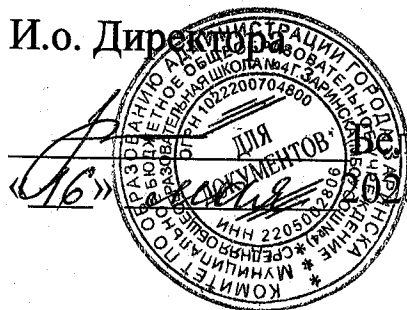


УТВЕРЖДАЮ:
МБОУ СОШ № 4

И.о. Директора



Белевич В.С.

2025г.

СОГЛАСОВАНО:



Генеральный директор
ООО "Блик-2"

М.И.Вертоградова

2025г.

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

для летнего оздоровительного лагеря МБОУ СОШ № 4
июнь 2025 г.

№	Прием пищи, наименование блюд	Масса порций, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
ДЕНЬ №1						
Завтрак						
1	Запеканка творожная	180	35,6	12,8	25,9	361,6
2	Молоко сгущенное	30	2,2	2,6	16,7	98,4
3	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,3	14,49	70,14
4	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,0
5	Коктейль молочный(в индивидуальной упаковке)	1/0,300	11,8	12,2	48,4	167,5
	Итого за Завтрак	740	52,5	27,9	114,96	737,64
Обед						
1	Суп картофельный с бобовыми и	275	15,5	11,5	20,5	246,7

	мясом					
2	Котлета рубленая из мяса птицы	100	7,66	17,12	17,7	304,8
3	Соус красный основной	40	0,44	2,48	0,8	19,2
3	Гречка отварная	180	9,48	4,92	14,88	155,64
4	Овощи в нарезке (огурец)	80	0,7	-	2,0	11,3
5	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28
6	Сок Манго-тропиканго	200	-	-	20,0	80,0
7	Фрукт (яблоко)	120	0,5	0,5	11,8	53,3
	Итого :	1055	39,02	37,12	116,66	1011,22
	Всего за день:	1795	91,52	65,02	231,62	1748,86
1	2	3	4	5	6	7

ДЕНЬ № 2

Завтрак

1	Суп молочный с вермишелью	200	6,9	5,7	22,3	167,8
2	Хлеб	1/30	2,37	0,3	14,49	70,14
3	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1
4	Чай с молоком	200	1,6	1,1	8,7	50,9
6	Йогурт питьевой (в индивидуальной упаковке)	1/0,350	22,5	19,8	15,8	327,0
	Итого:	790	33,47	34,2	61,39	681,94

Обед

1	Свекольник с мясом	250	9,4	11,1	13,5	190,7
2	Курица в кисло-сладком соусе	105	8,7	14,0	14,7	244,5
3	Картофельное пюре	180	3,7	2,8	22,9	131,6
4	Овощи в нарезке (помидор)	80	0,7	-	2,0	11,3
5	Хлеб	60	4,74	0,6	28,98	140,28
6	Компот из кураги	200	1,16	0,3	47,26	96,7
7	Фрукт (апельсин)	140	1,3	0,3	11,3	52,9
	Итого	1015	29,7	29,1	140,64	867,98
	Всего за день:	1805	63,17	63,3	202,03	1549,92

ДЕНЬ № 3

Завтрак

1	Каша молочная Дружба с маслом	200	7,5	8,5	36,5	252,5
2	Хлеб	1/30	2,37	0,3	14,49	70,14
3	Сыр	15	2,55	4,75	0,25	45,85
4	Кофейный напиток на молоке	200	1,8	2,4	26,1	71,3
5	Сок Моя Семья	1/175	-	-	17,5	70,0
6	Йогурт	200	7,0	8,0	22,0	188,8
	Итого	820	21,22	23,95	116,84	698,59

Обед

1	Щи из б/к капусты с мясом	275	12,9	12,7	7,4	195,6
2	Котлета Домашняя	100	8,36	12,11	28,45	333,6
2	Соус красный основной	40	0,44	2,48	0,8	19,2
3	Макароны отварные	180	6,5	5,1	34,3	168,45
4	Овощи в нарезке (огурец)	80	0,7	-	2,0	11,3
5	Хлеб	60	4,74	0,6	28,98	140,28
6	Сок Яблочный Микс	200	-	-	22,0	88,0
7	Фрукт (яблоко)	120	0,5	0,5	11,8	53,3
	Итого:	1055	34,14	33,49	135,73	1009,73
	Всего за день:	1875	55,36	57,44	252,57	1708,32
1	2	3	4	5	6	7

ДЕНЬ № 4

Завтрак

1	Омлет натуральный	200	16,9	24,0	4,3	300,7
2	Хлеб	1/30	2,37	0,3	14,49	70,14
3	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1
4	Какао на молоке	200	3,7	3,5	34,5	118,6
5	Йогурт питьевой (в индивидуальной упаковке)	1/0,350	22,5	19,8	15,8	327
	Итого	790	45,57	54,9	69,19	882,54

Обед

1	Борщ из св.капусты с мясом	250/10/25	13,0	11,9	12,9	218,3
---	----------------------------	-----------	------	------	------	-------

2	Поджарка из рыбы (минтай)	120	16,7	8,9	7,6	176,8
3	Картофельное пюре	180	3,7	2,8	22,9	131,6
4	Овощи в нарезке (помидор)	80	0,7	-	2,0	11,3
5	Хлеб	60	4,74	0,6	28,98	140,28
6	Компот из клубники	200	0,32	0,08	28,2	116,6
7	Фрукт (банан)	180	2,7	0,9	37,8	170,1
	Итого	1105	41,86	25,18	140,38	964,98
	Всего за день:	1895	87,43	80,08	209,57	1847,52

ДЕНЬ № 5

Завтрак

1	Каша молочная пшеничная с маслом	220	8,3	10,2	37,6	274,9
2	Хлеб	1/30	2,37	0,3	14,49	70,14
3	Йогурт (в индивидуальной упаковке)	200	7,0	8,0	22,0	188,8
4	Мармелад	50	0,1	-	39,7	160,5
5	Чай с молоком	200	1,6	1,1	8,7	50,9
	Итого	700	19,37	19,6	122,49	745,24

Обед

1	Рассольник с мясом	275	8,6	7,8	12,2	153,3
2	Печень по-строгановски	105	16,7	15,9	6,7	236,5
3	Капуста тушеная	180	3,6	4,5	14,6	113,5
4	Хлеб	60	4,74	0,6	28,98	140,28
5	Компот из кураги	200	1,16	0,3	47,26	96,7
6	Фрукт (апельсин)	140	1,3	0,3	11,3	52,9
	Итого:	960	36,1	29,4	121,04	793,18
	Всего за день	1660	55,47	49,0	243,53	1538,42

ДЕНЬ № 6

Завтрак

1	Макароньы отварные с сыром и маслом	200	8,5	9,9	31,3	317,6
2	Горошек зеленый	30	0,9	0,1	1,8	11,1
2	Хлеб	1/30	2,37	0,3	14,49	70,14
3	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1
4	Кисель	200	0,16	0,08	27,5	111,36
5	Коктейль молочный(в индивидуальной упаковке)	1/0,300	11,8	12,2	48,4	167,5
6	Фрукт (банан)	120	1,8	0,6	25,2	113,4
	Итого	890	25,63	30,48	148,79	857,2

Обед

1	Борщ из б/к капусты с мясом	250	13,0	11,9	12,9	218,3
2	Тефтели куриные с рисом	100	7,3	14,1	2,87	304,4
3	Соус основной	40	0,44	2,48	0,8	19,2
4	Картофельное пюре	180	3,7	2,8	22,9	131,6
5	Овощи в нарезке (помидор)	80	0,7	-	2,0	11,3
6	Хлеб	1/30	2,37	0,3	14,49	70,14
7	Сок Манго-тропиканго	200	-	-	20,0	80,0
8	Фрукт (апельсин)	140	1,3	0,3	11,3	52,9
	Итого	1020	28,81	31,88	87,26	887,84
	Всего за день:	1850	54,44	62,36	236,05	1745,04

ДЕНЬ № 7

Завтрак

1	Каша молочная рисовая с маслом	200	6,0	10,85	7,1	294,0
2	Хлеб	1/30	2,37	0,3	14,49	70,14
3	Сыр	15	2,55	4,75	0,25	45,85
4	Какао на молоке	200	3,7	3,5	34,5	118,6
5	Йогурт питьевой (в индивидуальной упаковке)	1/0,350	22,5	19,8	15,8	327
	Итого	795	37,12	39,2	72,14	855,59

Обед

1	Суп-лапша с курицей	270	5,9	8,58	12,6	208,8
2	Плов из свинины	200	14,8	17,6	30,6	337,0

3	Овощи в нарезке (огурец)	80	0,7	-	2,0	11,3
4	Хлеб	60	4,74	0,6	28,98	140,28
5	Напиток клюквенный	200	0,39	0,13	28,66	46,0
6	Фрукт (яблоко)	195	0,8	0,8	19,2	86,7
7	Мармелад	50	0,1	-	39,7	160,5
	Итого:	1055	27,43	27,71	161,74	990,58
	Всего за день:	1850	64,55	66,91	233,88	1846,17

ДЕНЬ № 8

Завтрак

1	Запеканка творожная	180	35,6	12,8	25,9	361,6
2	Молоко сгущеное	30	2,2	2,6	16,7	98,4
3	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,3	14,49	70,14
4	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,0
5	Коктейль молочный(в индивидуальной упаковке)	1/0,300	11,8	12,2	48,4	167,5
	Итого за Завтрак	740	52,5	27,9	114,96	737,64

Обед

1	Суп гороховый с мясом	275	15,5	11,5	20,5	246,7
2	Курица в кисло-сладком соусе	105	8,7	14,0	14,7	244,5
3	Гречка отварная	180	9,48	4,92	14,88	155,64
4	Овощи в нарезке (огурец)	80	0,7	-	2,0	11,3
5	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,3	14,49	70,14
6	Сок Манго-тропиканго	200	-	-	20,0	80,0
7	Фрукт (банан)	120	1,8	0,6	25,2	113,4
	Итого:	990	38,55	31,32	111,77	921,68
	Всего за день:	1730	91,08	59,22	226,73	1659,32

ДЕНЬ № 9

Завтрак

1	Суп молочный с вермишелью	200	6,9	5,7	22,3	167,8
---	---------------------------	-----	-----	-----	------	-------

2	Хлеб	1/30	2,37	0,3	14,49	70,14
3	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1
4	Чай с молоком	200	1,6	1,1	8,7	50,9
5	Йогурт питьевой (в индивидуальной упаковке)	1/0,350	22,5	19,8	15,8	327
	Итого:	790	33,47	34,2	61,39	681,94
Обед						
1	Щи из б/к капусты с мясом	250/25	12,9	12,7	7,4	195,6
2	Жаркое по-домашнему	250	25,2	23,5	21,5	397,4
3	Овощи в нарезке (помидор)	80	0,7	-	2,0	11,3
4	Хлеб	60	4,6	0,5	29,5	140,6
5	Компот из вишни	200	1,0	0,1	15,7	66,9
	Итого:	865	44,4	36,8	76,1	811,8
	Всего за день:	1655	77,87	71,0	137,49	1493,74
ДЕНЬ № 10						
Завтрак						
1	Омлет натуральный	200	16,9	24,0	4,3	300,7
2	Хлеб	1/30	2,37	0,3	14,49	70,14
3	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1
4	Какао на молоке	200	3,7	3,5	34,5	118,6
5	Йогурт питьевой (в индивидуальной упаковке)	1/0,350	22,5	19,8	15,8	327
	Итого	790	45,57	54,9	69,19	882,54
Обед						
1	Суп картофельный с мясом	250/25	15,5	11,5	20,5	246,7
2	Котлета Домашняя	100	8,36	12,11	28,45	333,6
3	Соус красный основной	40	0,44	2,48	0,8	19,2
4	Горох отварной	180	10,8	6,18	37,8	269,82
4	Компот из клубники	200	0,32	0,08	28,2	116,6
5	Хлеб	60	4,6	0,5	29,5	140,6
6	Фрукт (апельсин)	140	1,3	0,3	11,3	52,9
	Итого	995	41,32	33,15	156,55	1179,42
	Всего за день:	1785	86,89	88,05	225,74	2061,96