

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Паутовская средняя общеобразовательная школа»

Петропавловского района Алтайского края

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

_____ /Т.Н.Морозова/

Приказ №33-о от 05.05 2025г

**Меню пришкольного оздоровительного лагеря с дневным пребыванием при
МБОУ «Паутовская СОШ»**

Время работы: 26.05.2025г.-11.06.2025г.

День : 1

Неделя: 1 Завтрак

Возрастная группа: 7-10 лет /10лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Сыр	30	7,32	9,36	0	115,2
	Макароны с маслом	150/5 230/5	3,6/0,05 5,4/0,05	5,5/8,5	39,1/60	243,9/374
	Кофейный напиток с молоком	200	2,49	1,9	20,92	109
	Хлеб белый	50	4	1,2	24,6	128,3
	Печенье «Затяжное»	50	5,86	7,8	48,09	285,66
Итог			23,32/25,12	25,76/28,76	192,71	882,06/1012,16

Обед

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Борщ с мясом	200 300	8,8/ 13,2	5,1	17,4/26,1	180,4/270,6
	Рыба тушеная в сметанном соусе	90 120	8,4/11,2	9,5/12,7	11,2/14,9	165,7/270,6
	Картофельное пюре с молоком и сливочным маслом	150 230	3,1/4,8	7,2/11	19,6/30,1	156,7/220,9
	Помидоры нарезка	40	1,1	0,2	3,8	24
	Хлеб белый	50	4	1,2	24,4	128,3
	Чай с лимоном	200	0,2	0	1,7	56
	Яблоко	100	0,4	0	9,8	47
Итог			26/34,9	23,2/30,2	87,9/110,8	758,1/1017,4

День : 2

Неделя:1 Завтрак

Возрастная группа: 7-10 лет /10лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Суп вермишелевый	200 250	4,40/5,5	3,92/4,9	10,4/13	278,32/347,9
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60
	Хлеб	50	4	1,2	24,6	128,3
	Сыр	30	7,32	9,36	0	115,2
Итог						801,82/871,4

Обед

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Щи	200 250	3,75/4,25	0,25/0,43	32/46	105/137
	Голень куриная тушеная	200/250	7,9/9,88	3,9/7,88	38,8/48,5	437,4/546,75
	Каша гречневая	150/180	6,34/7,4	10,2/11,1	45,9/47,5	163/175
	Хлеб белый	50	4	1,2	24,6	128,3
	Сок натуральный	200	1	0	25,4	110
	Яблоко	100	0,4	0	9,8	47
Итог						827,7/969,05

День : 3

Неделя:1 Завтрак

Возрастная группа: 7-10 лет /10лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Каша пшённая на молоке с маслом	180/5 230/5	7,6	6,6/16,5 8,4/16,5	41,4/0,16 47,3/0,16	324/74,8 412/74,8
	Чай	200	3	4,4	18,8	88
	Хлеб	50	4	1,2	24,6	128,3
	Бутерброд горячий с сыром и помидором	100	3,32	5,41	21,1	68,2
Итог			16,6	30,7/32,5	109,46/115,36	1003,1/1053,1

Обед

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Суп овощной	200 250	2,73/4,25	3,89/5,43	13,6/16	98,7/114
	Котлета	100	17,8	17,5	14,3	286
	Сок натуральный	200	1	0	24,6	110
	Каша гороховая	200	3,9	0,79	29,76	360
	Хлеб	50	4	1,2	24,6	128,3
	Груша	100	0,4	0	9,8	47
Итог			29,83/31,35	23,38/24,92	116,66/119,06	1030/1045,3

День : 4

Неделя:1 Завтрак

Возрастная группа: 7-10 лет /10лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Бутерброд с повидлом	100	3,86	6,58	19,26	146,89
	Каша манная с маслом	200/5 250/5	4,7/7,8	8,6/14,3	18,8/31,3	204/33 256/33
	Чай	200	3	4,4	18,8	56
	Хлеб	50	4	1,2	24,6	128,3
	Зефир	60	0,52	0,06	50,66	200
Итог						768,19/820,19

Обед

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Суп вермишелевый на курином бульоне					
	Отбивная из куриной грудки	100 150	21,3 26,1	11 15	0,1 0,2	184,6 223
	Рис отварной	100 150	3,6/0,05 5,4/0,05	0,4/3,6 0,6/3,6	20/0,05 30/0,05	98/33 147/33
	Чай с лимоном	200	0,04	0	4,74	170
	Нарезка из свежей капусты	100	2,1	5,1	11	101
	Хлеб	50	4	1,2	24,6	128,3
	Банан	120	1,5	0,5	21	89,3
Итог						793,9/842,9

День : 5

Неделя:1 Завтрак

Возрастная группа: 7-10 лет /10лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Бутерброд с сыром	35	4,7	7,9	7,3	123,5
	Омлет с зелёным горошком	180/230	23/26	8,4/16,5	41,4/47,3	324/412
	Кофейный напиток	200	0,3	0	15,2	80
	Хлеб	50	4	1,2	24,6	128,3
	Печенье	30	2,2	0,8	31,5	144
Итог						799,8/887,8

Обед

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Суп рыбный	250	8,82	2,94	22,8	147
	Картофель тушеный с мясом	200 230	4,08	6,58	26,62	315,62
	Нарезка из репчатого лука	60	0,8	3,71	4,67	55,26
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,6	130
	Хлеб	50	38	0,4	24,6	128,3
	Яблоко	100	0,4	0	9,8	47
Итог						757,62

День : 6

Неделя:2 Завтрак

Возрастная группа: 7-10 лет /10лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Творожная запеканка	100/5 150/5	3,6/0,05 5,4/0,05	0,4/3,6 0,6/3,6	20/0,05 30/0,05	98/33 147/33
	Какао	200	0,2	0	25,4	110
	Сыр	30	7,32	9,36	0	115,2
	Хлеб	50	3,8	0,4	24,6	118
	Зефир	30	0,45	0,05	36,4	157
Итог						745,2/794,2

Обед

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Суп овощной	200 250	2,79	0,33	20,25	96 123
	Гуляш	100 120	1,8	14,8	8,4	240 260
	Макароны отварные	200 230	4,6 5,2	0,6 0,9	31,4 37,1	152 201
	Компот	200	0,04	0	4,74	17
	Нарезка из помидоров	100	2,1	5,1	11	101
	Хлеб	50	4	1,2	24,6	128,3
Итог						724/820

День : 7

Неделя:2 Завтрак

Возрастная группа: 7-10 лет /10 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Каша рисовая на молоке с маслом	180/5 230/5	7,8/0,05 8,6/0,05	7,5/16,5 8,4/16,5	41,4/0,16 47,3/0,16	264/74,8 326/74,8
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60
	Хлеб	50	4	1,2	24,6	128,3
	Пряник	30	2	2	24,5	120
	Сыр	30	7,32	9,36	0	115,2
Итог						752/814

Обед

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Щи со свежей капустой	200/ 250	3,75/ 4,25	0,25/ 0,43	32/ 46	105/ 137
	Окорочок тушеный	100	10,5	19,6	10	302
	Картофельное пюре	200/230	3,6/3,9	0,72/0,79	29,34/29,76	244/360
	Сок натуральный	200	1	0	25,4	110
	Груша	100	0,4	0	9,8	47
Итог						739,3/842,3

День : 8

Неделя:2 Завтрак

Возрастная группа: 7-10 лет /10 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Бутерброд с сыром	30/35	7,32	9,36	1,5	115,2/125
	Каша овсяная	200	4,9/0,05	3,8/3,6	17,8/0,05	250
		250	5,2/0,05	4,5/3,6	24,3/0,05	340
	Кофейный напиток	200	1,4	1	11,2	80
	Хлеб	50	4	1,2	24,6	128,3
	Печенье	30	2,2	0,8	31,5	144
Итог						717,5/817,3

Обед

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Тефтели мясные	80	20	20,2	6,8	298
		100	24,9	22	7,7	326
	Макароны с маслом	180	3,1	0,4	22,2	109
		230	3,9	0,7	29,1	134
	Хлеб	50	4	1,2	24,6	128,3
	Банан	120	1,5	0,5	21	89,3
	Чай	200	0,3	0	15,2	80
Итог						815,6/959,6

День : 9

Неделя:

Возрастная группа: 7-10 лет /10 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Каша манная на молоке	200 230	22,68/0,05	5,94/3,6	11,7/0,05	603/33
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60
	Хлеб	50	4	1,2	24,6	128,3
	Бутерброд горячий с помидором и сыром	100	2,2	0,8	31,5	144
Итог						958,3

Обед

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Суп-рассольник	200 250	3,75	0,25	32	135
	Плов с мясом	80 100	6,4	6,9	15,1	297
	Хлеб	50	4	1,2	24,6	128,3
	Кисель	200	0	0	40,2	158
	Нарезка из огурцов	100	0,7	0,1	1,9	11
Итог						719,3

День : 10

Неделя:2 Завтрак

Возрастная группа: 7-10 лет /10лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Творожная запеканка	150/5 230/5	5,5/8,5	6,9/10,6	39,1/60	243,9/374
	Чай	200	3	4,4	18,8	88
	Хлеб	50	3,8	0,4	24,6	128,3
	Бутерброд с повидлом	30	2	2	24,5	150
Итог						631,2/761,3

Обед

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Суп гороховый	200/ 250	2,73/ 4,25	3,89/ 5,43	13,6/ 16	98,7/ 114
	Котлета	80	17,8	17,5	14,3	286
	Каша гречневая	180/230	23/26	8,4/16,5	41,4/47,3	324/412
	Сок натуральный	200	1	0	25,4	110
	Груша	100	0,4	0	9,8	47
Итог						914/1045,3