

«Утверждаю»
 Начальник пришкольного лагеря «Умные
 каникулы»
 на базе МБОУ «Большекокузская СОШ»
 _____ Ибрагимова Ф.Р.

МЕНЮ на 28.10.2024

1 –ый день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Завтрак					
Фрукты (бананы, яблоки, апельсины, мандарины)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200/5	8,27	9,50	37,57	270,00
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60
Батон высший сорт	50	3,75	1,45	25,70	131,00
Итого:	565	21,46	22,14	91,04	679,60
Обед					
Салат из кукурузы к/с	100	2,88	6,18	8,04	99,30
Щи из свежей капусты, картофеля и с мясными фрикадельками со сметаной	250/15/7	4,927	7,692	6,263	120,729
Гуляш из отварных куриных грудок	50/50	15,94	8,83	3,40	154,39
Макаронные изделия отварные	180	6,620	5,418	31,734	202,140
Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	10,78	48,20
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50
Итого:	952	31,47	31,00	110,88	841,26
ВСЕГО:	1517	52,93	53,14	201,92	1520,86

«Утверждаю»
Начальник пришкольного лагеря
«Умные каникулы»
на базе МБОУ «Большекокузская СОШ»
Ибрагимова Ф.Р.

МЕНЮ на 29.10.2024

2 –ой день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Завтрак					
Фрукты (бананы, яблоки, апельсины, мандарины)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Сыр (порциями)	15	3,95	3,99		51,50
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	8,6	10,0	50,1	325,0
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00
Батон высший сорт	50	3,75	1,45	25,70	131,00
Итого:	585	18,12	17,32	73,18	567,50
Обед					
Винегрет с солеными огурцами	100	1,40	10,04	7,29	125,10
Рассольник ленинградский с фрикадельками из птицы, со сметаной	250/11/10	3,8	8,0	13,2	146,0
Тефтели из говядины в соусе томатном (1 вариант)	80/50	11,8	18,7	14,8	274,4
Пюре картофельное	180	3,72	10,99	21,58	207,43
Компот из изюма	200	0,35	0,08	29,85	122,20
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50
Итого:	981	29,49	30,75	131,09	992,55
ВСЕГО:	1566	47,6085	48,0719	204,263	1560,052

«Утверждаю»
Начальник пришкольного лагеря
«Умные каникулы»
на базе МБОУ «Большекокузская СОШ»
Ибрагимова Ф.Р.

МЕНЮ на 29.10.2024

3 –ий день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Завтрак					
Пудинг из творога со сгущённым молоком	100/15	14,9	11,6	38,1	317,1
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	200/5	5,9	10,9	32,7	253,8
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60
Батон высший сорт	50	3,75	3,75	3,75	3,75
Итого:	580	21,44	22,56	91,03	675,23
Обед					
Зеленый горошек к/с (доп. гарнир)	30	0,93	0,06	1,95	12,00
Суп - лапша домашняя на курином бульоне	250	2,57	5,54	11,62	115,75
Птица тушеная с овощами	50/50	8,8	10,2	8,6	161,3
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,31	46,37	292,50
Кисель	200	0,60	0,10	30,20	123,60
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50
Итого:	860	30,29	31,56	134,54	921,68
ВСЕГО:	1440	51,73	54,12	225,57	1596,91

«Утверждаю»
Начальник пришкольного лагеря
«Умные каникулы»
на базе МБОУ «Большекокузская СОШ»
Ибрагимова Ф.Р.

МЕНЮ на 31.10.2024

4 –ый день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Завтрак					
Фрукты (бананы, яблоки, апельсины, мандарины)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Сыр (порциями)	15	3,95	3,99	0,00	51,50
Омлет натуральный	200	13,6	13,1	3,5	386,2
Чай с молоком ,с сахаром	200/15	2,45	4,35	16,35	113,43
Батон высший сорт	50	3,75	1,45	25,70	131,00
Итого:	580	23,52	23,29	97,42	677,64
Обед					
Салат из свеклы отварной с маслом растительным	100	1,41	6,01	8,26	92,80
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/11	4,9	4,9	16,9	142,8
Биточки рыбные из минтая	100	19,20	8,53	10,24	181,48
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/5	5,6	8,1	26,5	201,5
Компот из сухофруктов	200	0,52	0,18	28,86	122,60
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50
Итого:	946	32,38	30,93	135,18	957,65
ВСЕГО:	1526,00	55,90	54,22	232,60	1635,28

«Утверждаю»
Начальник пришкольного лагеря
«Умные каникулы»
на базе МБОУ «Большекокузская СОШ»
Ибрагимова Ф.Р.

МЕНЮ на 01.11.2024

День 5-ый

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Завтрак					
Фрукты (бананы, яблоки, апельсины, мандарины)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
Каша пшённая молочная с маслом сливочным	200/5	8,4	10,8	43,3	304,6
Какао с молоком	200	4,1	3,5	17,6	118,6
Батон высший сорт	50	3,75	1,45	25,70	131,00
Итого:	565	23,12	23,24	94,77	663,17
Обед					
Салат из картофеля с солеными огурцами	100	1,22	7,84	8,96	111,40
Суп из овощей на курином бульоне со сметаной	250/10	1,8	6,5	9,5	111,5
Плов из отварных куриных грудок	50/200	13,72	6,42	53,43	327,00
Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	10,78	48,20
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50
Итого:	910	26,41	28,52	116,30	715,55
ВСЕГО:	1475	49,53	51,76	211,07	1378,72

«Утверждаю»
Начальник пришкольного лагеря
«Умные каникулы»
на базе МБОУ «Большекокузская СОШ»
Ибрагимова Ф.Р.

МЕНЮ на 02.11.2024

День 6-ой

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Завтрак					
Фрукты (бананы, яблоки, апельсины, мандарины)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Сыр (порциями)	15	3,95	3,99	0,00	51,50
Каша полбяная молочная с маслом сливочным	200/5	8,4	10,8	43,3	304,6
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00
Батон высший сорт	50	3,75	1,45	25,70	131,00
Итого:	585	21,44	22,10	93,76	654,07
Обед					
Салат из квашенной капусты	100	1,71	5,00	8,46	85,70
Суп гороховый с фрикадельками из птицы и гренками	250/11/10	10,5	19,6	24,4	411,6
Котлеты "Аппетитные"	100	9,75	12,48	6,40	143,75
Каша перловая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным	180/5	5,3	3,5	36,7	199,4
Компот из изюма	200	0,35	0,08	29,85	122,20
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50
Итого:	956	33,01	30,43	135,37	994,49
ВСЕГО:	1541	54,45	52,52	229,14	1648,56

«Утверждаю»

Начальник пришкольного лагеря «Умные каникулы» на
базе МБОУ «Большекокузская СОШ»

Ибрагимов Ф.Р.

МЕНЮ на 05.11.2024

День 7-ой

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Завтрак					
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
Запеканка из творога со сгущённым молоком	175/25	19,9	22,1	56,0	540,0
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60
Батон высший сорт	50	3,75	1,45	25,70	131,00
Итого:	560	24,05	22,31	97,78	683,60
Обед					
Винегрет с солеными огурцами	100	1,40	10,04	7,29	125,10
Суп крестьянский с пшенной крупой с мясом птицы со сметаной	250/15/7	5,2	8,8	6,4	127,3
Котлеты по домашнему из говядины	100	12,2	23,2	9,2	293,5
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	180/3	4,4	8,6	44,1	271,4
Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50
Итого:	955	30,43	32,00	139,18	931,85
ВСЕГО:	1515	54,48	54,31	236,95	1615,45
Всего за 7 дней	10580,00	366,62	368,15	1541,51	10955,85
Итого в среднем за 1 день на 1 учащегося	1511,43	52,37	52,59	220,22	1565,12