

СОГЛАСОВАНО

Начальник лагеря ДЛО «Алые паруса»

МОУ «Кукнурская СОШ»

Л.А. Ешеева

УТВЕРЖДАЮ

Начальник лагеря ДЛО «Алые паруса»

МОУ «Кукнурская СОШ»

И.И. Тойшева

Неделя первая

День/№ Рецеп туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1 день	Завтрак					
№ 4	Каша вязкая (манная)	250	3,6	6,1	22,8	206
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	3,1	37,7	183,6
ТТН	Хлеб пшеничный	80	50	4,1	0,7	190,9
ТТН	Печенье	68	3,75	5,9	37,2	167,5
	Всего за завтрак:	598	22,5	33,1	111,3	748
	Обед					
572	Помидоры свежие	100	1,1	-	4,6	22,8
139	Суп картофельный с бобовыми	250	9,9	7,0	22,3	238
437	Гуляш	100	11,1	28,5	3,9	240
520	Картофельное пюре	180	2,1	4,5	14,6	209
639/3	Компот из плодов и ягод сушеных	200	0,6	-	31,4	135
ТТН	Хлеб ржано-пшеничный	67	4,9	0,8	29,7	190,9
	Итого за обед:	897	29,7	40,8	106,5	1047,2
2 день	Завтрак					
302	Каша вязкая пшеничная	200	4,5	6,1	24,9	250
693	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190
ТТН	Хлеб пшеничный	70	4,1	0,7	25,4	185
97	Сыр (порциями)	30	26,0	26,5	-	108
ТТН	Вафли шоколадные	50	3,2	2,8	80,1	87,5
	Всего за завтрак:	600	42,7	41,1	162,9	748
	Обед					
124	Щи из свежей капусты	250	2,0	4,2	10,0	188,1
451	Биточки	100	7,9	7,2	8,0	198
332	Макароны отварные	200	3,5	4,1	23,5	297
631/3	Компот из свежих плодов	200	0,1	-	4,0	152
ТТН	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,9	0,8	29,7	190,9
572	Огурцы свежие	100	0,8	-	2,6	21
	Итого за обед:	900	20,7	21,4	98,5	1047,2

3 день	Завтрак					
302	Каша (вязкая) пшениная	250	4,3	6,9	23,8	200
638	Компот из плодов и ягод сушеных	200	0,6	-	31,4	106
ТТН	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	25,4	130
2	Бутерброд с повидлом	100	1,2	3,1	21,0	137
	Всего за завтрак:	600	17,7	22,5	176	748
	Обед					
138	Суп картофельный с крупой	250	3,0	3,0	19,8	191
369	Рыба отварная	120	6,9	6,3	-	210
511	Рис отварной	200	1,2	2,0	12,8	214
685	Чай с лимоном	200	0,2	-	15,0	60
ТТН	Хлеб ржано-пшеничный	80	4,9	0,8	29,7	190
ТТН	Конфеты шоколадные	47	2,7	4,3	82,3	182
	Итого за обед:	897	19,66	16,4	171,3	1047
4 день	Завтрак					
302	Каша вязкая ячневая	270	4,5	6,1	24,9	230
638/3	Компот из плодов и ягод сушеных	200	0,6	-	29,0	190,9
ТТН	Хлеб пшеничный	80	4,1	0,7	25,4	150
337	Яйцо вареное	40	5,0	4,6	0,3	63
	Всего за завтрак:	598	14,2	45,9	796	748
	Обед					
572	Помидоры свежие	100	1,1	-	4,6	22,8
110	Борщ с капустой с картофелем	250	6,1	8,7	17,5	239,3
436	Жаркое по домашнему	200	16,4	15,2	14,5	354
692	Кофейный напиток	200	1,4	1,5	35,4	160
ТТН	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,9	0,8	29,7	190,9
ТТН	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	80
	Итого за обед:	800	30,8	26,4	106,8	1047
5 день	Завтрак					
161	Суп молочный с крупой	290	6,2	7,9	23,2	288
685	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	88
97	Сыр (порциями)	30	26,0	26,5	-	178
ТТН	Хлеб пшеничный	80	4,1	0,7	25,4	190
	Всего за завтрак:	600	36,5	35,1	63,6	748
	Обед					
572	Огурцы свежие	100	0,8	-	2,6	15,3
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	2,5	21,0	238
369	Птица отварная	100	6,9	6,3	-	240
520	Пюре картофельное	180	2,1	4,5	14,6	240
ТТН	Хлеб ржано-пшеничный	80	4,9	0,8	29,7	190
638/3	Компот из плодов и ягод сушеных	200	0,6	-	29,0	124
	Итого за обед:	900	18,2	14,1	96,9	1047

6 день	Завтрак					
302	Каша вязкая рисовая	180	3,6	6,0	22,8	166
631/3	Компот из свежих плодов	180	0,1	-	4,0	142
ТТН	Хлеб пшеничный	40	4,1	0,7	25,4	150
2	Бутерброд с повидлом	100	1,8	2,8	21,0	117
ТТН	Пряники	50	7,5	11,8	74,4	175
	Всего за завтрак:	550	17,1	21,3	147,6	750
	Обед					
124	Щи из свежей капусты	250	2,0	4,2	10,0	148
451	Котлета	100	7,9	7,2	8,0	130
511	Рис отварной	180	1,2	2,0	12,8	114
638/3	Компот из плодов и ягод сушеных	200	0,4	-	27,4	106
ТТН	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,9	0,8	29,7	150
	Итого за обед:	800	18,3	19,5	101,6	751
7 день	Завтрак					
302	Каша вязкая (геркулес)	250	4,2	7,8	19,8	172
693	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190
ТТН	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	25,4	150
ТТН	Печенье	50	7,5	11,8	74,4	88
	Всего за завтрак:	550	28,8	42,6	140,3	600
	Обед					
132	Рассольник Ленинградский	250	2,4	0,3	16,6	168
437	Гуляш	100	11,1	28,5	3,9	201
297	Каша рассыпч.(гречневая)	180	8,4	10,8	41,2	162
639/3	Компот из смеси сухофруктов	180	0,6	-	31,4	124
ТТН	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,9	0,8	29,7	150
ТТН	Вафли шоколадные	50	3,2	2,8	80,1	52
	Итого за обед:	810	30,6	43,2	202,9	857
8 день	Завтрак					
302	Каша вязкая пшеничная	250	4,5	6,1	24,9	178
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	3,1	37,7	160
ТТН	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	25,4	150
97	Сыр (порциями)	10	26,0	26,5	-	72
337	Яйцо вареное	40	5,0	4,6	0,3	63
	Всего за завтрак:	550	42,4	41	88,3	623
	Обед					
572	Огурцы свежие	100	0,8	0,1	2,8	15,3
110	Борщ с капустой с картофелем	250	6,1	8,7	17,5	157
369	Рыба отварная	100	6,9	6,3	-	125
332	Макароны отварные	180	3,5	4,1	23,5	257
ТТН	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,9	0,8	29,7	150
638/3	Компот из плодов и ягод сушен.	180	0,4	-	27,4	116
	Итого за обед:	860	24,5	20,1	125,6	820

9 день	Завтрак					
302	Каша вязкая рисовая	200	2,2	6,0	23,7	163
631/3	Компот из свежих плодов	180	0,1	-	4,0	142
ТТН	Хлеб пшеничный	40	4,1	0,7	25,4	107
13	Бутерброд с повидлом	100	2,2	18,0	13,6	230
ТТН	Пряники	30	7,5	11,8	74,4	60
	Всего за завтрак:	550	16,1	36,5	141,1	730
	Обед					
124	Щи из свежей капусты	270	2,0	4,2	10,0	244
443	Плов	250	14,0	10,5	27,2	443
685	Чай с лимоном	200	0,2	-	15,0	80
ТТН	Хлеб ржано-пшеничный	80	4,9	0,8	29,7	190
ТТН	Яблоко свежее	100	0,9	0,2	8,1	90
	Итого за обед:	900	22,2	15,7	90,0	1047
10 день	Завтрак					
161	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,2	7,9	23,2	188
638/3	Компот из плодов и ягод сушеных	200	0,4	-	27,4	106
ТТН	Хлеб пшеничный	50	12,2	18,0	25,4	150
ТТН	Печенье	50	7,5	11,8	74,4	218
	Всего за завтрак:	550	26,3	37,7	138,6	662
	Обед					
138	Суп картофельный с крупой	250	3,0	3,0	19,8	155
412	Сардельки паровые отварные	100	13,0	2,5	4,5	308
297	Каша рассыпч.(гречневая)	180	8,4	10,8	41,2	216
ТТН	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,9	0,8	29,7	150
685	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58
	Итого за обед:	800	26,5	17,1	110,2	891

МОУ «Кукнурская средняя общеобразовательная школа»

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

ДЛО «Алые паруса»

(для детей с 12 лет и старше)

2025-2026 учебный год