

МБОУ Новоколоминская СОШ
с.Новоколомино, ул. Обская, 13
тел. (38257) 4-66-34

Утверждаю:

директор МБОУ "Новоколоминская СОШ"

И.Ю. Яковлева

приказ № 37 от 19.03.2025

Меню основного организованного питания на летний оздоровительный лагерь с дневным пребыванием детей, организованный МБОУ "Новоколоминская СОШ" с 27.05.2025 г. по 11.06.2025 г.

Сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутьельяна. ДеЛи плюс, 2015. - 544 с.

День

27.05.2025

Приём пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Гор.блюдо	120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	150,0	13,54	1,22	71,82
	Гор. Напиток	376	Чай с сахаром	200	40	0,53	0	9,47
	Хлеб	пр	Хлеб пшеничный	30	46,76	1,58	0,20	9,66
Обед								
	1 блюдо	99	Суп из овощей	250	118,25	2,01	5,09	11,98
	2 блюдо	294	Котлеты из птицы	100	237,2	15,2	13,6	13,5
	Гарнир	202	Макаронные изделия отварные	230	239,66	8,68	1,02	48,94
	Гор. Напиток	пр	Напиток витаминный	200	54			
	Хлеб	пр	Хлеб пшеничный	30	46,76	1,58	0,20	9,66
	Фрукт	338	Груши	100	34,13	0,3	0,23	7,73
			Итого за день		932,63	43,12	21,33	175,03

День 28.05.2025

Приём пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Гор.блюдо	177	Каша пшенная с изюмом	200	269,3	6,8	10	38
	Гор. Напиток	378	Чай с молоком	200	81	1,52	1,35	15,9
	Хлеб	пр	Хлеб пшеничный	30	46,76	1,58	0,20	9,66
Обед	1 блюдо	82	Борщ с капустой и картофелем	250	167,4	1,8	4,92	10,93
	2 блюдо	293	Птица жаренная	100	244,18	18,75	18,81	0,06
	Гарнир	312	Пюре картофельное	230	168,25	4,72	3,57	29,33
	Напиток	349	Компот из сухофруктов	200	40	0,53	0	9,47
	Хлеб	пр	Хлеб пшеничный	30	46,76	1,58	0,20	9,66
			Итого за день		1063,65	37,28	39,05	123,01

День

29.05.2025

Приём пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Гор.блюдо	181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	181	6,8	13,33	50,67
	Гор. Напиток	382	Какао с молоком	200	125,11	3,78	0,67	25,89
	Хлеб	пр	Хлеб пшеничный	30	46,76	1,58	0,20	9,66
Обед								
	1 блюдо	104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	106	2,2	2,78	15,39
	Гарнир	302	Каша гречневая рассыпчатая	230	355,52	13,6	6,29	1,59
	2 блюдо	268	Котлета с соусом	100	151	8,05	9,19	8,6
	гор. Напиток	377	Чай с лимоном	200	62	0,13	0,2	15,2
	Хлеб	пр	Хлеб пшеничный	30	46,76	1,58	0,20	9,66
	Фрукт	338	Апельсины	100	40,5	0,96	0,21	8,68
			Итого за день		1114,65	38,68	33,07	145,34

День 30.05.2025

Приём пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Гор.блюдо	174	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	200	294	6	10,85	42,95
	Напиток	389	Сок фруктовый	200	86,6	1	0,2	20,2
	Хлеб	1	Бутерброд с маслом	40	170	2,95	9,36	18,61
Обед								
	1 блюдо	95	Рассольник домашний	250	107,25	2,01	5,09	11,98
	2 блюдо	267	Шницель натуральный рубленый	100	288,33	12,33	21,67	11
	Гарнир	321	Капуста тушеная	200	187	5,16	8,09	23,56
	Гор. Напиток	378	Кисель витаминный	200	139,51	0,44	0,07	34,28
	Закуска	39	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	11,27	0,27	0,71	0,96
	Хлеб	пр	Хлеб пшеничный	30	46,76	1,58	0,20	9,66
			Итого за день		1330,72	31,74	56,24	173,2

День

31.05.2025

Приём пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Гор.блюдо	222	Пудинг из творога запечённый	180/20	344,25	18,54	15,66	32,04
	Гор. Напиток	378	Чай с молоком	200	81	1,52	1,35	15,9
	Хлеб	3	Бутерброд с сыром	60	157	5,8	8,3	14,83
Обед								
	1 блюдо	106	Суп картофельный с рыбными консервами	250	192,93	10,14	9,93	15,75
	2 блюдо	293	Птица жаренная	100	244,18	18,75	18,81	0,06
	Гарнир	202	Макаронные изделия отварные	230	239,66	8,68	1,02	48,94
	Напиток	389	Сок фруктовый	200	86,6	1	0,2	20,2
	Хлеб	пр	Хлеб пшеничный	30	46,76	1,58	0,20	9,66
	Закуска	71	Овощи натуральные свежие	100	17	0,9	0,15	2,85
	Итого за день				1409,38	66,91	55,62	160,23

День 02.06.2025

Приём пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Гор.блюдо	174	Каша вязкая молочная из кукурузной крупы	200	316,27	20,27	18,13	1,6
	гор. Напиток	349	Компот из сухофруктов	200	40	0,53	0	9,47
	Хлеб	пр	Хлеб пшеничный	30	46,76	1,58	0,20	9,66
Обед	1 блюдо	103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	118,25	2,69	2,81	17,45
	2 блюдо	229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	195,2	17,46	20,14	2,46
	Гарнир	304	Рис отварной	200	280,15	4,89	7,23	48,89
	гор. Напиток	376	Чай с сахаром	200	40	0,53	0	9,47
	Хлеб	пр	Хлеб пшеничный	30	46,76	1,58	0,20	9,66
	Фрукт	338	Яблоко	100	47	0,4	0,4	9,8
			Итого за день		1130,39	49,93	49,11	118,46

День

03.06.2025

Приём пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Гор.блюдо	209	Яйцо куриное варёное	40	63	5,08	4,6	0,28
	Хлеб	1	Бутерброд с маслом	40	170	2,95	9,36	18,61
	Гор. Напиток	382	Какао с молоком	200	125,11	3,78	0,67	25,89
Обед								
	Закуска	40	Салат картофельный с морковью и зелёным горошком	100	11,27	0,27	0,71	0,96
	1 блюдо	101	Суп картофельный с крупой	250	85,75	1,97	2,71	12,11
	2 блюдо	260	Гуляш	120	265,2	17,46	20,14	2,46
	Гарнир	302	Каша гречневая рассыпчатая	230	355,52	13,6	6,29	1,59
	Напиток	389	Сок фруктовый	200	86,6	1	0,2	20,2
	Хлеб	пр	Хлеб пшеничный	30	46,76	1,58	0,20	9,66
			Итого за день		1209,21	47,69	44,88	91,76

День 04.06.2025

Приём пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Гор.блюдо	7	Бутерброд горячий с сыром	100	344,25	18,54	15,66	32,04
	гор. Напиток	377	Чай с лимоном	200	62	0,13	0,2	15,2
Обед								
	1 блюдо	82	Борщ с капустой и картофелем	250	167,4	1,8	4,92	10,93
	2 блюдо	268	Котлета с соусом	100	151	8,05	9,19	8,6
	Гарнир	312	Пюре картофельное	230	168,25	4,72	3,57	29,33
	гор. Напиток	349	Компот из сухофруктов	200	40	0,53	0	9,47
	Фрукт	338	Груши	100	34,13	0,3	0,23	7,73
	Хлеб	пр	Хлеб пшеничный	30	46,76	1,58	0,20	9,66
			Итого за день		1013,79	35,65	33,97	122,96

День

05.06.2025

Приём пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Гор.блюдо	2	Бутерброд с джемом	100/20	170	2,95	9,36	18,61
	гор. Напиток	377	Чай с лимоном	200	62	0,13	0,2	15,2
Обед								
	1 блюдо	88	Щи из свежей капусты	300	101,37	2,16	5,97	9,75
	2 блюдо	260	Гуляш	120	265,2	17,46	20,14	2,46
	Гарнир	202	Макаронные изделия отварные	230	239,66	8,68	1,02	48,94
	Гор. Напиток	382	Какао с молоком	200	125,11	3,78	0,67	25,89
	Хлеб	пр	Хлеб пшеничный	30	46,76	1,58	0,20	9,66
Итого за день					1010,1	36,74	37,56	130,51

День 06.06.2025

Приём пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Гор.блюдо	183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	200	295	9,09	12,99	35,18
	Гор. Напиток	376	Чай с сахаром	200	40	0,53	0	9,47
	Хлеб	пр	Хлеб пшеничный	30	46,76	1,58	0,20	9,66
Обед	Закуска	24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	6,91	0,10	0,61	0,26
	1 блюдо	102	Суп картофельный с бобовыми	250	148,25	5,49	5,27	16,53
	2 блюдо	291	Плов из птицы	230	343,46	20,71	10,28	41,92
	гор. Напиток	378	Кисель витаминный	200	139,51	0,44	0,07	34,28
	Хлеб	пр	Хлеб пшеничный	30	46,76	1,58	0,20	9,66
	Фрукт	338	Яблоки	100	47	0,4	0,4	9,8
			Итого за день		1113,65	39,92	30,02	166,76

День

07.06.2025

Приём пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Гор.блюдо	174	Каша вязкая молочная из кукурузной крупы	200	316,27	20,27	18,13	1,6
	Напиток	389	Сок фруктовый	200	86,6	1	0,2	20,2
	Хлеб	пр	Хлеб пшеничный	30	46,76	1,58	0,20	9,66
Обед								
	1 блюдо	97	Суп картофельный	250	148,25	5,49	5,27	16,53
	2 блюдо	278	Тефтели мясные	100	174	8,67	9,33	13,83
	Гарнир	199	Пюре из бобовых с маслом	230	168,25	4,72	3,57	29,33
	Гор. Напиток	349	Компот из сухофруктов	200	40	0,53	0	9,47
	Хлеб	пр	Хлеб пшеничный	30	46,76	1,58	0,20	9,66
Итого за день					1026,89	43,84	36,9	110,28

День 09.06.2025

Приём пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Гор.блюдо	177	Каша пшенная с изюмом	200	269,3	6,8	10	38
	Гор. Напиток	378	Чай с молоком	200	81	1,52	1,35	15,9
	Хлеб	пр	Хлеб пшеничный	30	46,76	1,58	0,20	9,66
Обед								
	1 блюдо	82	Борщ с капустой и картофелем	250	167,4	1,8	4,92	10,93
	2 блюдо	293	Птица жаренная	100	244,18	18,75	18,81	0,06
	Гарнир	304	Рис отварной	200	280,15	4,89	7,23	48,89
	гор. Напиток	377	Чай с лимоном	200	62	0,13	0,2	15,2
	Хлеб	пр	Хлеб пшеничный	30	46,76	1,58	0,20	9,66
	Десерт	пр	Йогурт	95	100	2,4	2,5	16,7
			Итого за день		1297,55	39,45	45,41	165

День

10.06.2025

Приём пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Гор.блюдо	181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	181	6,8	13,33	50,67
	Гор. Напиток	382	Какао с молоком	200	125,11	3,78	0,67	25,89
	Хлеб	пр	Хлеб пшеничный	30	46,76	1,58	0,20	9,66
Обед								
	1 блюдо	104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	106	2,2	2,78	15,39
	Гарнир	302	Каша гречневая рассыпчатая	230	355,52	13,6	6,29	1,59
	2 блюдо	268	Котлета с соусом	100	151	8,05	9,19	8,6
	Гор. Напиток	376	Чай с сахаром	200	40	0,53	0	9,47
	Фрукт	338	Апельсины	100	40,5	0,96	0,21	8,68
	Хлеб	пр	Хлеб пшеничный	30	46,76	1,58	0,20	9,66
			Итого за день		1092,65	39,08	32,87	139,61

День 11.06.2025

Приём пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Гор.блюдо	174	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	200	294	6	10,85	42,95
	Напиток	389	Сок фруктовый	200	86,6	1	0,2	20,2
	Хлеб	3	Бутерброд с сыром	60	157	5,8	8,3	14,83
Обед								
	1 блюдо	95	Рассольник домашний	250	107,25	2,01	5,09	11,98
	2 блюдо	267	Шницель натуральный рубленый	100	288,33	12,33	21,67	11
	Гарнир	321	Капуста тушеная	200	187	5,16	8,09	23,56
	Гор. Напиток	пр	Напиток витаминный	200	54			
	Хлеб	пр	Хлеб пшеничный	30	46,76	1,58	0,20	9,66
			Итого за день		1220,94	33,88	54,4	134,18