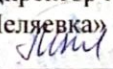
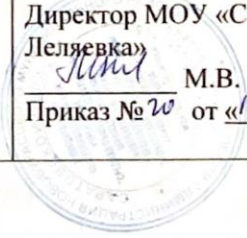


Согласовано	Согласовано Начальник оздоровительного лагеря  Е.В. Кликушина	Утверждаю Директор МОУ «СОШ с. Леляевка»  М.В. Шамшина Приказ № 20 от «13» 03.2025 г.
-------------	---	--



Двенадцатидневное меню
 летнего оздоровительного учреждения
 с дневным пребыванием
 на базе
 МОУ «СОШ с. Леляевка»

2025 год

№	Наименование блюд	Выход г.	белки	жиры	углево ды	Энергетич. ценность	цена
	<u>Первый день</u> <u>Завтрак</u>					Ккал	
1.	Каша молочная манная жидкая с бананом № 27	200	6,3	12,6	28,86	254,4	15-00
2.	Бутерброд с сыром № 9	30/15	6,23	8,41	19,75	179,61	20-00
3.	Чай – заварка № 30	200	0,31	-	24,76	102,88	4-00
4.	Хлеб	30	2,31	0,9	14,94	78,6	1-60
			18,8	20,29	89,63	615,49	45-60
	<u>Итого:</u> <u>ОБЕД</u>						
1.	Суп картоф. с мясными фрикадельками. № 52	250	8,3	10,23	24,57	223,35	20-00
2.	Макар.изд. отварные № 1	150	13,16	14,03	86,9	526,43	12-00
3.	Гуляш из отв. гов. № 15	100	16,32	20,86	8,56	287,42	45-00
	Хлеб	60	4,86	2,04	25,32	133,2	3-20
5.	Сок яблочный	200	4,62	1,8	18,2	76	20-00
6.	Яблоко	200	1,6	1	19,6	94,0	20-00
7.	<u>Итого:</u>		35,62	27,84	77,37	1019,77	104-40 170-00
	<u>Второй день</u> <u>Завтрак</u>						
1.	Блинчики с фруктовым джемом №31	120/20	6,98	10,42	25,0	222,38	21-00
2.	Коф. нап-к смолоком №36	200	2,4	2,66	20,54	110,7	10-40
3.	ш/б «ЧиОриО»	1 шт	5,2	2,6	38,4	228	1-60
4.						411,68	18-00
	<u>Итого:</u> <u>Обед</u>						45-00
1.	Борщ с капустой, мясом со сметаной № 9	250	5,6	4,92	10,93	247,8	40-00
2.	Тефтели «Ежик» мясные с соусом №20/ №13	100/30	7,85/0,2	11,6/1,2	8,09/2,4	119,3/22,4	45-20 5-60
3.	Каша перл-я расып. №16	200	5,6	5,86	35,86	222,66	12-00
4.	Банан	200	0,6	-	27,6	108	29-00
5.	Чай с сахаром	200	3,0	1,0	42,0	192,0	3-20
	Хлеб	60	4,86	2,04	25,32	133,2	
	<u>Итого:</u>					785,61	170-00
	<u>Третий день</u> <u>Завтрак</u>						
1.	Каша мол.из риса,пшена со слив.масл. исахаром №14	200/5/5	6,83	11,3	50,42	117,18	20-00
2.	Хлеб	30	2,43	1,02	12,66	66,6	1-60
3.	Кисель № 55	200	1,36	0,0	29,02 углеводы	46,5 энерг.	10-00

№	Наименование блюда	выход,г	белки	жиры		ценность, ккал	цена
4.	Итого: <u>Обед</u>		18,66	19,43	96,07	436,84	31-60
1.	Суп с макар. изделиями на м/к бульоне № 49	250	2,7	2,83	17,15	104,75	25-00
2.	Куры отварные № 24	100	19,2	7,4	0,6	150,0	40-00
3.	Пюре картофельное № 3	200	3,135	7,035	27,21	182,46	24-00
4.	Хлеб	60	4,86	2,04	25,32	133,2	3-20
5.	Сок яблочный	200	1,8	0,4	22,4	99	20-00
6.	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	86,0	20-00
	Итого:		41,71	43,65	98,4	759,41	123-4 170-00
	Четвертый день <u>Завтрак</u>						
1.	Макароны с сыром № 32	200/20	11,17	10,28	31,78	264,0	18-00
2.	Хлеб со сливочным маслом № 5	30/10	2,4	9,15	15,04	153,4	24-60
3.	Какао с молоком № 33	200	4,5	3,79	24,5	132,82	10-00 49,6
	Итого <u>Обед</u>		14,59	12,65	123,31	403,4	
1.	Суп картофельный на м/к бульоне №9	250	2,69	2,84	17,14	104,75	25-80
2.	Гуляш из отварной гов. №15	100	16,32	20,86	8,56	287,42	45-00
3.	Гречка отв. рассып. № 4	180	10,08	6,26	41,68	267,84	21-00
4.	Хлеб	60	4,86	2,04	25,32	133,2	3-20
5.	Напиток Витошка	200	0,31	0	24,76	102,88	13-60
6.	ш/б Киндер	1 шт	1,6	15,8	21,68	227,6	30-00
7.	Итого:					1015,35	110,4 170-00
	Пятый день <u>Завтрак</u>						
1.	Вареники с творогом/сметана № 47	200/20	13,6	11,9	18,2	240,0	17-00
2.	Кисель № 55	200	1,36	0,0	29,02	46,5	10-00
3.	Хлеб	30	2,31	0,9	14,94	78,6	1-60
4.	Конфеты шоколад.	40	1,6	15,8	21,68	227,6	18-00
	Итого:		12,31	24,3	102,44	598,3	44-60
1.	<u>Обед</u> Щи из свеж.капусты с	250	2,09	6,33	10,64	107,83	30-00

2.	карт. №50						50-20
3.	Картофель, тушеный с мясом курицы № 19	200	16,52	14,98	17,38	280,14	
4.	Хлеб	60	4,86	2,04	25,32	133,2	3-20
5.	Сок яблочный	200	0,13	0,23	29,88	99,0	20-00
6.	яблоко	200	1,6	1,0	19,6	94	20-00
	Итого:		20,59	17,63	112,44	714,17	
	Шестой день	выход, г	белки	жиры	углев.	энерг. ценн.	цена
1.	<u>Завтрак</u>	200	7,76	10,0	43,52	296,0	15-00
2.	Каша молочная рисовая № 30	30/15	6,23	8,41	19,75	179,61	22-00
3.	Бутерброд с сыром № 9	200	0,31	-	24,76	102,88	2-50
	Чай с сахаром № 30		14,14	18,45	70,31	578,49	
	Итого:						37,5
1.	<u>Обед</u>	250	2,31	7,74	15,43	140,59	25-50
2.	Суп с клецками № 48	150	13,16	14,03	86,9	526,43	12-00
3.	Макаронн. изд. отварные № 1	80/30	10,4	10,4	9,6	178,4/22,4	45-00
4.	Котлета мясная/соус том. № 18/ № 13	60	4,86	2,04	25,32	133,2	3-20
5.	Хлеб	200	1,36	0,0	29,02	46,5	12-50
6.	Витаминизиров. напиток.	200	3,0	1,0	42,0	192,0	27-00
7.	Яблоко		34,25	43,96	115,92	1239,52	117,5
	Итого:						170-00
	Седьмой день						
1.	<u>Завтрак</u>						
	Каша молочная пшеничная № 29	200	14,88	16,14	71,56	224,94	15-00
2.	Компот из свежих плодов № 39	200	0,12	0,1	27,5	111,38	7-00
		30	2,31	0,9	14,94	78,6	1-60
3.	Хлеб	40	1,6	15,8	21,68	227,6	28-00
4.	конфеты шоколад.		17,52	17,04	109,16	623,12	51-60
	Итого:						
	<u>Обед</u>						
1.	Суп-лапша с мясом курицы № 53	250	2,83	4,33	13,18	103,33	27-00
2.	Плов № 27	200	28,72	20,17	32,87	407,91	30-80
3.	Хлеб	60	4,86	2,04	25,32	133,2	3-20
4.	Чай с сахаром	200	0,31	-	24,76	102,88	7-00
5.	Мороженое	200	1,6	1,0	19,6	94,0	33-00
	Итого:					841,32	110-40
							170-00

	Восьмой день	выход, г	белки	жиры	углеводы	энергет. ценн.	
	<u>Завтрак</u>						
1.	Каша молочная манная жидкая №27	200	7,44	8,07	35,28	243,92	20-00
2.	груша	150	1,0	0,75	25,75	107,25	27-00
3.	Хлеб	30	2,31	0,9	14,94	78,6	1-60
4.	Чай с сахаром	200	0,31	-	24,76	102,88	7-00
	Итого:		10,06	8,97	74,98	532,65	55-60
	<u>ОБЕД</u>						
1.	Суп рыбный из консервов в масле № 47	250	8,6	8,41	14,33	172,25	19-90
2.						96,0	
3.	Макаронные изделия №1	150	13,16	14,03	86,9	526,43	12-00
4.	Бефстроганов из отварной гов. в молочно- сметан. соусе № 21	80	13,38	12,62	3,4	133,2	37-00
5.		60	4,86	2,04	25,32		3-20
6.	Хлеб						
	Сок яблочный	200	0,13	-	29,88	227,6	20-00
	Ш/б «Ярче»	40	1,6	15,8	21,68	908,36	25-00
	<u>Итого:</u>		35,35	34,86	111,33		106-40 170-00
	<u>Девятый день</u>						
	<u>Завтрак</u>						
1.	Каша из овсяных хлопьев молочная вязкая № 16	200	10,42	11,0	22,64	216,44	15-00
	Хлеб	30	2,31	0,9	14,94	78,6	1-60
2.	Какао с молоком № 33	200	4,5	3,79	24,5	132,82	15-00
3.	<u>Итого:</u>		17,23	15,69	62,08	427,86	41-60
	<u>ОБЕД</u>						
1.	Суп с макаронными изделиями на м/к бульоне № 49	250	2,7	2,83	17,15	104,75	25-00
2.	Рыба, туш-ная с овощ. № 11	100	7,88	4,14	3,74	116,28	24-00
	Пюре картофельное №3	200	3,135	7,035	27,21	182,46	20-00
3.	Сок яблочный						22-00
4.	Хлеб	200	0,33	0,0	22,66	91,98	3-20
5.	Апельсин	60	4,86	2,04	25,32	133,2	
6.	<u>Итого:</u>	250	2,25	0,5	20,25	107,5	25-00
7.						736,17	120-40 170-00

		выход	белки	жиры	угл.	Е ценн.	цена
Десятый день							
<u>Завтрак</u>							
1.	Вареники ленивые со сли	200	7,04	7,6	36,8	245,6	22-00
2.	маслом № 25	200	1,36	-	29,02	46,5	7-00
3.	Кисель № 55	40	1,6	15,8	21,68	227,6	18-00
4.	Конфеты шоколадные	30	2,31	0,8	14,84	78,6	1-60
	Хлеб		18,59	15,94	132,27	598,3	41-60
Итого:							
<u>ОБЕД</u>							
1.	Щи из свеж.капусты с картоф.	250	2,09	6,38	10,64	107,83	35-00
	Гуляш изотварной гов. № 15	100	12,55	12,99	4,01	182,25	40-20
3.	Рис отварной № 2	200	5,82	9,74	50,0	298,47	9-00
4.	Хлеб	60	2,31	0,9	14,94	78,6	3-20
5.	Компот из сух-в	200	0,33	-	22,66	91,98	6-00
	апельсин	250	2,25	0,5	20,25	107,5	25-00
	Итого:		46,23	51,87	158,85	866,63	120-40
Одиннадцатый день							
<u>Завтрак</u>							
1.	Каша мол.из риса, пшена со слив.	200	2,7	5,41	18,49	117,18	15-00
2.	маслом и сахаром № 14		2,4	2,66	21,54	110,7	
3.	Кофейн. напиток с молоком № 36	200					15-00
	Бутерброд с сыром № 9	30/15	3,0	1,0	42,0	192,0	20-00
Итого:							
	ОБЕД		10,79	9,52	96.1	419,88	50-00
1.	Суп с макар.изд.	250	8.3	10,23	24,57	223,35	25-40
	с мясн.фрикадельками №52						
2.	Котлеты руб.куриные/соус томат № 37/ №13	90/30	5.2	10.06	0.43	182,4/22,4	20-40
			8.85	6,21	43,52		
3.	Гречка отвар. рассыпчатая №4	200				267,84	12-00
4.	Хлеб	60	2,31	0,9	14,94	133,2	3-20
5.	Сок мультифруктов.	200	0,33	0,5	22,66	91,98	18-00
6.	апельсин	250	2,25		20,25	107,5	20-00
	Итого:					1028,67	
Двенадцатый день							
<u>Завтрак</u>							
1.	Макароны отварные с сыром №32	200	11,17	10,28	31,78	264,0	15-00

2.	Круассаны	40				227,6	22-70
3.	Чай с сахаром № 30	200	0.31	-	24,76	102,88	3-00
	Итого:					558,63	40-70
	<u>ОБЕД</u>						
1.	Суп с клецками № 48	250	2,31	7.74	15,43	140,59	25-50
2.	Плов № 27	200	28,72	20,17	22,37	407,91	45-80
3.	Напиток Витошка	200	1,36	0,0	29,02	46,5	13-60
4.	Хлеб	60	2,31	0,9	14,94	133,2	3-20
5.	Шоколад Степ	200	1,6	1,0	19,6	94,0	20-00
6.	Итого:					822,2	121-30
7.				43,85	114,37		170-00

