть-Бакчарская СОШ»

2022 год

№ калькуляции	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	2	3	4	5	6	7
	<b><u>1 день</u></b>					
	<b><u>Завтрак:</u></b>					
210	Омлет	105	8,14	10,06	5,86	150,03
	Хлеб	30	2,14	0,34	13,94	137,2
382	Какао с молоком	200	4,85	5,04	20,96	176,96
	<b><u>Обед:</u></b>					
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,4	7,6	9,4	114,4
24	Салат с огурцами и помидорами	50	0,35	4,45	2,09	54,64
312	Пюре картофельное	200	2,65	3,39	22,36	133,62
270	Котлета домашняя	75	14,46	4,44	5,03	121,25
366	Соус	50	0,29	3,77	1,46	41,9
350	Кисель из плодов или ягод	200	0,16	0,08	21,52	111,36
	Хлеб	60	4,28	0,68	27,88	137,2
	<b><u>Десерт:</u></b>					
	Апельсин	100	0,36	0,27	8,58	38,06
	<b>ИТОГО:</b>	<b>1320</b>	<b>39,08</b>	<b>40,12</b>	<b>139,06</b>	<b>1216,62</b>
	<b><u>2 день</u></b>					
	<b><u>Завтрак:</u></b>					
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	200/5	7,52	11,23	35,71	281,48
2	Хлеб с повидлом	30/20	2,14	0,34	23,94	108,60
376	Чай с сахаром	200	-	-	9,97	37,4
	<b><u>Обед:</u></b>					
102	Суп картофельный с бобовыми	250	62,2	32,6	300,8	184,4
32	Салат со свежей капустой и помидор.	50	1,43	3,76	8,19	71,5
303	Макаронны отварные	200	5,2	0,45	37,6	166,0
230	Рыба жареная	100	11,6	0,30	-	50,0
366	Соус	50	0,29	3,77	1,46	41,9
389	Сок фруктовый	200	0,27	-	20,53	128
	Хлеб	60	4,28	0,68	27,88	137,2
	<b><u>Десерт:</u></b>					
	Яблоко свежее	200	0,54	-	27,27	113,4
	<b>ИТОГО:</b>	<b>1565</b>	<b>95,47</b>	<b>53,13</b>	<b>493,35</b>	<b>1319,88</b>
	<b><u>3 день</u></b>					
	<b><u>Завтрак:</u></b>					
174	Каша жидкая молочная из пшеничной крупы с маслом	200/5	7,51	10,39	39,9	289,96
376	Чай с сахаром	200	-	-	9,97	37,4
	Хлеб	30	2,14	0,34	13,94	137,2
	<b><u>Обед:</u></b>					
101	Суп картофельный с пшеном	250	2,55	5,10	20,07	133,68
33	Салат со свежей капусты и огурцов	50	0,31	4,14	2,15	42
291	Плов из птицы	250	13,03	10,17	29,14	343,28

349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	37,12	196,38
	Хлеб	60	4,28	0,68	27,88	137,2
	<b>Десерт:</b>					
	Банан	100	1,5	-	23,60	100
	<b>ИТОГО:</b>	<b>1315</b>	<b>32,48</b>	<b>31,12</b>	<b>203,77</b>	<b>1417,1</b>
	<b><u>4 день</u></b>					
	<b>Завтрак:</b>					
174	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом	200/5	7,51	10,39	39,9	289,96
	Хлеб	30	2,14	0,34	13,94	137,2
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	37,12	196,38
	<b>Обед:</b>					
96	Рассольник ленинградский	250	1,24	1,46	11,82	89,65
24	Салат со свежими огурцами и помидор	100	0,35	4,45	2,09	54,64
292	Картофель тушеный с говядиной	200	16,73	14,89	23,27	289,15
389	Сок фруктовый	200	0,27	-	20,53	128
	Хлеб	60	4,28	0,68	27,88	137,2
	<b>Десерт:</b>					
	Апельсин	200	1,4	-	12,6	57
	<b>ИТОГО:</b>	<b>1445</b>	<b>35,08</b>	<b>32,51</b>	<b>189,15</b>	<b>1379,18</b>
	<b><u>5 день</u></b>					
	<b>Завтрак:</b>					
174	Каша жидкая молочная из пшеничной крупы с маслом	200/5	7,38	9,79	41,14	289,44
2	Хлеб с повидлом	30/20	2,14	0,34	23,94	108,60
376	Чай с сахаром	200	-	-	9,97	37,4
	<b>Обед:</b>					
180	Суп с рыбными консервами	250	6,4	0,6	71,7	179,15
33	Салат со свежей капустой и огурцами	50	0,31	4,14	2,15	42,0
203	Макароны отварные	200	5,2	0,45	37,6	166,0
279	Тефтели мясные	90	18,15	5,02	4,32	124,5
366	Соус	50	0,29	3,77	1,46	41,9
350	Кисель из плодов и ягод	200	0,16	0,08	21,52	116,36
	Хлеб	60	4,28	0,68	27,88	137,2
	<b>Десерт:</b>					
	Яблоко	200	0,54	-	27,27	113,4
	<b>ИТОГО:</b>	<b>1555</b>	<b>41,85</b>	<b>27,87</b>	<b>268,95</b>	<b>1355,95</b>
	<b><u>6 день</u></b>					
	<b>Завтрак:</b>					
174	Каша жидкая молочная из кукурузной крупы с маслом	200/5	5,04	7,63	35,2	259,3
	Булочка с повидлом	50	3,45	3,50	26,43	193,11
376	Чай с сахаром	200	-	-	9,97	37,4
	<b>Обед:</b>					
101	Суп картофельный с пшеном	250	2,55	5,10	20,07	133,68
33	Салат со св. капусты, помидор, огурцов	50	1,88	8,21	10,58	98

312	Пюре картофельное	200	2,65	3,39	22,36	133,62
230	Рыба запеченная	100	11,6	0,30	-	50,0
389	Сок фруктовый	200	0,27	-	20,53	128,0
	Хлеб	60	4,28	0,68	27,88	137,2
	<b>Десерт:</b>					
	Яблоко	100	0,54	-	27,27	113,4
	<b>ИТОГО:</b>	<b>1415</b>	<b>27,22</b>	<b>21,18</b>	<b>165,09</b>	<b>1283,71</b>
	<b><u>7 день</u></b>					
	<b>Завтрак:</b>					
173	Каша жидкая молочная из геркулеса с маслом	200/5	8,31	13,12	37,63	303
	Хлеб	30	2,14	0,34	13,94	137,2
382	Какао с молоком	200	4,85	5,04	20,96	176,96
	<b>Обед:</b>					
104	Суп картофельный с макаронами	250	62,4	15,2	102,8	78,6
23	Салат со свежих помидоров	50	0,35	4,45	2,09	54,64
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	6,3	5,6	38,25	230,3
270	Котлета домашняя	75	14,46	4,44	5,03	121,25
366	Соус	50	0,29	3,77	1,46	41,9
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	37,12	196,38
	Хлеб	60	4,28	0,68	27,88	137,2
	<b>Десерт:</b>					
	Апельсин	100	0,36	0,27	8,58	38,06
	<b>ИТОГО:</b>	<b>1420</b>	<b>104,9</b>	<b>53,21</b>	<b>295,74</b>	<b>1515,49</b>
	<b><u>8 день</u></b>					
	<b>Завтрак</b>					
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	200/5	7,52	11,23	35,71	281,48
	Хлеб	30	2,14	0,34	13,94	137,2
276	Чай с сахаром	200	4,85	5,04	20,96	176,96
	Булочка с повидлом	50	3,45	3,5	26,43	193,11
	<b>Обед</b>					
88	Щи из квашенной капусты с картофелем	250	1,2		8,0	65,16
32	Салат со свежей капусты и помидор	50	1,43	3,76	8,19	71,5
291	Плов из птицы	250	13,03	10,17	29,14	343,28
389	Сок фруктовый	200	0,27	-	20,53	128
	Хлеб	60	4,28	0,68	27,88	137,2
	<b>Десерт:</b>					
	Банан	200	1,5	-	23,6	100,0
	<b>ИТОГО:</b>	<b>1495</b>	<b>39,67</b>	<b>34,72</b>	<b>214,38</b>	<b>1505,89</b>
	<b><u>9 день</u></b>					
	<b>Завтрак:</b>					
120	Суп молочный с макаронными и маслом	200/5	8,9	13,77	44,28	298
	Хлеб	30	2,14	0,34	14,93	137,2
376	Чай с сахаром	200	-	-	9,97	37,4
	<b>Обед:</b>					

102	Суп картофельный с бобовыми	250	62,2	32,6	300,8	184,4
20	Салат с огурцов	50	0,35	1,6	1,4	52,4
312	Пюре картофельное	200	2,65	4,45	22,36	133,62
	Бигус с фаршем	100	10,37	3,39	2,46	172,33
350	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	37,12	196,38
	Хлеб	60	4,28	0,08	27,88	137,2
	<b><u>Десерт:</u></b>			0,68		
	Апельсин	200	1,4		12,6	57
	<b>ИТОГО:</b>	<b>1495</b>	<b>93,45</b>	<b>57,21</b>	<b>473,8</b>	<b>1405,93</b>
	<b><u>10 день</u></b>					
	<b><u>Завтрак:</u></b>					
174	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом	200/5	7,51	10,39	39,9	289,96
	Хлеб	30	2,14	0,34	13,94	137,2
376	Чай с сахаром	200	-	-	9,97	37,4
	<b><u>Обед:</u></b>					
101	Суп картофельный с рисом	250	1,2	0,14	12,6	57,6
45	Салат из капусты с зеленым горошком	50	1,88	8,21	10,58	98
203	Макаронны отварные	200	5,2	0,45	37,6	16,0
293	Птица запеченная	100	8,9	3,3	-	67,0
366	Соус	50	0,29	3,77	1,46	41,9
389	Сок фруктовый	200	0,27	-	20,53	128
	Хлеб	60	4,28	0,68	27,88	137,2
	<b><u>Десерт:</u></b>					
	Яблоко	150	0,36	-	18,18	75,6
	<b>ИТОГО:</b>	<b>1495</b>	<b>32,03</b>	<b>27,28</b>	<b>192,74</b>	<b>1085,86</b>
	<b><u>11 день</u></b>					
	<b><u>Завтрак:</u></b>					
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	200/5	8,14	10,06	5,86	150,03
	Хлеб	30	2,14	0,34	13,94	137,2
376	Чай с сахаром	200	-	-	9,97	37,4
	<b><u>Обед:</u></b>					
103	Суп картофельный с макаронами	250	62,4	1,52	102,8	78,6
24	Салат с огурцами и помидорами	500	0,35	4,45	2,09	54,64
312	Пюре картофельное	200	2,65	3,39	22,36	133,62
279	Тефтели мясные	90	18,15	5,02	4,32	424,5
366	Соус	50	0,29	3,77	1,46	41,9
389	Сок фруктовый	200	0,27	-	20,53	128
	Хлеб	60	4,28	0,68	27,88	137,2
	<b><u>Десерт:</u></b>					
	Апельсин	100	0,36	0,27	8,8	38,06
	<b>ИТОГО:</b>	<b>1395</b>	<b>98,41</b>	<b>30,67</b>	<b>249,64</b>	<b>1492,6</b>
	<b><u>12 день</u></b>					
	<b><u>Завтрак:</u></b>					
174	Каша жидкая молочная из пшениной крупы с маслом	200/5	7,38	9,79	41,14	289,44

	Хлеб	30	2,14	0,34	13,94	137,2
376	Чай с сахаром	200	-	-	9,7	37,4
	<b>Обед:</b>					
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,4	7,6	9,4	114,4
23	Салат из помидоров	50	0,35	4,45	2,09	54,64
203	Макароны отварные	200	5,2	0,45	37,6	166,0
243	Котлета домашняя	75	14,46	4,44	5,03	121,25
366	Соус	50	0,29	-	1,46	41,9
350	Кисель витаминный	200	0,16	0,08	21,52	111,36
	Хлеб	60	4,28	0,68	27,88	137,2
	<b>Десерт:</b>					
	Яблоко	50	0,54	-	27,27	113,4
	<b>ИТОГО:</b>	<b>1370</b>	<b>36,2</b>	<b>27,83</b>	<b>197,03</b>	<b>1324,19</b>
	<b>13 день</b>					
	<b>Завтрак:</b>					
174	Каша жидкая молочная из кукурузной крупы с маслом	200/5	7,63	11,10	50,78	259,3
	Хлеб	30	2,14	0,34	13,94	137,2
376	Чай с сахаром	200	-	-	9,97	37,2
	<b>Обед:</b>					
101	Суп картофельный с пшеном	250	2,55	5,10	20,07	133,68
32	Салат со св. капусты, помидор	50	1,43	3,76	8,19	71,5
312	Пюре картофельное	200	2,65	3,39	22,36	133,62
230	Рыба жареная	100	11,6	0,30	-	50,0
389	Сок фруктовый	200	0,27	-	20,53	128
	Хлеб	60	4,28	0,68	27,88	137,2
	<b>Десерт:</b>					
	Шоколадный батончик	50	11,0	29,0	61,0	510,0
	<b>ИТОГО:</b>	<b>1345</b>	<b>43,55</b>	<b>97,22</b>	<b>234,45</b>	<b>1597,9</b>
	<b>ИТОГО ЗА СМЕНУ:</b>	<b>18630</b>	<b>719,39</b>	<b>543,07</b>	<b>3317,15</b>	<b>17900,3</b>

Меню составлено в соответствии со Сборниками рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ под редакцией Могильного М.П. и В.А. Тутельяна.-М.:ДеЛи плюс, 2017 г.- 544с.