



Утверждаю
И.П.Сотирский
2.06.2025 г.

Циклическое 10-ти дневное меню на 218,52рубля
для обучающихся летнего оздоровительного учреждения на базе МБОУ "Новословская СОШ" с 12 лет и старше

(Сборник рецептов на питание для обучающихся по всем образовательным учреждениям под ред. М.П.Могиланого и В.А.Тутельяна.-М.: Делфи плюс 2017г.)

№ рецепту ры	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность
			Б	Ж	У	
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ						
	2 июня		ЗАВТРАК			
182	Каша жидкая молочная из риса	250/10	6	12.62	39.39	295.9
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60
	Фрукт	100	1.22	0	24.4	102.8
	Хлеб	40	3.16	0.4	19.32	93.52
	ИТОГО:	600	10.45	13.04	98.11	552.22
ОБЕД						
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1.76	4.95	7.9	89.75
312	Пюре картофельное	180	3.67	5.76	24.51	146.7
294	Котлета рубленая из птицы	100	13.6	26.13	13.74	344.89
45	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1.3	3.23	6.5	60.4
	Хлеб	50	3.95	0.5	24.15	116.9
	Напиток"Витощка с Витаминами"	200			19	80
	ИТОГО:	880	10.45	13.04	98.11	552.22
3 июня						
			ЗАВТРАК			
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	250/10	7.63	13.4	40.4	313.7
382	Какао с молоком "Витаминизированное"	200	4.08	3.5	17.58	118.6
	Хлеб	40	3.16	0.4	19.32	93.52
3	Бутерброд с сыром	50	5.8	8.3	14.83	157
	ИТОГО:	550	20.67	25.6	92.13	682.82
ОБЕД						
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1.8	4.92	10.93	103.75
71	Овощи натуральные свежие помидоры	100	1.1	0.2	3.8	22
203	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6.55	6.94	36.55	234.8
260	Гуляш	100	10.64	28.19	2.89	309
	Напиток"Витощка с Витаминами"	200			19	80
	Хлеб	50	3.95	0.5	24.15	116.9
	ИТОГО:	880	24.04	40.75	97.32	866.45
4 июня						
			ЗАВТРАК			
210	Омлет натуральный	250	23.24	41.4	4.4	482.7
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60
	Булочка "Школьная"	100	2.3	11	41	276
	Хлеб	40	3.16	0.4	19.32	93.52
	ИТОГО:	590	28.77	52.82	79.72	912.22
ОБЕД						
96	Рассольник ленинградский	250	2.02	5.08	12	107.25
259	Жаркое по-домашнему	250	17.6	42.14	23.7	547.13
	Кисель"Витощка с Витаминами"	200			19	80
71	Овощи натуральные свежие огурцы	100	0.7	0.1	1.9	12
	Хлеб	50	3.95	0.5	24.15	116.9
	ИТОГО:	850	24.27	47.82	80.75	863.28
5 июня						
			ЗАВТРАК			
182	Каша пшенная жидкая молочная с маслом	250/10	9.4	14.65	46.3	356.3
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60
2	Бутерброд с джемом или повидлом	55	2.4	3.87	27.83	156
	Хлеб	40	3.16	0.4	19.32	93.52
	ИТОГО:	555	15.03	18.94	108.45	665.82
ОБЕД						
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2.56	2.77	15.68	109
302	Каша рассыпчатая перловая	180	5.35	5.2	38.02	130.8
294	Котлета рубленая из птицы	100	13.6	26.13	13.74	344.89
331	Соус сметанный с томатом	30	0.53	1.5	2.1	24.03
45	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1.3	3.23	6.5	60.4
	Напиток"Витощка с Витаминами"	200			19	80
	Хлеб	40	3.16	0.4	19.32	93.52
	ИТОГО:	900	26.5	39.23	114.36	842.64
6 июня						
			ЗАВТРАК			
174	Каша вязкая молочная из кукурузной крупы	250	9.54	13.8	72.2	417.5
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60
	Корж молочный	100	6	11	60	360
	Хлеб	40	3.16	0.4	19.32	93.52
	ИТОГО:	590	18.77	25.22	166.52	931.02
ОБЕД						
102	Суп картофельный с горохом	250	5.5	5.27	16.6	148.25
291	Плов из птицы	200	16.95	10.47	35.73	305.3
71	Овощи натуральные свежие помидоры	100	1.1	0.2	3.8	22
	Напиток"Витощка с Витаминами"	200			19	80
	Хлеб	50	3.95	0.5	24.15	116.9
	ИТОГО:	800	27.5	16.44	99.28	672.45