

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



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ «Усть-
Бакчарская СОШ»

Л.А. Дукшта

Дукшта

Приказ от 02.04.2024 г. № 59-О

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

2024 год

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

в период с 27.05. по 18.06.2024 года

№ калькуляции	Наименование приёма пищи, наименование блюда	Пищевые вещества				
		Масса порции (гр)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность порции
1	2	3	4	5	6	7
	<u>1 день</u>					
	<u>Завтрак:</u>					
174	Каша жидкая молочная из пшенной 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
	<u>Обед:</u>					
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	Макаронны 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
389	Сок фруктовый	200	0,27	-	20,53	128,0
	Хлеб	60	4,28	0,68	27,88	137,2
	<u>Десерт:</u>					
	Яблоко	200	0,54	-	27,27	113,4
	ИТОГО:	1555	44,96	24,79	267,96	1367,59
	<u>2 день</u>					
	<u>Завтрак:</u>					
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
379	Кофейный напиток с молоком	200	4,48	5,6	26,3	177,2
	<u>Обед:</u>					
101	Суп картофельный с пшеном	250	2,55	5,10	20,07	133,68
23	Салат со свежих помидоров	50	0,35	4,45	2,09	54,64
171	Каша рассыпчатая перловая	200	5,45	9,16	50,45	305,88
295	Котлета куриная	100	8,94	0,072	80,11	89,12
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
	<u>Десерт:</u>					
	Апельсин	100	0,36	0,27	8,58	38,06
	ИТОГО:	1445	38,31	37,76	305,63	1614,26
	<u>3 день</u>					
	<u>Завтрак:</u>					
174	Каша жидкая молочная из кукурузной крупы с маслом	200/5	5,04	7,63	35,2	259,3

	Булочка с сахаром	50	3,45	3,50	26,43	193,11
376	Чай с сахаром	200	-	-	9,97	37,4
	Обед:					
104	Суп картофельный с макаронами	250	62,4	15,2	102,8	78,6
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
376	Чай с сахаром	200	-	-	9,97	37,4
	Хлеб	60	4,28	0,68	27,88	137,2
	Десерт:					
	Яблоко	100	0,54	-	27,27	113,4
	ИТОГО:	1415	91,84	38,91	272,46	1138,03
	<u>4 день</u>					
	Завтрак:					
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 сахаром	50	3,45	3,5	26,43	193,11
	Обед					
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,2	-	8,0	65,16
20	Салат с огурцов	50	0,35	1,6	1,4	52,4
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
	Десерт:					
	Банан	200	1,5	-	23,6	100,0
	ИТОГО:	1495	38,59	32,56	207,59	1614,79
	<u>5 день</u>					
	Завтрак:					
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
	Обед:					
102	Суп картофельный с бобовыми	250	62,2	32,6	300,8	184,4
32	Салат со свежей капусты и помидор	50	1,43	3,76	8,19	71,5
259	Жаркое по - домашнему	250	23,82	26,18	19,85	410,29
350	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	37,12	196,38
	Хлеб	60	4,28	0,08	27,88	137,2
	Десерт:					
	Апельсин	200	1,4	0,68	12,6	57
	ИТОГО:	1370	105,33	77,71	475,62	1529,37
	<u>6 день</u>					
	Обед:					
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
	Ужин:					
81	Борщ с капустой и картофелем	250	1,4	7,6	9,4	114,4
45	Салат из капусты с зеленым горошком	50	1,88	8,21	10,58	98
203	Макароны отварные	200	5,2	0,45	37,6	166,0
293	Птица запеченная	100	8,9	3,3	-	67,0
366	Соус	50	0,29	3,77	1,46	41,9
376	Чай с сахаром	200	-	-	9,97	37,4
	Хлеб	60	4,28	0,68	27,88	137,2
	Десерт:					
	Яблоко	150	0,36	-	18,18	75,6
	ИТОГО:	1495	31,96	34,74	178,88	1202,06
	7 день					
	Завтрак:					
174	Каша жидкая молочная из пшеничной 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
	Обед:					
103	Суп картофельный с макаронами	250	62,4	1,52	102,8	78,6
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
246	Гуляш из говядины отварной	50/50	6,68	7,04	0,42	82,0
389	Сок фруктовый	200	0,27	-	20,53	128
	Хлеб	60	4,28	0,68	27,88	137,2
	Десерт:					
	Шоколадный батончик	50	11,0	29,0	61,0	205,0
	ИТОГО:	1345	97,28	56,81	300,89	1283,62
	8 день					
	Завтрак					
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
	Обед:					
115	Суп картофельный с пшеничной крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,75
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
295	Котлета куриная	100	8,94	0,72	80,11	89,12
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
	Десерт:					
	Апельсин	100	0,36	0,27	8,58	38,06
	ИТОГО:	1445	38,95	36,99	280,13	1490,51

	<u>Завтрак:</u>					
174	Каша жидкая молочная из пшенной 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
	<u>Обед:</u>					
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	Макаронны 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
	<u>Десерт:</u>					
	Яблоко	200	0,54	-	27,27	113,4
	ИТОГО:	1555	44,85	24,87	268,95	1355,95
	<u>13 день</u>					
	<u>Завтрак:</u>					
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 сахаром	50	3,45	3,5	26,43	193,11
	<u>Обед</u>					
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,2		8,0	65,16
24	Салат с огурцами и помидорами	50	0,35	4,45	2,09	54,64
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
	<u>Десерт:</u>					
	Банан	200	1,5	-	23,6	100,0
	ИТОГО:	1495	38,59	35,41	208,28	1617,03
	<u>14 день</u>					
	<u>Завтрак:</u>					
173	Каша жидкая молочная из геркулеса с маслом	200/5	8,31	13,12	37,63	303
2	Хлеб с повидлом	30/20	2,14	0,34	23,94	108,60
376	Чай с сахаром	200	-	-	9,97	37,4
	<u>Обед:</u>					
102	Суп картофельный с бобовыми	250	62,2	32,6	300,8	184,4
33	Салат со свежей капустой и огурцами	50	0,31	4,14	2,15	42,0
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

<u>9 день</u>						
Обед:						
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
Ужин:						
92	Суп картофельный с геркулесом	250	1,07	2,71	17,44	85,75
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
Десерт:						
	Банан	200	1,5	-	23,6	100,0
ИТОГО:		1495	39,54	37,43	223,82	1654,48
<u>10 день</u>						
Завтрак:						
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
Обед:						
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
Десерт:						
	Шоколадный батончик	50	11,0	29,0	61,0	205,0
ИТОГО:		1345	43,55	53,67	234,72	1292,7
<u>11 день</u>						
Завтрак:						
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
Обед:						
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
289	Рагу из птицы	175	12,56	11,72	15,2	217
389	Сок фруктовый	200	0,27	-	20,53	128
	Хлеб	60	4,28	0,68	27,88	137,2
Десерт:						
	Апельсин	200	1,4	-	12,6	57
ИТОГО:		1420	30,91	29,34	181,08	1307,03
<u>12 день</u>						

	Хлеб	60	4,28	0,68	27,88	137,2
	<u>Десерт:</u>					
	Яблоко свежее	200	0,54	-	27,27	113,4
	ИТОГО:	1565	95,86	55,03	495,33	1311,9
	<u>15 день</u>					
	<u>Завтрак:</u>					
210	Омлет	105	8,14	10,06	5,86	150,03
	Хлеб с маслом	30/10	2,2	8,59	14,03	143,4
	Какао на молоке	200	4,85	5,04	20,96	176,96
	<u>Обед:</u>					
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
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,3	5,6	38,25	230,3
295	Котлета куриная	100	8,94	0,72	80,11	89,12
376	Чай с сахаром	200	-	-	9,97	37,4
	Хлеб	60	4,28	0,68	27,88	137,2
	<u>Десерт:</u>					
	Шоколадный батончик	50	11,0	29,0	61,0	205,0
	ИТОГО:	1185	49,69	68,55	286,32	1374,59
	<u>16 день</u>					
	<u>Завтрак:</u>					
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
	Булочка с сахаром	50	3,45	3,5	26,43	193,11
	<u>Обед:</u>					
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
246	Гуляш из говядины отварной	50/50	6,68	7,04	0,42	82,0
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
	<u>Десерт:</u>					
	Апельсин	100	0,36	0,27	8,58	38,06
	ИТОГО:	1495,0	30,43	41,81	211,10	1529,83
	ИТОГО ЗА СМЕНУ:	23120	860,64	686,38	4398,76	22683,74

Меню основного (организованного) питания составлено в соответствии со Сборниками рецептур на продукцию для обучающихся в образовательных учреждениях: Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред.М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.:Дели плюс, 2017.-544с.