

СОГЛАСОВАНО

Директор МОУ "СОШ №43 имени В.Ф.Маргелова"

О.Б.Рябова

31.05.2023

МОУ

«СОШ № 43

имени В.Ф. Маргелова»

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

Павлюкова Лариса Владимировна

Лариса Владимировна

31.05.2023

Примерное двенадцатидневное меню
Для питания школьников в летнем оздоровительном лагере в МОУ
«СОШ №43 имени В.Ф.Маргелова» на 2023г.

ДЕНЬ 1

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	260	Каша рисовая молочная	200	220,62	6,64	7,16	33,42
	выпечка	555.1	Косичка с сахаром и маком	100	306,49	8,7	11,21	35,21
	напиток	494	Чай с лимоном	200	30,84	0,26	0	7,24
ИТОГО за завтрак				500	557,95	15,6	18,37	75,87
Обед	1 блюдо	144.1	Суп картофельный с бобовыми вегетарианский	200	128,22	4,5	4,54	17,28
	2 блюдо	412	Котлеты куриные, припущенные с соусом	90	187,54	10,28	15,23	8,28
	гарнир	291	Макаронные изделия отварные	150	224,3	5,8	3,91	43,55
	напиток	508	Компот из смеси сухофруктов	200	40,44	0,08	0	10,62
	овощи	100	Помидор св.	50	9	0,44	0,1	1,96
	хлеб	109	Хлеб ржаной	30	52,2	1,98	0,36	10,02
	хлеб	108	Хлеб пшеничный	30	70,5	2,37	0,3	14,76
ИТОГО за обед				750	712,2	25,45	24,44	106,47
Полдник	напиток	507	Компот из ягод с/м	200	80,04	0,26	0,2	19,62
	выпечка	454	Кондитерское изделие собственного производства	100	235,4	7,65	7,87	29,65
ИТОГО за полдник				300	315,44	7,91	8,07	49,27
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				1550	1585,59	48,96	50,88	231,61

ДЕНЬ 2

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	302	Омлет	100	159,62	7,8	9,25	13,5
	выпечка	564	Булочка домашняя	100	318	8,4	6,98	52,06
	напиток	493	Чай с сахаром	200	28,46	0,2	0	7,02
	фрукт	112	Фрукт сезонный	100	47	0,4	0,4	9,8
ИТОГО за завтрак				500	553,08	16,8	16,63	82,38
Обед	1 блюдо	142,3	Щи из свежей капусты с картофелем	200	137,65	2,24	4,89	17,4
	2 блюдо	411	Тефтели из кур с рисом	90	169,91	12,61	12,32	14,36
	гарнир	429	Пюре картофельное	150	225,67	4,25	9,52	35,69
	напиток	508	Компот из смеси сухофруктов	200	40,44	0,08	0	10,62
	овощи	100	Помидор св.	50	9	0,44	0,1	1,96
	хлеб	109	Хлеб ржаной	30	52,2	1,98	0,36	10,02

	хлеб	108	Хлеб пшеничный	30	70,5	2,37	0,3	14,76
ИТОГО за обед				750	705,37	23,97	27,49	104,81
Полдник	напиток	507	Компот из ягод с/м	200	80,04	0,26	0,2	19,62
	выпечка	454	Кондитерское изделие собственного производства	100	235,4	7,65	7,87	29,65
ИТОГО за полдник				300	315,44	7,91	8,07	49,27
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				1550	1573,89	48,68	52,19	236,46

ДЕНЬ 3

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	250	Каша манная молочная	200	250	7,82	7,36	35,42
	выпечка	270	Плюшка московская	100	276,61	7,83	8,56	40,04
	напиток	493	Чай с сахаром	200	28,46	0,2	0	7,02
ИТОГО за завтрак				500	555,07	15,85	15,92	82,48
Обед	1 блюдо	142.3	Суп рисовый с картофелем	200	107,26	2,14	4,22	17,4
	2 блюдо	405	Курица тушеная в томатном соусе	90	186,5	14,87	16,54	12,36
	гарнир	237	Каша гречневая рассыпчатая	150	217,18	5,32	4,58	38,82
	напиток	507	Компот из ягод с/м	200	80,04	0,26	0,2	19,62
	овощи	100	Помидор св.	50	9	0,44	0,1	1,96
	хлеб	109	Хлеб ржаной	30	52,2	1,98	0,36	10,02
	хлеб	108	Хлеб пшеничный	30	70,5	2,37	0,3	14,76
ИТОГО за обед				750	722,68	27,38	26,3	114,94
Полдник	напиток	508	Компот из смеси сухофруктов	200	40,44	0,08	0	10,62
	выпечка	454	Кондитерское изделие собственного производства	100	235,4	7,65	8,4	29,65
ИТОГО за полдник				300	275,84	7,73	8,4	40,27
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				1550	1553,59	50,96	50,62	237,69

ДЕНЬ 4

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	267	Каша пшенная молочная	200	292,26	8,63	7,98	36,94
	выпечка	565	Булочка с сыром	100	234,21	8,54	8,62	27,68
	напиток	494	Чай с лимоном	200	30,84	0,26	0	7,24
ИТОГО за завтрак				500	557,31	17,43	16,6	71,86
Обед	1 блюдо	147	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	133,8	2,58	4,36	15,06
	2 блюдо	412	Биточки куриные, припущенные с соусом	90	187,54	10,28	15,23	8,28
	гарнир	265	Рис отварной	150	234,75	5,8	3,91	43,55
	напиток	508	Компот из смеси сухофруктов	200	40,44	0,08	0	10,62
	овощи	100	Помидор св.	50	9	0,44	0,1	1,96

	хлеб	109	Хлеб ржаной	30	52,2	1,98	0,36	10,02
	хлеб	108	Хлеб пшеничный	30	70,5	2,37	0,3	14,76
ИТОГО за обед				750	728,23	23,53	24,26	104,25
Полдник	напиток	507	Компот из ягод с/м	200	80,04	0,26	0,2	19,62
	выпечка	454	Кондитерское изделие собственного производства	100	235,4	7,65	7,87	29,65
ИТОГО за полдник				300	315,44	7,91	8,07	49,27
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				1550	1600,98	48,87	48,93	225,38

ДЕНЬ 5

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	266	Каша геркулесовая молочная	200	291,9	7,16	7,6	36,3
	выпечка	426	Булочка выборгская	50	168,3	3,3	8,2	25,1
	напиток	493	Чай с сахаром	200	28,46	0,2	0	7,02
	гор.блюдо	140	Яйцо отварное	50	62	4,9	3,8	0,3
ИТОГО за завтрак				500	550,66	15,56	19,6	68,72
Обед	1 блюдо	131	Свекольник	200	127,69	4,6	5,88	17,19
	2 блюдо	415	Котлеты из говядины	90	246	8,2	15,7	17,6
	гарнир	237	Каша гречневая рассыпчатая	150	217,18	8,62	4,58	38,82
	напиток	508	Компот из смеси сухофруктов	200	40,44	0,08	0	10,62
	овощи	100	Помидор св.	50	9	0,44	0,1	1,96
	хлеб	109	Хлеб ржаной	30	52,2	1,98	0,36	10,02
	хлеб	108	Хлеб пшеничный	30	70,5	2,37	0,3	14,76
ИТОГО за обед				750	763,01	26,29	26,92	110,97
Полдник	напиток	окт.86	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	75	0,08	0	19
	выпечка	454	Кондитерское изделие собственного производства	100	235,4	7,65	8,41	24,2
ИТОГО за полдник				300	310,4	7,73	8,41	43,2
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				1550	1624,07	49,58	54,93	222,89

ДЕНЬ 6

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	260	Каша "Дружба" молочная	200	203,5	8,64	7,98	36,94
	выпечка	574.4	Пицца с курицей	100	256,2	8,23	8,63	26,45
	напиток	493	Чай с сахаром	200	28,46	0,2	0	7,02
ИТОГО за завтрак				500	488,16	17,07	16,61	70,41
Обед	1 блюдо	134.2	Суп с клецками	200	127,69	3,4	8,32	14,15
	2 блюдо	411	Тефтели из кур с рисом	90	169,91	12,61	12,32	14,36
	гарнир	291	Макаронные изделия отварные	150	224,3	5,8	3,91	41,56
	напиток	507	Компот из ягод с/м	200	80,04	0,26	0,2	19,62

	овоши	100	Помидор св.	50	9	0,44	0,1	1,96
	хлеб	109	Хлеб ржаной	30	52,2	1,98	0,36	10,02
	хлеб	108	Хлеб пшеничный	30	70,5	2,37	0,3	14,76
ИТОГО за обед				750	733,64	26,86	25,51	116,43
Полдник	напиток	516	Снежок	200	145	5,4	5	21,6
	выпечка	454	Кондитерское изделие собственного производства	100	195,4	5,35	5,87	27,65
ИТОГО за полдник				300	340,4	10,75	10,87	49,25
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				1550	1562,2	54,68	52,99	236,09

ДЕНЬ 7

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	233	Запеканка творожная	100	345,6	15,3	14,7	33,8
	выпечка	555.1	Косичка с сахаром и маком	50	154,25	2,75	3,8	17,6
	напиток	494	Чай с лимоном	200	30,84	0,26	0	7,24
	фрукт	112	Фрукт сезонный	100	47	0,4	0,4	9,8
ИТОГО за завтрак				450	577,69	18,71	18,9	68,44
Обед	1 блюдо	142,3	Щи из свежей капусты с картофелем	200	137,65	2,24	4,89	17,4
	2 блюдо	345	Биточки рыбные с соусом	90	128,33	11,23	8,14	10,83
	гарнир	195	Картофель тушеный	150	228,71	5,21	9,73	42,39
	напиток	507	Компот из ягод с/м	200	80,04	0,26	0,2	19,62
	овоши	100	Помидор св.	50	9	0,44	0,1	1,96
	хлеб	109	Хлеб ржаной	30	52,2	1,98	0,36	10,02
	хлеб	108	Хлеб пшеничный	30	70,5	2,37	0,3	14,76
ИТОГО за обед				750	706,43	23,73	23,72	116,98
Полдник	напиток	508	Компот из смеси сухофруктов	200	40,44	0,08	0	10,62
	выпечка	454	Кондитерское изделие собственного производства	100	235,4	7,65	8,2	29,65
ИТОГО за полдник				300	275,84	7,73	8,2	40,27
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				1500	1559,96	50,17	50,82	225,69

ДЕНЬ 8

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гарнир	291	Макаронные изделия отварные	150	224,3	3,8	3,91	38,6
	выпечка	574	Булочка хлебная	60	156,2	4,3	2,5	26,45
	2 блюдо	412	Котлеты куриные, припущенные с соусом	90	168,3	10,28	12,72	8,28
	напиток	493	Чай с сахаром	200	28,46	0,2	0	7,02
ИТОГО за завтрак				500	577,26	18,58	19,13	80,35
Обед	1 блюдо	156	Суп овощной	200	153,18	4,6	6,48	15,88
	2 блюдо	405	Курица тушеная в томатном соусе	90	186,5	13,87	16,32	12,36
	гарнир	265	Рис отварной	150	234,75	2,8	3,91	39,6

	напиток	507	Компот из ягод с/м	200	80,04	0,26	0,2	19,62
	овощи	100	Помидор св.	50	9	0,44	0,1	1,96
	хлеб	109	Хлеб ржаной	30	52,2	1,98	0,36	10,02
	хлеб	108	Хлеб пшеничный	30	70,5	2,37	0,3	14,76
ИТОГО за обед				750	786,17	26,32	27,67	114,2
Полдник	напиток	508	Компот из смеси сухофруктов	200	40,44	0,08	0	10,62
	выпечка	454	Кондитерское изделие собственного производства	100	235,4	7,65	7,87	29,65
ИТОГО за полдник				300	275,84	7,73	7,87	40,27
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				1550	1639,27	52,63	54,67	234,82

ДЕНЬ 9

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	250	Каша манная молочная	200	250	7,82	7,36	35,42
	выпечка	574.3	Устрица с маком	100	220,19	8,23	8,76	26,45
	напиток	494	Чай с лимоном	200	30,84	0,26	0	7,24
ИТОГО за завтрак				500	501,03	16,31	16,12	69,11
Обед	1 блюдо	144.1	Суп картофельный с бобовыми вегетарианский	200	128,22	4,5	4,54	17,28
	2 блюдо	412	Котлеты куриные, припущенные с соусом	90	178,28	10,28	15,23	8,28
	гарнир	237	Каша гречневая рассыпчатая	150	217,18	5,32	4,58	38,82
	напиток	507	Компот из ягод с/м	200	80,04	0,26	0,2	19,62
	овощи	100	Помидор св.	50	9	0,44	0,1	1,96
	хлеб	109	Хлеб ржаной	30	52,2	1,98	0,36	10,02
	хлеб	108	Хлеб пшеничный	30	70,5	2,37	0,3	14,76
ИТОГО за обед				750	735,42	25,15	25,31	110,74
Полдник	напиток	508	Компот из смеси сухофруктов	200	40,44	0,08	0	10,62
	выпечка	454	Кондитерское изделие собственного производства	100	235,4	7,65	7,87	29,65
ИТОГО за полдник				300	275,84	7,73	7,87	40,27
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				1550	1512,29	49,19	49,3	220,12

ДЕНЬ 10

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	260	Каша "Дружба" молочная	200	203,5	8,64	7,98	36,94
	выпечка	574.5	Пончик с посыпкой	100	255,3	7,65	7,87	29,65
	напиток	493	Чай с сахаром	200	28,46	0,2	0	7,02
ИТОГО за завтрак				500	487,26	16,49	15,85	73,61
Обед	1 блюдо	134.2	Суп с клецками	200	127,69	4,6	4,62	17,19
	2 блюдо	406	Плов с курицей	240	435,06	17,17	18,47	45,26

	напиток	507	Компот из ягод с/м	200	80,04	0,26	0,2	19,62
	овощи	100	Помидор св.	50	9	0,44	0,1	1,96
	хлеб	109	Хлеб ржаной	30	52,2	1,98	0,36	10,02
	хлеб	108	Хлеб пшеничный	30	70,5	2,37	0,3	14,76
ИТОГО за обед				750	774,49	26,82	24,05	108,81
Полдник	напиток	516	Снежок	200	145	5,4	5	21,6
	выпечка	454	Кондитерское изделие собственного производства	100	198,4	5,35	5,87	27,65
ИТОГО за полдник				300	343,4	10,75	10,87	49,25
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				1550	1605,15	54,06	50,77	231,67

ДЕНЬ 11

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	110.7	Блинчики со сметаной	150	392,26	15,6	15,8	45,09
	фрукт	112	Фрукт сезонный	150	70,5	0,6	0,6	14,7
	напиток	494	Чай с лимоном	200	30,84	0,26	0	7,24
ИТОГО за завтрак				500	493,6	16,46	16,4	67,03
Обед	1 блюдо	134.2	Рассольник с курицей	200	135	4,6	7,36	13,94
	2 блюдо	415	Котлеты из говядины	90	246	8,2	14,7	12,7
	гарнир	291	Макаронные изделия отварные	150	224,3	5,8	3,91	43,55
	напиток	507	Компот из ягод с/м	200	80,04	0,26	0,2	19,62
	овощи	100	Помидор св.	50	9	0,44	0,1	1,96
	хлеб	109	Хлеб ржаной	30	52,2	1,98	0,36	10,02
	хлеб	108	Хлеб пшеничный	30	70,5	2,37	0,3	14,76
ИТОГО за обед				750	817,04	23,65	26,93	116,55
Полдник	напиток	окт.86	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	75	0,08	0	19
	выпечка	454	Кондитерское изделие собственного производства	100	235,4	7,65	7,87	29,65
ИТОГО за полдник				300	310,4	7,73	7,87	48,65
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				1550	1621,04	47,84	51,2	232,23

ДЕНЬ 12

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	267	Каша пшеничная молочная	200	292,26	8,63	7,98	36,94
	выпечка	540	Булочка с джемом	100	206,93	8,7	9,35	33,12
	напиток	493	Чай с сахаром	200	28,46	0,2	0	7,02
ИТОГО за завтрак				500	527,65	17,53	17,33	77,08
Обед	1 блюдо	147	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	165,3	2,58	4,36	15,06

	2 блюдо	345	Котлета рыбная с соусом	90	138,33	11,23	8,14	10,83
	гарнир	195.1	Рагу из овощей	150	238,21	5,21	10,73	42,39
	напиток	508	Компот из смеси сухофруктов	200	40,44	0,08	0	10,62
	овощи	100	Помидор св.	50	9	0,44	0,1	1,96
	хлеб	109	Хлеб ржаной	30	52,2	1,98	0,36	10,02
	хлеб	108	Хлеб пшеничный	30	70,5	2,37	0,3	14,76
ИТОГО за обед				750	713,98	23,89	23,99	105,64
Полдник	напиток	507	Компот из ягод с/м	200	80,04	0,26	0,2	19,62
	выпечка	454	Кондитерское изделие собственного производства	100	235,4	7,65	7,87	29,65
ИТОГО за полдник				300	315,44	7,91	8,07	49,27
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				1550	1557,07	49,33	49,39	231,99