

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Михеевская основная общеобразовательная школа»

Утверждаю
Директор школы:
Г.С.Тихонов
2025г.



**Десятидневное цикличное меню
для летнего оздоровительного лагеря
с дневным пребыванием детей
Михеевской основной школы**

ИЮНЬ 2025

1 день

Наименование блюда	Выход в граммах	Белки в граммах общие	Жиры в граммах общие	Углеводы в граммах	Са	Mg	P	Fe	Калорийность ккал
Завтрак:									
Каша манная/масло	200/5	6,24	6,10	19,70	192,17	23,52	156,05	0,30	158,64
Бутерброд с сыром и маслом	40/15/10	5,21	7,59	17,05	117,6	10,42	0,18	0,51	160
Чай	200 /15	0,20	-	14	6,0	-	-	0,40	28
Итого:		11,65	13,69	84,45	315,77	33,94	156,23	1,21	346,64
Обед:									
Овощи	50	1,0	0,4	2,3	11,5	7	0,3	5	21
Суп гороховый/кура	200/25	4,39	4,22	13,06	38,0	35,30	87,18	2,03	107,80
Макароньы	150	5,52	4,52	26,45	4,84	21,12	37,17	1,11	168,45
Гуляш (курица)	80/75	19,72	17,89	4,76	24,36	26,01	194,69	2,35	168,20
Компот из сухофруктов	200	0,73	0	30,69	73,74	9,9	2,03	0,66	130
Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	0,36	10	42,40	1,24	79,60
Фрукты	100	0,35	0,35	8,67	10,0	-	75,8	2,20	47,0
Пастила	50	0,4	0,1	83,6					340,0
Итого:		34,35	27,92	230,90	162,80	109,42	439,57	14,59	709,62
Всего за 1-й день:		46,0	41,61	281,65	478,57	143,36	595,80	15,80	1056,26

2 день

Наименование блюда	Выход в граммах	Белки в граммах общие	Жиры в граммах общие	Углеводы в граммах	Са	Mg	P	Fe	Калорийность ккал
--------------------	-----------------	-----------------------	----------------------	--------------------	----	----	---	----	-------------------

Завтрак:									
Вермишель молочная /суп/	200/5	9,80	11,74	32,78	161,62	24,14	137	0,51	276,74
Бутерброд с сыром и маслом	40/15/10	5,21	7,59	17,05	117,6	10,42	-	0,51	160
Кофейный напиток с молоком	200	1,40	2,0	22,40	34	7	45	-	116
Итого:		16,41	21,33	72,25	313,0	41,56	182	1,02	552,74
Обед:									
Помидоры свежие	50	1	0,4	2,3	11,5	7	-	0,3	21
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	5,83	4,56	13,59	25,52	32,00	103,91	1,29	118,80
Гречка отварная	150	7,46	5,61	35,84	12,98	67,50	208,5	3,95	230,45
Котлета рубленая из птицы	80	9,70	13,92	7,89	56	15,40	105,90	1,01	196
Чай	200/15	0,20	-	14,00	6	-	-	0,40	28
Фрукты	100	0,35	0,27	9,11	10	-	75,8	2,20	47
Пастила	50	0,4	0,1	83,60	41,58				340
Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	0,3	10	42,40	1,24	79,60
Хлеб пшеничный	30	3,04	1,2	21	2,52	6,84	18		86,0
Итого:		46,63	26,40	242,93	166,40	138,74	554,51	11,41	1146,99
Всего за 2-й день:		46,22	47,73	315,18	479,40	180,3	736,51	11,41	1698,99

Наименование блюда	Выход в граммах	Белки в граммах общие	Жиры в граммах общие	Углеводы в граммах	Ca	Mg	P	Fe	Калорийность ккал
Завтрак:									
Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	161,62	24,12	137	0,51	145,20
Бутерброд с сыром и маслом	40/15/10	6,52	12,99	19,98	128,96	11,63	0,59	0,19	220
Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	122,0	14	90,0	0,56	145,20
Итого:		15,79	45,91	64,31	290	35,75	137,59	0,690	510,40
Обед:									
Огурцы свежие	50	1	0,4	2,3	11,5	7	-	0,3	21
Рассольник/кура	250/25	2,7	7,2	13,55	54	40,5	1,35	14,1	123,90
Картофельное пюре	200	4,08	6,40	27,26	49,30	37,0	115,46	1,34	183
Рыба(Филе трески) тушеная в томате с овощами	100/80	9,28	5,03	4,27	35,7	34,1	129	0,66	131,66
Сок фруктовый	200	1	0,2	20	14	8	2,8	4	65,8
Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	0,36	10	42,40	1,24	79,60
Фрукты	100	0,35	0,27	9,11	10	-	78,5	2,20	41,58
Пастила	50	0,01	0,01	9,24					340
Итого:		20,33	36,11	105,49	174,86	136	369,31	23,84	985,44
Всего за 3-й день:		36,45	82,02	169,0	464,86	172	507,10	24,53	1496,28

4 день

Наименование блюда	Выход в граммах	Белки в граммах общие	Жиры в граммах общие	Углеводы в граммах	Ca	Mg	P	Fe	Калорийность ккал
<i>Завтрак:</i>									
Блинчики с джемом	150/10	11,75	10,24	60,51					396,10
Чай	200 /15	0,20-	-	14	6,0	-	-	0,40	28
Кекс	35	1,64	3,20	22,47					122,80
Итого:		14,90	20,50	45,57	6,0				567,0
<i>Обед:</i>									
Помидоры свежие	50	1	0,4	2,3					21
Суп картофельный с макаронными изделиями/кура	250/25	2,69	2,84	17,14	24,60	27	66,65	1,09	104,75
Рис отварной	150	8,73	14,61	75	140,75	115,21	392	1,6	466
Гуляш (курица)	80	19,72	17,89	4,76	24,36	26,01	194,69	2,32	168,20
Компот из кураги	200	1,04		30,96	32,6	21	0,7	0,8	127
Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	0,36	10	42,40	2,20	79,60
Фрукты	100	0,35	0,35	8,67	10	-	75,8	2,20	47
Печенье	30	1,92	5,04	20,55					41,58
Итого:		36,87	41,17	178,12	208	199,22	772,24	10,21	929,98
Всего за 4-й день:		51,77	61,67	223,69	214	199,22	772,24	10,25	1496,98

5 день

Наименование блюда	Выход в граммах	Белки в граммах общие	Жиры в граммах общие	Углеводы в граммах	Ca	Mg	P	Fe	Калорийность ккал
<i>Завтрак:</i>									
Каша рисовая молочная/масло	210/5	3,09	4,07	36,98	5,90	21,80	67,0	0,47	197
Бутерброд с сыром	40/15	3,48	4,44	19,88	54,60				
Кофейный напиток на молоке	200	1,40	2,0	22,40	34	7	45	0	116,0

Итого:		7,78	11,39	78,48	94,50	28,80	112	0,47	313,0
Обед:									
Огурцы свежие	100	0,8	-	1,6	11,5	7	-	0,3	21
Борщ (мясо кури)	200/25	1,81	4,91	125	44,38	26,25	53	1,19	102,50
Гречка	150	7,46	5,61	35,84	12,98	67,50	208,50	3,95	230,45
Бедро куриное	80	16,88	10,88	-	31,20	16	114	1,44	165
Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	0,36	10	42,4	1,24	79,60
Сок яблочный	200	1,00	0,2	20	14	8	2,8	4	65,68
Банан	150	1,85	-	27,50					160
Итого:		30,10	20,75	220,51	208,92	134,75	420,7	12,12	824,23
Всего за 5-й день:		37,88	32,14	298,99	303,42	163,53	532,70	59,12	1137,23

6 день

Наименование блюда	Выход в граммах	Белки в граммах общие	Жиры в граммах общие	Углеводы в граммах	Ca	Mg	P	Fe	Калорийность ккал
Завтрак:									
Каша манная/масло	200/5	6,24	6,10	19,70	192	23,52	156	0,30	158
Бутерброд с сыром, маслом	40/15/ 10	5,21	7,59	17,05	117	10,42	0,51	0,18	160
Какао	200	3,52	3,72	25,49	122,0	14,0	90,0	0,56	145,20
Итого:		16,28	14,61	65,07	431	47,94	246,25	0,99	463,20
Обед:									
Помидоры свежие	50	1	0,4	2,3	11,5	7	-	0,3	21
Суп гороховый (кура)	200/25	5,49	5,28	16,33	38,08	35,33	87,18	2,03	134,75
Картофельное пюре	200	4,08	6,40	27,26	49,30	37	115,46	1,34	183
Котлета рубленая	80	9,70	13,92	7,89	56	15,40	105,90	1,01	196

кура/									
Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	22,30	12	-	2,4	0,80	100
Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	0,36	10	42,2	1,24	79,60
Яблоко	100	0,35	0,35	8,67	10	-	75,8	2,20	41,58
Печенье	30	1,92	5,04	20,55					41,58
Итого:		24,74	31,55	118,06	608	104,73	428,94	10,95	797,51
Всего за 6-й день:		48,36	52,04	183,06	1001,0	152,67	675,19	11,94	1260,715

7 день

Наименование блюда	Выход в граммах	Белки в граммах общие	Жиры в граммах общие	Углеводы в граммах	Ca	Mg	P	Fe	Калорийность ккал
Завтрак:									
Каша манная/масло	200/5	6,24	6,10	19,70	192,17	23,52	156	0,30	158,64
Бутерброд с сыром и маслом	40/15/10	6,52	12,99	19,98	117	10,42	0,51	0,18	160
Кофейный напиток с молоком	200	1,40	2,0	22,40	34	7	45	-	116,0
Итого:		14,16	21,09	62,08	343,0	52,30	201,51	0,48	434,64
Обед:									
Овощи свежие	50	1	0,4	2,3	11,5	7	0,3	5	21
Рассольник (кура)	200/25	2,7	7,2	13,35	54	40,5	1,35	14,1	123,9
Гречневая каша	150	7,46	5,61	35,84	12,98	67,50	208,5	3,93	230,45
Гуляш (кура)	80	19,72	17,89	4,76	24,36	26	194	2,32	168,20
Компот из кураги	200	1,04	-	30,96	32,6	21	0,7	0,8	127

Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	0,36	10	42,20	1,24	79,60
Груша	100	0,35	0,27	9,11					41,58
Печенье	30	1,92	5,04	20,55					48,50
Итого:		35,85	33,36	143,03	478,80	172,0	447,05	27,39	840,23
Всего за 7-й день:		50,01	54,45	205,11	821,80	224,30	648,56	27,87	1274,87

8 день

Наименование блюда	Выход в граммах	Белки в граммах общие	Жиры в граммах общие	Углеводы в граммах	Ca	Mg	P	Fe	Калорийность ккал
Завтрак:									
Гречневая каша молочная	200/5	7,94	8,21	35,13	190,13	57,97	-	3,36	246,17
Бутерброд с сыром	40/15	4,9	11,55	17,1	106	4,8	-	0,12	193
Какао	200	3,52	3,72	25,49	122,0	14	90	0,56	145,20
Итого:		12,80	14,15	57,69	418,0	76,77	90	4,04	584,37
Обед:									
Овощи свежие	50	1	0,4	2,3	11,5	7	-	0,3	21
Борщ с мясом кур	200/25	1,81	4,91	125	44,38	26,25	53,23	1,19	102,50
Макароны	150	5,52	4,52	26,45	4,86	21,12	37,13	1,11	168,45
Плов с курицей	80/130	20,30	17,00	33,69	45,10	47,50	199,30	2,19	377
Компот из фруктов	200	0,73	-	30,69	73,74	9,9	2,03	0,66	130
Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	0,36	10	42,40	1,24	79,60
Фрукты	100	0,35	0,27	9,11					90
Пастила	50	0,04	0,01	83,60					340
Итого:		31,76	27,23	255,01	949,23	121,77	180	6,69	1308,55
Всего за 8-й день:		37,72	41,38	312,70	1367,23	198,54	270	12,0	1892,92

9 день

Наименование блюда	Выход в граммах	Белки в граммах общие	Жиры в граммах общие	Углеводы в граммах	Ca	Mg	P	Fe	Калорийность ккал
Завтрак:									
Сырники со сгущенкой	150/10	28,44	19,51	17,10	248	39,60	350,70	1,17	357,16
Чай	200/15	0,20-	-	14	6,0	-	-	0,40	28
Итого:		28,64	19,51	31,10	254	39 60	350,70	3,14	385,16
Обед:									
Огурцы свежие	50	1	0,4	2,3	11,5	7	-	0,3	21
Суп крестьянский с крупой (рисом) с мясом куры	200/25	1,58	2,19	11,66	18,44	20	50,04	0,71	72,60
Рис отварной	150	8,73	14,61	75	140,76	115	392	1,6	466
Рыба (филе трески) отварная	100/80	17,83	0,93	0,45	35,7	34,1	126	0,66	149,16
Сок фруктовый	200	1	0,2	20	14	8	2,8	4	65,80
Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	0,36	10	42,20	1,24	79,60
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	2,52	6,84	18	-	90,40
Груша	100	0,35	0,27	9,11					41,58
Печенье	30	1,92	5,04	20,55	-				52,40
Итого:		36,89	24,04	190,35	1035,14	200,94	631,04	8,51	1041,54
Всего за 9-й день:		65,53	43,55	221,45	1420,30	240,54	981,74	11,65	1426,70

10 день

Наименование блюда	Выход в граммах	Белки в граммах общие	Жиры в граммах общие	Углеводы в граммах	Ca	Mg	P	Fe	Калорийность ккал
Завтрак:									
Каша пшеничная молочная	200	7,23	9,15	32,4	22,18	63,12	179,24	2,06	240,55
Бутерброд с маслом	40/10	3,04	8,56	19,98					165,40
Какао	200	3,52	3,72	25,49	122,0	14	90	0,56	145,20
Итого:		13,79	21,27	77,87	144,18	77,12	269,24	2,62	551,15
Обед:									
Помидоры свежие	100	0,8	0,1	1,6	11,5	7	6,3	0,5	21
Щи из свежей капусты (куры)	250/25	1,75	4,89	8,49	44,33	22,52	47,63	0,80	84,74
Плов из мяса птицы	210 (80/130)	20,30	17,00	35,69	45,10	47,50	199,30	2,19	377
Компот с/ф	200	0,73		30,69	73,74	9,9	2,03	0,66	130,0
Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	0,36	10	42,40	1,24	79,60
Фрукты	100	0,60	-	5,40					90
Кекс	35	1,64	3,20	22,47					122,80
Итого:		28,40	25,63	124,10	172,03	96,92	296,66	5,39	905,14
Всего за 10-й день:		42,19	46,90	201,97	1338,87	174,04	565,90	8,01	1456,29