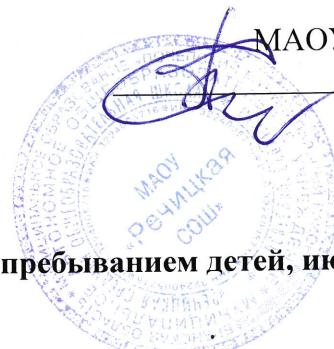




Примерное меню
летнего пришкольного оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей, июнь 2025г.

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
			1-й день			
			Завтрак			
305	Каша «Янтарная»	150/200	5,4 / 7,2	8,6 /11,5	30 /40	225 / 300
692	Кофейный напиток на молоке	200	2,1	3,6	27,9	148
	Хлеб пшеничный (батон)	40 / 60	2,6 /3,9	0,7 / 1,05	13,6 /20,4	72 / 108
	Сыр твердый	10 / 15	2,5 / 3,75	5 / 7,5	0,09 / 0,135	47,8 / 71,7
	Масло сливочное	10 / 15	0,13 / 0,2	7 / 10,5	0,09 / 0,135	66 / 99
			Второй завтрак			
	Сок фруктовый	200	1,4	-	24,4	108
			Обед			
19	Салат из свежих помидоров с заправкой на растительном масле	60 /100	0,54 / 0,9	4,3 / 7,1	2,34 / 3,9	51 / 85
124	Щи из свежей капусты с мясом со сметаной	25/10/200/20	3,44/4,3	4,3/5,4	10,6/13,2	101,6/127
462	Тефтели мясные с соусом красным основным	60/120/30/60	9,6 / 19,2	8,5 / 17	8,5 / 17	151 / 302
508	Каша гречневая со сливочным маслом	150/180	11,6 / 14	10,4/ 12,5	42,6 / 51	279 / 335
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124
	Хлеб ржаной	40 / 60	3,0 / 4,5	1,2 / 1,8	20 / 30	106 / 159
	Хлеб пшеничный (батон)	40 / 60	2,6 / 3,9	0,7 / 1,05	13,6 / 20,4	72 / 108
	Кондитерское изделие	10 /15	1,5 / 2,25	1,8 / 2,7	12 / 18	60 / 90
	Фрукт	100	1,5	-	35	66
	Пищевая, энергетическая ценность		54,1 / 76,7	57,2 / 83	278,5/340,9	1715/2277,7

Утверждаю:
Директор
МАОУ «Речицкая СОШ
О.М.Петровская

			2-й день			
			Завтрак			
161	Суп молочный с овсяной крупой	200/150	5,3 / 6,6	6,88 / 8,6	14,6 / 18,3	141 / 176
693	Какао с молоком	200	4,7	5,0	31,8	187
	Хлеб пшеничный (батон)	40/60	2,6 / 3,9	0,7 / 1,05	13,6 / 20,4	72/108
	Сыр твердый	10/15	2,5 / 3,75	5,0 / 7,5	0,09 / 0,135	47,8 / 71,7
	Масло сливочное	10/15	0,13 / 0,2	7 / 10,5	0,09 / 0,135	66/99
			Второй завтрак			
	Сок фруктовый	200	1,4	-	24,4	108
			Обед			
16	Салат из свежих огурцов с заправкой на растительном масле	60 / 100	0,36 / 0,6	4,3 / 7,1	1,8 / 3,0	47,4 / 79
110	Борщ из свежей капусты, картофеля, с мясом, со сметаной	25/10/200/250	4,7 / 6	2,5 / 3,1	21,8 / 27	103/129
492	Плов из птицы	150 / 200	12,2 / 16,3	11,9 / 15,9	27,2 / 36,3	26,9 / 35,9
647	Кисель из джема	200	-	-	33,4	134
	Хлеб ржаной	40/60	3,0 / 4,5	1,2 / 1,8	20 / 30	106 / 159
	Хлеб пшеничный (батон)	40 / 60	2,6 / 3,9	0,7 / 1,05	13,6 / 20,4	72/108
	Кондитерское изделие	10/15	1,5 / 2,25	1,8 / 2,7	12 / 18	60 / 90
	Фрукт	100	1,5	-	35	66
	Пищевая, энергетическая ценность		49,5/54,6	47 / 64,3	239,4/275,3	1237/1551
			3-й день			
			Завтрак			
304	Каша боярская	150/200	3,8/5,0	0,9/1,2	25,8 / 34,3	128/170
685	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58
	Хлеб пшеничный (батон)	40/60	2,6 / 3,9	0,7 / 1,05	13,6 / 20,4	72/108
	Сыр твердый	10/15	2,5 / 3,75	5 / 7,5	0,09 / 0,135	47,8/71,7
	Масло сливочное	10/15	0,13/0,2	7/10,5	0,09 / 0,135	66/99
			Второй завтрак			
	Сок фруктовый	200	1,4	-	24,4	108

Утверждаю:

Директор

МАОУ «Речицкая СОШ

О.М.Петровская

			Обед			
43	Салат из свежей капусты с растительным маслом	100/150	0,7 / 1,05	2,55/ 3,8	4,45/ 6,7	44/66
139	Суп картофельный с горохом, с мясом или птицей	25/200/250	5,0/ 6,2	4,5/5,6	17,8/ 22,3	133,6/167
451	Котлета мясная с соусом томатным, с овощами	80/100/30/50	13,8/ 17,2	15,4/ 19,2	19/24	265/331
516	Макаронны отварные с маслом сливочным	150/180	5,3/6,4	6,2/7,5	35,3/41,4	221/265
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124
	Хлеб ржаной	40/60	3,0/4,5	1,2 /1,8	20/30	106/159
	Хлеб пшеничный	40/60	2,6/3,9	0, 7/1,05	13,6/20, 4	72/108
	Кондитерское изделие	10/15	1,5/2,25	1,8/2,7	12,0/18	60/90
	Фрукт	100	0,5	-	12,0	43,0
	Пищевая, энергетическая ценность		43,6/57,1	46 /62	244,5/301	1548/1967,7
			4 день			
			Завтрак			
161	Суп молочный с манкой	200/250	4,2/5,2	6,2/7,7	14,7/18,4	122,4/153
692	Кофейный напиток на молоке	200	2,1	3,6	27,9	148
	Хлеб пшеничный (батон)	40/60	2,6/3,9	0,7/1,05	13,6/20,4	72/108
	Сыр твердый	10/15	2,5/3,75	5/7,5	0,09/0,135	47,8/71,7
	Масло сливочное	10/15	0,13/0,2	7/10,5	0,09/0,135	66/99
			Второй завтрак			
	Сок фруктовый	200	1,4	-	24,4	108
			Обед			
19	Салат из свежих помидоров с заправкой на растит.масле	60/100	0,54/0,9	4,3/7,1	2,34/3,9	51/85
138	Щи из свежей капусты с мясом со сметаной	25/200/250	8,16/10,2	7,52/9,4	13,36/16,7	13,4/176
374	Рыба тушеная с овощами с томатом	100/150	21,2/31,8	6,2/31,8	-	142/213
516	Макаронны отварн. со слив.масл.	150/180	3,15/3,78	6,75/8,1	21,9/26,3	167/197

Утверждаю:
Директор
МАОУ «Речицкая СОШ
О.М.Петровская

647	Кисель из джема	200	-	-	33,4	134
	Хлеб ржаной	40/60	3,0/4,5	1,2/1,8	20/30	106/159
	Хлеб пшеничный (батон)	40/60	2,6/3,9	0,7/1,05	13,6/20,4	72/108
	Кондитерское изделие	10/15	1,5/2,25	1,8/2,7	12/18	60/90
	Фрукт	100	1,5	-	35	66
	Пищевая энергетическая ценность		50/69,6	47,8/88,3	230/271,6	1461/1867
			5 день			
			Завтрак			
311	Каша рисовая рассыпчатая с изюмом	150/200	3,3/4,4	10,2/13,6	51/67,4	305/406
93	Какао с молоком	200	4,7	5,0	31,8	187
	Хлеб пшеничный (батон)	40/60	2,6/3,9	0,7/1,05	13,6/20,04	72/108
	Сыр твердый	10/15	2,5/3,75	5/7,5	0,09/0,135	47,8/71,7
	Масло сливочное	10/15	0,13/0,2	7/10,5	0,09/0,135	66/99
			Второй завтрак			
	Сок фруктовый	200	1,4	-	24,4	108
			Обед			
	Салат из свежих огурцов с заправкой на растительном масле	60/100	0,36/0,6	4,3/7,1	1,8/3,0	47,4/79
	Борщ из свежей капусты, картофеля, с мясом, со сметаны	25/10/200/25 0	6,0/7,5	6,0/8,3	28/35	103/129
	Биточек мясной с соусом томатным с овощами	80/100/40/50	13,8/17,2	15,4/19,2	19/24	265/331
	Каша гречневая со сливочным маслом	150/180	11,6/14	10,4/12,5	42,6/51	279/335
	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124
	Хлеб ржаной	40/60	3,0/4,5	1,2/1,8	20/30	106/159
	Хлеб пшеничный	40/60	2,6/3,9	0,7/1,05	13,6/20,4	72/108
	Кондитерское изделие	10/15	1,5/2,25	1,8/2,7	12,0/18	60/90
	Фрукт	100	1,5	-	35,0	66,0
	Пищевая энергетическая ценность		55,6/70,4	67,7/90,3	324,4/392	2004/2521

Утверждаю:
Директор
МАОУ «Речицкая СОШ»
О.М.Петровская

			6 день			
			Завтрак			
160	Суп молочный с макаронными изделиями	200/250	5,6/7,0	6,32/7,9	19,8/24,7	113/141
692	Кофейный напиток на молоке	200	2,1	3,6	27,9	148
	Хлеб пшеничный (батон)	40/60	2,6/3,9	0,7/1,05	13,6/20,4	72/108
	Сыр твердый	10/15	2,5/3,75	5/7,5	0,09/0,135	47,8/71,7
	Масло сливочное	10/15	0,13/0,2	7/10,5	0,09/0,135	66/99
			Второй завтрак			
	Сок фруктовый	200	1,4	-	24,4	108
			Обед			
43	Салат из свежей капусты с растительным маслом	100/150	0,7/1,05	2,55/3,8	4,45/6,7	44/66
134	Суп картофельный с перловкой, с мясом	25/200/250	2/2,5	4,08/5,1	11,2/14	93,6/117
451	Шницель рубленый с соусом томатным с овощами	80/100/30/50	13,8/17,2	15,4/19,2	19/24	265/331
511	Овощное рагу	125/175	3,75/4,5	6,2/7,4	38/6/46,3	116
647	Кисель из джема	200	-	-	33,4	134
	Хлеб ржаной	40/60	3,0/4,5	1,2/1,8	20/30	106/159
	Хлеб пшеничный (батон)	40/60	2,6/3,9	0,7/1,05	13,6/20,4	72/108
	Кондитерское изделие	10/15	1,5/2,25	1,8/2,7	12/18	60/90
	Фрукт	100	1,5	-	35	66
	Пищевая энергетическая ценность		43,2/54,3	54,6/71,6	273/325,5	1623/2021
			7 день			
			Завтрак			
102	Каша «Дружба»	150/200	4,9/6,55	6,3/8,33	26,3/35,1	181/241
685	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58
	Хлеб пшеничный (батон)	40/60	2,6/3,9	0,7/1,05	13,6/20,4	72/108
	Сыр твердый	10/15	2,5/3,75	5/7,5	0,09/0,135	47,8/71,7
	Масло сливочное	10/15	0,13/0,2	7/10,5	0,09/0,135	66/99
			Второй завтрак			
	Сок фруктовый	200	1,4	-	24,4	108

Утверждаю:

Директор

МАОУ «Речицкая СОШ

О.М.Петровская

			Обед			
19	Салат из свежих помидоров с заправкой на растительном масле	60/100	0,54/0,9	4,3/7,1	2,34/3,9	51/85
138	Суп картофельный с рисовой крупой с мясом	25/200/250	8,16/10,2	7,52/9,4	13,36/16,7	13,4/176
401	Гуляш из свинины	50/75	11,14	47,17	6,66	170
520	Картофельное пюре	150/180	3,15/3,78	6,75/8,1	21,9/26,3	164/197
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124
	Хлеб ржаной	40/60	3,0/4,5	1,2/1,8	20/30	106/159
	Хлеб пшеничный (батон)	40/60	2,6/3,9	0,7/1,05	13,6/20,4	72/108
	Кондитерское изделие	10/15	1,5/2,25	1,8/2,7	12,0/18	60/90
	Фрукт	100	1,5	-	35,0	66,0
	Пищевая энергетическая ценность		43,9/54,8	88,4/104,7	235/7/383,5	1359/1861
			8 день			
			Завтрак			
161	Суп молочный с овсяной крупой	200/250	5,3/6,6	6,88/8,6	14,6/18,3	141/176
693	Какао с молоком	200	4,7	5,0	31,8	187
	Хлеб пшеничный (батон)	40/60	2,6/3,9	0,7/1,05	13,6/20,4	72/108
	Сыр твердый	10/15	2,5/3,75	5,0/7,50	0,09/0,135	47,8/71,7
	Масло сливочное	10/15	0,13/0,2	7/10,5	0,09/0,135	66/99
			Второй завтрак			
	Сок фруктовый	200	1,4	-	24,4	108
			Обед			
16	Салат из свежих огурцов с заправкой на растительном масле	60/100	0,36/0,6	4,3/7,1	1,8/3,0	47,4/79
110	Борщ из свежей капусты, картофеля с мясом, со сметаной	25/10/200/250	4,7/6	2,5/3,1	21,8/27	103/129
492	Плов из птицы	150/200	12,2/16,3	11,9/15,9	27/2/36,3	26,9/35,9
647	Кисель из джема	200	-	-	33,4	134
	Хлеб ржаной	40/60	3,0/4,5	1,2/1,8	20/30	106/159
	Хлеб пшен.(батон)	40/60	2,6/3,9	0,7/1,05	13,6/20,4	72/108

Утверждаю:

Директор

МАОУ «Речицкая СОШ

О.М.Петровская

	Кондитерское изделие	10/15	1,5/2,25	1,8/2,7	12/18	60/90
	Фрукт	100	1,5	-	35	66
	Пищевая энергетическая ценность		42,5/55,6	47/64,3	249,4/274	1237/1551
			9 день			
			Завтрак			
304	Каша боярская	150/200	3,8/5	0,9/1,2	25,8/34,3	128/170
685	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58
	Хлеб пшеничный (батон)	40/60	2,6/3,9	0,7/1,05	13,6/20,4	72/108
	Сыр твердый	10/15	2,5/3,75	5/7,5	0,09/1,135	47,8/74,1
	Масло сливочное	10/15	0,13/0,2	7/10,5	0,09/0,135	66/99
			Второй завтрак			
	Сок фруктовый	200	1,4	-	24,4	108
			Обед			
43	Салат из свежей капусты с растительным маслом	100/150	0,7/1,05	2,55/3,8	4,45/6,7	44/66
139	Суп картофельный с горохом, с мясом или птицей	25/200/250	5,0/6,2	4,5/5,6	17,8/22,3	133,6/167
451	Котлета мясная с соусом томатным, с овощами	80/100/30/50	13,8/17,2	15,4/19,2	19/24	265/331
516	Макароны отварные со сл. маслом	150/180	5,3/6,4	6,2/7,5	35,3/41,4	221/265
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124
	Хлеб ржаной	40/60	3,0/4,5	1,2/1,8	20/30	106/159
	Хлеб пшеничный (батон)	40/60	2,6/3,9	0,7/1,05	13,6/20,4	72/108
	Кондитерское изделие	10/15	1,5/2,25	1,8/2,7	12/18	60/90
	Фрукт	100	1,5	-	35	66
	Пищевая энергетическая ценность		44,6/58,1	46/62	267,53/323,6	1571/1991
			10 день			
			Завтрак			
161	Суп молочный с манкой	200/250	4,2/5,3	6,2/7,7	14,7/18,4	122,4/153
692	Кофейный напиток на молоке	200	2,1	3,6	27,9	148
	Хлеб пшеничный (батон)	10/15	2,5/3,75	5/7,5	0,09/0,135	47,8/71,7

Утверждаю:

Директор

МАОУ «Речицкая СОШ

О.М.Петровская

	Масло сливочное	10/15	0,13/0,2	7/10,5	0,09/0,135	66/99
			Второй завтрак			
	Сок фруктовый	200	1,4	-	24,4	108
			Обед			
19	Салат из свежих помидоров с заправкой на растительном масле	60/100	0,54/0,9	4,3/7,1	2,34/3,9	51/85
124	Щи из свежей капусты со сметаной	25/10/200/250	3,44/4,3	4,3/5,4	10,6/13,2	101,6/127
451	Рыба тушеная с овощами с томатом	100/150	21,2/31,8	6,2/31,8	19/24	142/213
516	Макароны отварные с маслом сливочным	150/180	5,3/6,4	6,2/7,5	35,3/41,4	221/265
647	Кисель из джема	200	-	-	33,4	134
	Хлеб ржаной	40/60	3,0/4,5	1,2/1,8	20/30	-
	Хлеб пшеничный (батон)	40/60	2,6/3,9	0,7/1,05	13,6/20,4	72/108
	Кондитерское изделие	10/15	1,5/2,25	1,8/2,7	12/18	60/90
	Фрукт	100	1,5	-	35	66
	Пищевая энергетическая ценность		50/69,6	47,8/88,3	230/271,6	1461/1708
			11 день			
			Завтрак			
311	Каша рисовая рассыпчатая с изюмом	150/200	3,3/4,4	10,2/13,6	51/67,4	305/406
93	Какао с молоком	200	4,7	5,0	31,8	187
	Хлеб пшеничный (батон)	40/60	2,6/3,9	0,7/1,05	13,6/20,4	72/108
	Сыр твердый	10/15	2,5/3,75	5/7,5	0,09/0,135	47,8/71,7
	Масло сливочное	10/15	0,13/0,2	7/10,5	0,09/0,135	66/99
			Второй завтрак			
	Сок фруктовый	200	1,4	-	24,4	108
			Обед			
16	Салат из свежих огурцов с заправкой на растительном масле	60/100	0,36/0,6	4,3/7,1	1,8/3,0	47,4/79
133	Щи из свежей капусты со сметаной	25/10/200/250	6,0/7,5	6/8,3	28/35	199/249

Утверждаю:

Директор

МАОУ «Речицкая СОШ

О.М.Петровская

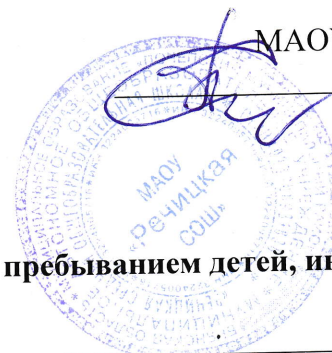
451	Биточек мясной с соусом томатным с овощами	80/100/40/50	13,8/17,2	15,4/19,2	19/24	265/331
508	каша гречневая со сливочным маслом	150/180	11,6/14	10,4/12,5	42,6/51	279/335
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124
	Хлеб пшеничный	40/60	2,6/3,9	0,7/1,05	13,6/20,4	72/108
	Хлеб ржаной	40/60	3,0/4,5	1,2/1,8	20/30	106/159
	Кондитерское изделие	10/15	1,5/2,25	1,8/2,7	12/18	60/90
	Фрукт	100	1,5	-	35	66
	Пищевая энергетическая ценность		55,6/70,4	67,7/190,3	324,4/392,1	2004/2521
			12 день			
			Завтрак			
305	Каша «Янтарная»	150/200	5,4/7,2	8,6/11,5	30/40	225/300
692	Кофейный напиток на молоке	200	2,1	3,6	27,9	148
	Хлеб пшеничный (батон)	40/60	2,6/3,9	0,7/1,05	13,6/20,4	72/108
	Сыр твердый	10/15	2,5/3,75	5/7,5	0,09/0,135	47,8/71,7
	Масло сливочное	10/15	0,13/0,2	7/10,5	0,09/0,135	66/99
			Второй завтрак			
	Сок фруктовый	200	1,4	-	24,4	108
			Обед			
19	Салат из свежих помидоров с заправкой на растительном масле	60/100	0,54/0,9	4,3/7,1	2,34/3,9	51/85
110	Борщ из свежей капусты с мясом, со сметаной	25/10/200/250	4,7/6	2,5/3,1	21,8/27	103/129
492	Плов из птицы	150/200	12,2/16,3	11,9/15,9	27,2/36,3	26,9/35,9
647	Кисель из джема	200	-	-	33,4	134
	Хлеб ржаной	40/60	3/4,5	1,2/1,8	20/30	106/159
	Хлеб пшеничный (батон)	40/60	2,6/3,9	0,7/1,05	13,6/20,4	72/108
	Кондитерское изделие	10/15	1,5/2,25	1,8/2,7	12/18	60/90
	Фрукт	100	1,5	-	35	66
	Пищевая энергетическая ценность		42,5/54,6	47/64,3	261,4/317	1286/1642

Утверждаю:

Директор

МАОУ «Речицкая СОШ»

О.М.Петровская



Примерное меню
летнего пришкольного оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей, июнь 2025г.

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
			1-й день			
			Завтрак			
305	Каша «Янтарная»	150/200	5,4 / 7,2	8,6 / 11,5	30 / 40	225 / 300
692	Кофейный напиток на молоке	200	2,1	3,6	27,9	148
	Хлеб пшеничный (батон)	40 / 60	2,6 / 3,9	0,7 / 1,05	13,6 / 20,4	72 / 108
	Сыр твердый	10 / 15	2,5 / 3,75	5 / 7,5	0,09 / 0,135	47,8 / 71,7
	Масло сливочное	10 / 15	0,13 / 0,2	7 / 10,5	0,09 / 0,135	66 / 99
			Второй завтрак			
	Сок фруктовый	200	1,4	-	24,4	108
			Обед			
19	Салат из свежих помидоров с заправкой на растительном масле	60 / 100	0,54 / 0,9	4,3 / 7,1	2,34 / 3,9	51 / 85
124	Щи из свежей капусты с мясом со сметаной	25/10/200/20	3,44/4,3	4,3/5,4	10,6/13,2	101,6/127
462	Тефтели мясные с соусом красным основным	60/120/30/60	9,6 / 19,2	8,5 / 17	8,5 / 17	151 / 302
508	Каша гречневая со сливочным маслом	150/180	11,6 / 14	10,4/ 12,5	42,6 / 51	279 / 335
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124
	Хлеб ржаной	40 / 60	3,0 / 4,5	1,2 / 1,8	20 / 30	106 / 159
	Хлеб пшеничный (батон)	40 / 60	2,6 / 3,9	0,7 / 1,05	13,6 / 20,4	72 / 108
	Кондитерское изделие	10 / 15	1,5 / 2,25	1,8 / 2,7	12 / 18	60 / 90
	Фрукт	100	1,5	-	35	66
	Пищевая, энергетическая ценность		54,1 / 76,7	57,2 / 83	278,5/340,9	1715/2277,7