

СОГЛАСОВАНО

Директор летнего
оздоровительного лагеря
«Солнышко»

МКОУ «Защитенская СОШ»
Мельник Рюмина М.В.
2025г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ «Защитенская СОШ»


Помельникова М.П.
2025г.

№ рек.	Прим пищи, наименование блюда	Вес блюда	Б	Ж	У	Энергетическая Ценность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7
День 1 Завтрак						
206	Каша манная молочная с маслом	200	3,04	11,44	20,08	202,8
3	Бутерброд с маслом и сыром	20/10/15	7,4	12,5	11,6	155
114	Чай с сахаром	200	0,20	0	15	58
	Хлеб пшеничный, ржаной	50/30	5,2	0,65	40	162
	Банан	200	0,80	0,0	22,6	92
	Итого	725	16,64	24,59	109,28	629,8
Обед						
№			0,8	3,25	3,84	64
12	Салат из свежих помидоров	90				
46/1	Суп из овощей с гренками	200	3,4	18,8	21,6	272
83	Гуляш из мяса I категории	90	8,09	9,42	7,47	125,4
50	Пюре картофельное	150	4,2	11,0	29,0	252
	Хлеб йодированный	60	6,4	0,8	42,8	123
	Сок	200	1,2	0,0	28,0	112
	Итого	790	24,09	43,27	132,71	948,4
	Итого за день	1515	40,73	67,86	241,99	1578,2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Б	Ж	У	Энергетическая Ценность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7
День 2 Завтрак						
66	Каша молочная геркулес	200	10	13,3	31,5	258
	Йогурт	200	10	3,0	7,0	102
№	Хлеб пшеничный, ржаной	50/30	5,2	0,65	40	162
273	Кофейный напиток	200	1,7	1,4	16,1	81
	яблоко	200	2,20	0,0	28,0	112
	Итого	800	29,1	18,35	122,6	715
Обед						
№ 12	Салат из свежих помидоров и огурцов	90	0,8	4,1	2,4	51
30	Щи с курицей и со сметаной	200	1,84	4,24	5,84	67,2
81	Курица запечённая	90	19,2	12,1	0,70	188
№ 2	Рис отварной	150	7,23	11,23	42,1	209,45
	Хлеб йодированный	60	6,4	0,8	42,8	123
639	Компот из сухофруктов	200	0,60	5,20	31,4	124
	Итого	790	36,07	37,67	125,24	762,65
Итого за день		1590	65,17	56,02	247,84	1477,65

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Б	Ж	У	Энергетическая Ценность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7
День 3 Завтрак						
206	Каша манная молочная с маслом	200	3,04	11,44	20,08	202,8
3	Бутерброд с маслом и сыром	20/10/15	7,4	12,5	11,6	115
114	Чай с сахаром	200	0,4	0,6	32,6	125
	Зефир	50	0,4	15,6	32,6	124
	Апельсин	200	0,80	0,0	22,60	92
	Итого	695	12,04	40,14	119,48	658,8

Обед

№ 12	Салат из свежих помидоров и огурцов	90	0,8	4,1	2,4	51
30	Рассольник с мясом и сметаной	200	2,40	3,60	16,08	108
81	Котлета школьная	90	19,50	33,40	10,20	421
51	Макароны отварные	150	6,80	12,20	45,60	326
639	Компот из сухофруктов	200	0,60	5,20	31,4	124
	Хлеб йодированный	60	6,4	0,8	42,8	123
	Итого	730	36,5	59,3	148,48	1154
Итого за день		1425	48,54	99,44	267,96	1812,8

№ респ.	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Б	Ж	У	Энергетическая Ценность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7
День 4 Завтрак						
69	Творог 9% с джемом	150	25,05	13,5	3,0	238,5
№ 273	Кофейный напиток	200	1,7	1,4	16,1	81
	Хлеб пшеничный, ржаной	50/30	5,2	0,65	40	162
	яблоко	200	2,20	0,0	28,0	112
	Итого	630	34,15	15,55	87,1	593,5
Обед						
№ 38	Салат из свежей капусты	80	1,3	8,1	7,7	108,7
170	Борщ со сметаной	200/5	3,36	4,24	13,12	103,2
194	Биточки куринные	90	13,90	15,0	7,40	223
54	Гречка отварная	150	8,40	10,80	41,2	303
	Хлеб Йодированный	60	6,4	0,8	42,8	123
	Йогурт	200	10	3,0	7,0	102
	Итого	785	43,36	41,94	119,22	962,9
Итого за день		1445	77,51	57,49	206,32	1556,64

№ рецеп.	Принем пищи, наименование блюда	Вес блюда	Б	Ж	У	Энергетическая Ценность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7
День 5 Завтрак						
54	Каша пшеничная молочная	200	6,0	8,24	33,20	208,4
143	Сырники со сгущенкой	150	5,44	7,2	64,6	302
	Йогурт	200	10	3,0	7,0	102
	Апельсин	200	0,80	0,0	22,60	92
	Итого	750	22,24	18,44	127,4	704,4
Обед						
№19	Салат из свеклы с яблоками	80	0,93	2,65	5,42	78,72
	Суп картофельным с курицей	200	2,32	2,0	16,80	96
	Рыба запечённая	90	16,0	7,70	8,40	168
50	Пюре картофельное	150	4,2	11,0	29,0	252
	Хлеб йодированный	60	6,4	0,8	42,8	123
639	Компот из сухофруктов	200	0,60	5,20	31,4	124
	Итого	780	30,45	29,35	133,82	841,72
Итого за день		1530	52,69	47,79	261,22	1546,12

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Б	Ж	У	Энергетическая Ценность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7
День 6 Завтрак						
66	Каша "Дружба"	200	5,7	7,8	30,1	216
3	Бутерброд с маслом и сыром	20/10/15	7,4	12,5	11,6	115
114	Чай с сахаром	200	0,20	0	15	58
	Хлеб пшеничный, ржаной	50/30	5,2	0,65	40	162
	Банан	200	0,80	0,0	22,6	92
	Итого	725	19,3	20,95	119,3	643
Обед						
№ 12	Салат из свежих помидоров и огурцов	90	0,8	4,1	2,4	51
	Суп рыбный с перловкой	200	4,32	0,48	4,16	60,5
	Курица тушеная	90	30,8	11,6	19,8	310
	Гречка отварная	150	8,40	10,8	41,2	303,1
	Сок	200	1,20	0,0	28,0	112
	Хлеб йодированный	60	6,4	0,8	42,8	123
	Итого	790	51,92	27,78	138,36	959,6
Итого за день		1515	71,22	48,73	257,66	1602,6

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Б	Ж	У	Энергетическая Ценность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7
День 7 Завтрак						
206	Каша манная молочная с маслом	200	3,04	11,44	20,08	202,8
3	Бутерброд с маслом и сыром	20/10/15	7,4	12,5	11,6	115
	Йогурт	200	10	3,0	7,0	102
	Хлеб пшеничный, ржаной	50/30	5,2	0,65	40	162
	Банан	200	0,80	0,0	22,6	92
	Итого	725	26,44	27,59	101,28	673,8
Обед						
№ 38	Салат из свежей капусты	80	1,3	8,1	7,7	108,7
35	Суп куриный с вермишелью	200	6,72	10,24	18,24	195,2
93	фрикадельки	90	9,6	8,5	8,5	151
50	Пюре картофельное	150	4,2	11,0	29,0	252
	Хлеб йодированный	60	6,4	0,8	42,8	123
639	Компот из сухофруктов	200	0,60	5,20	31,4	124
	Итого	780	28,82	43,84	137,64	953,9
	Итого за день	1505	55,26	71,43	238,92	1627,7

№ реп.	Присм припици, наименование блюда	Вес блюда	Б	Ж	У	Энергетическая Ценность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7
День 8 Завтрак						
69	Отварные макароны с маслом и сахаром	200	8,4	8,4	54,4	303,6
№ 273	Кофейный напиток	200	1,7	1,4	16,1	81
	Хлеб пшеничный, ржаной	50/30	5,2	0,65	40	162
	яблоко	200	2,20	0,0	28,0	112
	Итого	680	17,5	10,45	138,5	658,6
Обед						
№ 12	Салат из свежих помидоров и огурцов	90	0,8	4,1	2,4	51
34	Суп гороховый	200	4,96	4,48	17,84	133,6
81	Котлета школьная	90	19,50	33,40	10,20	421
51	Макароны отварные	150	6,80	12,20	45,60	326
639	Компот из сухофруктов	200	0,60	5,20	31,4	124
	Хлеб Йодированный	60	6,4	0,8	42,8	123
	Итого	790	39,06	60,18	150,24	1178,6
	Итого за день	1470	56,56	70,63	288,74	1837,2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Б	Ж	У	Энергетическая Ценность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7
День 9 Завтрак						
54	Каша пшенная молочная	200	6,0	8,24	33,20	208,4
143	Сырники со стущенкой	150	5,44	7,2	64,6	352
	Йогурт	200	10	3,0	7,0	102
	Апельсин	200	0,80	0,0	22,60	92
	Итого	750	22,24	18,44	127,4	754,4
Обед						
№ 12	Салат из свежих помидоров и огурцов	90	0,8	4,1	2,4	51
79	Плов из курицы	250	16,2	15,8	36,2	358,7
50	Зефир	100	0,4	0,6	78	124,1
	Хлеб Йодированный	60	6,4	0,8	42,8	123
639	Компот из сухофруктов	200	0,60	5,20	31,4	124
	Итого	700	24,4	26,5	190,8	780,8
	Итого за день	1450	46,64	44,94	318,2	1535,2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Б	Ж	У	Энергетическая Ценность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7
День 10 Завтрак						
66	Творог 9% с джемом	150	25,05	13,5	3,0	238,5
3	Бутерброд с маслом и сыром	20/10/15	7,4	12,5	11,6	115
	Йогурт	200	10	3,0	7,0	102
	Хлеб пшеничный, ржаной	50/30	5,2	0,65	40	162
	яблоко	200	2,20	0,0	28,0	112
	Итого	675	49,85	29,65	89,6	729,5
Обед						
№19	Салат из свеклы с яблоками	80	0,93	2,65	5,42	78,72
30	Щи со сметаной	200	1,6	3,44	5,52	58,4
81	Курица запечённая	90	19,2	12,1	0,70	188
№	Гречка отварная	150	8,40	10,8	41,2	303
273	Кофейный напиток	200	1,7	1,4	16,1	81
	Хлеб Йодированный	60	6,4	0,8	42,8	123
	Итого	780	38,23	31,19	111,74	832,12
	Итого за день	1485	88,08	60,84	201,34	1561,62
	Среднее за 10 дней	1487	60,24	62,51	252,11	1527,14
	Среднее за 10 дней завтраки	715,5	24,95	22,41	114,19	676,08
	Среднее за 10 дней обеды	771,5	35,29	40,10	137,92	851,06