

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«КРИВОШЕИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

Адрес: 636300, село Кривошеино, улица Коммунистическая 43,

Телефон (838251) 2-14-73

Примерное меню на 10 дней в лагере с дневным пребыванием

«УТВЕРЖДАЮ»

И.О. директора

Левко В.П.



20 ____ г.

Сезон: летний

Меню составлено на основе сборника рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Москва, Дели плюс 2017 год.

Левко В.П.

Утвержд
И.о. директ
В.П.

ПРИЁМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	№ РЕЦЕПТУРЫ
			БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ		
Неделя вторая							
День первый							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,76	4,95	7,90	89,75	88
	Жаркое по-домашнему	175	12,30	29,50	16,58	383	259
	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	377
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,50	24,14	116,90	ПР
Итого за обед			18,13	34,97	63,82	651,65	
Ужин	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	200/10	6,11	10,72	32,38	251,00	181
	Булочка	50	3,30	7,31	20,56	160,00	ПР
	Сок фруктовый	200	2,00	-	20,20	84,80	389
	Плоды и ягоды свежие	100	0,80	0,35	16,05	73,25	338
Итого за ужин			12,21	18,38	89,19	569,05	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			30,34	53,35	153,1	1220,7	

Утв.
И.о.д. *ps*

Левко В.П.

СООШ им. Героя
Советского Союза
Ф.М. Зиченко

ИНН 7006002580

*
*
*

И.о. директора

Утв.
И.о.д. *ps*

Левко В.П.

СООШ им. Героя
Советского Союза
Ф.М. Зиченко

ИНН 7006002580

*
*
*

Утв.
И.о.д. *ps*

Левко В.П.

СООШ им. Героя
Советского Союза
Ф.М. Зиченко

ИНН 7006002580

*
*
*

Утверждаю:
И.о. директора
Левко В.П.



Пятница 30 мая 2025 года

ПРИЁМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	№ РЕЦЕПТУРЫ
			БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ		
День второй							
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	82
	Плов из курицы	250	21,18	13,1	44,66	381,6	291
	Напиток витаминизированный «Валитек»	200	-	-	19,00	80,00	1 (ТТК)
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,50	24,14	116,90	ПР
Итого за обед			26,92	18,52	98,73	682,25	
Ужин	Каша вязкая молочная геркулес с маслом	200/10	8,31	13,12	37,63	303,00	173
	Булочка	50	3,30	7,31	20,56	160,00	ПР
	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	377
Итого за ужин			11,74	20,45	73,39	525	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			38,66	38,97	172,12	1207,25	

И.о. директора

И.о. дир. 

Левко В.П. 

Понедельник 2 июня 2025 года

ПРИЁМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	№ РЕЦЕПТУРЫ
			БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ		
День третий							
Обед	Рассольник ленинградский	250	2,01	5,09	11,98	107,25	96
	Сосиски отварные со сливочным маслом	100/5	10,0	28,2	0,40	298,1	243
	Картофельное пюре	200	4,08	6,40	27,24	183,00	312
	Кофейный напиток с молоком сгущённым	200	2,94	1,98	20,92	113,4	380
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,50	24,14	116,90	ПР
Итого за обед			22,97	42,17	84,68	818,65	
Ужин	Каша вязкая молочная из риса с сахаром	200/10	5,92	3,60	52,80	268	174
	Булочка	50	3,30	7,31	20,56	160,00	ПР
	Компот из ягод	200	0,52	0,18	28,86	122,6	345
	Плоды и ягоды свежие	100	0,80	0,35	16,05	73,25	338
ИТОГО за ужин			10,54	11,44	118,27	623,85	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			33,51	53,61	202,95	1442,5	

Утверждаю:
И.в. директора
Левко В.П.



Вторник 3 июня 2025 года

ПРИЁМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	№ РЕЦЕПТУРЫ
			БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ		
День четвертый							
Обед	Суп из овощей	250	1,58	4,98	9,14	95,2	99
	Котлеты из говядины с маслом	100	8,59	8,4	14,33	167,25	268
	Рис отварной	180	4,38	6,44	44,01	251,64	304
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,50	24,14	116,90	ПР
Итого за обед			19,15	20,41	123,63	763,79	
Ужин	Каша вязкая молочная из пшённой крупы с маслом	200/10	8,64	3,81	54,17	286,00	173
	Печенье	40	3,40	4,52	27,88	165,80	ПР
	Сок фруктовый	200	2,00	-	20,20	84,80	389
	Плоды и ягоды свежие	100	0,35	16,05	73,25	73,25	338,341
Итого за ужин			14,39	24,38	175,5	609,85	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			33,54	44,79	299,13	1373,64	

Утверждаю:
И.о. директора
Левко В.П.



Среда 4 июня 2025 год

ПРИЁМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	№ РЕЦЕПТУРЫ
			БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ		
День пятый							
Обед	Суп картофельный с рыбными консервами	250	2,19	2,78	15,39	106	87
	Кнели из птицы с маслом	100/5	16,67	24,82	6,32	100,75	301
	Макароны отварные	180	8,80	7,21	42,30	269,52	309
	Компот из ягод	200	0,52	0,18	28,86	122,6	345
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,50	24,14	116,90	ПР
Итого за обед			32,12	35,49	117,01	715,77	
Ужин	Каша вязкая молочная из гречневой крупы с маслом	200/10	7,31	10,98	39,20	286	174
	Какао с молоком сгущенным	200	4,18	4,33	25,44	197	383
	Булочка	50	3,30	7,31	20,56	160,00	ПР
	Йогурт	115	5,13	1,88	7,38	66,88	ПР
Итого за ужин			19,92	24,5	92,58	709,88	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			52,04	59,99	209,59	1425,65	

Утверждаю:
И.о. директора
Левко В.П.



Четверг 5 июня 2025 год

ПРИЁМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	№ РЕЦЕПТУРЫ
			БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ		
Неделя вторая							
День второй							
Обед	Суп с фасолью	250	7,15	48,15	15,61	549,25	119
	Тефтели из говядины 2-ой вариант	100/10	7,46	8,29	9,44	142	279
	Картофельное пюре	200	4,08	6,40	27,24	183,00	312
	Компот из кураги	200	0,78	0,04	27,63	114,80	348
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,50	24,14	116,90	ПР
Итого за обед			23,41	63,38	104,06	1105,95	
Ужин	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	200/10	6,08	11,18	33,48	260,00	175
	Яйцо варёное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209
	Какао с молоком сгущенным	200	4,18	4,33	25,44	197	383
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,50	24,14	116,90	ПР
Итого за ужин			19,28	20,61	83,34	636,9	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			42,69	83,99	187,4	1742,85	

УТВ.
И.о. д.и. *Л.М.*

Левко В.П.

И.о. директора

Пятница 6 июня 2025 год

ПРИЁМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	№ РЕЦЕПТУРЫ
			БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ		
Неделя вторая							
День третий							
Обед	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,87	101
	Биточки особые	100	14,3	22,8	12,1	314,5	269
	Гречка рассыпчатая № 171	180	10,30	7,30	46,36	292,50	302
	Напиток витаминизированный «Валитек»	200	-	-	19,00	80,00	1 (ТТК)
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,50	24,14	116,90	ПР
Итого за обед			30,51	33,31	113,71	889,77	
Ужин	Макароны отварные с сыром	200	12,18	14,32	30,70	300,96	204
	Булочка	50	3,30	7,31	20,56	160,00	ПР
	Кофейный напиток с молоком сгущённым	200	2,94	1,98	20,92	113,4	380
	Плоды и ягоды свежие	100	0,80	0,35	16,05	73,25	338
ИТОГО за ужин			18,42	23,61	72,18	574,36	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			48,93	56,92	185,89	1464,13	



Утверждаю:
И.о. директора

Левко В.П.

Понедельник 9 июня 2025 год

ПРИЁМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	№ РЕЦЕПТУРЫ
			БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ		
Неделя вторая							
День четвертый							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,68	2,83	17,45	118,25	103
	Плов из свинины	225	18,93	42,25	38,83	612	265
	Компот из ягод	200	0,52	0,18	28,86	122,6	345
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,50	24,14	116,90	ПР
Итого за обед			26,07	45,76	109,28	969,75	
Ужин	Каша вязкая молочная из кукурузной крупы с маслом	200	7,63	11,10	50,78	334,00	174
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	388
	Булочка	50	3,30	7,31	20,56	160,00	ПР
	Йогурт	115	5,13	1,88	7,38	66,88	ПР
Итого за ужин			16,74	20,57	99,48	649,08	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			42,81	66,33	208,76	1618,83	

Утверждаю:
И.о. директора
Левко В.П.



Вторник 10 июня 2025 год

ПРИЁМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	№ РЕЦЕПТУРЫ
			БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ		
Неделя вторая							
День пятый							
Обед	Борщ с фасолью и картофелем	250	3,55	5,1	14,16	127,75	84
	Куриные окорочка	100	22,16	25,78	4	322	293
	Макароны отварные	180	8,80	7,21	42,30	269,52	309
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	376
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,50	24,14	116,90	ПР
Итого за обед			38,52	38,61	99,6	895,8	
Ужин	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом	200/10	8,64	11,06	54,30	352,00	174
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,50	24,14	116,90	ПР
	Какао	200	3,78	0,67	26,00	125,11	382
	Плоды и ягоды свежие	100	0,80	0,35	16,05	73,25	341
	Яйцо варёное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209
Всего за ужин			22,24	17,18	117,77	730,26	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			60,76	55,79	217,37	1626,06	