

СОГЛАСОВАНО

Начальник лагеря ДЛО «Алые паруса»

МОУ «Кукнурская СОШ»

Л.А. Ешеева

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора

МОУ «Кукнурская СОШ»

И.И. Тойшева

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)	200	3,6	6,1	22,8	183,7
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	3,1	37,7	169
ТТН	Хлеб пшеничный	50	50	4,1	0,7	166,6
ТТН	Печенье	50	3,75	5,9	37,2	127,5
	Всего за завтрак:	520	22,5	33,1	111,3	646,2
	Обед					
572	Помидоры свежие	60	1,1	-	4,6	22,8
139	Суп картофельный с бобовыми	200	9,9	7,0	22,3	228
437	Гуляш	90	11,1	28,5	3,9	178,4
520	Пюре картофельное	150	2,1	4,5	14,6	173
639/3	Компот из плодов и ягод сушеных	200	0,6	-	31,4	124
ТТН	Хлеб ржано-пшеничный	75	4,9	0,8	29,7	178,5
	Итого за обед:	775	29,7	40,8	106,5	904,7
2 день	Завтрак					
302	Каша вязкая пшеничная	170	4,5	6,1	24,9	178
693	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190
ТТН	Хлеб пшеничный	70	4,1	0,7	25,4	150
97	Сыр (порциями)	30	26,0	26,5	-	105
ТТН	Вафли шоколадные	50	3,2	2,8	80,1	175
	Всего за завтрак:	520	42,7	41,1	162,9	798
	Обед					
124	Щи из свежей капусты	200	2,0	4,2	10,0	148
451	Биточки	90	7,9	7,2	8,0	194,7
332	Макароны отварные	150	3,5	4,1	23,5	241,5
631/3	Компот из свежих плодов	200	0,1	-	4,0	126
ТТН	Хлеб ржано-пшеничный	75	4,9	0,8	29,7	178,5
572	Огурцы свежие	60	0,8	-	2,6	13
	Итого за обед:	730	20,7	21,4	98,5	904,7

3 день	Завтрак					
302	Каша (вязкая) пшениная	150	4,3	6,9	23,8	180
638	Компот из плодов и ягод сушеных	200	0,6	-	31,4	116
ТТН	Хлеб пшеничный	60	4,1	0,7	25,4	117
2	Бутерброд с повидлом	60	1,2	3,1	21,0	117,2
ТТН	Пряники	50	7,5	11,8	74,4	115,8
	Всего за завтрак:	520	17,7	22,5	176	646
	Обед					
138	Суп картофельный с крупой	200	3,0	3,0	19,8	167
369	Рыба отварная	90	6,9	6,3	-	145
511	Рис отварной	175	1,2	2,0	12,8	154
685	Чай с лимоном	200	0,2	-	15,0	70
ТТН	Хлеб ржано-пшеничный	80	4,9	0,8	29,7	190,9
ТТН	Конфеты шоколадные	30	2,7	4,3	82,3	149,9
	Итого за обед:	775	19,66	16,4	171,3	904,7
4 день	Завтрак					
302	Каша вязкая ячневая	200	4,5	6,1	24,9	260
638/3	Компот из плодов и ягод сушеных	200	0,6	-	29,0	125
ТТН	Хлеб пшеничный	80	4,1	0,7	25,4	190,9
337	Яйцо вареное	40	5,0	4,6	0,3	63
	Всего за завтрак:	520	14,2	45,9	796	646,2
	Обед					
572	Помидоры свежие	60	1,1	-	4,6	22,8
110	Борщ с капустой с картофелем	200	6,1	8,7	17,5	187
436	Жаркое по домашнему	150	16,4	15,2	14,5	300,4
692	Кофейный напиток	180	1,4	1,5	35,4	160
ТТН	Хлеб ржано-пшеничный	85	4,9	0,8	29,7	190,9
ТТН	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	40
	Итого за обед:	775	30,8	26,4	106,8	904,7
5 день	Завтрак					
161	Суп молочный с крупой	250	6,2	7,9	23,2	288
685	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	70
97	Сыр (порциями)	40	26,0	26,5	-	136,2
ТТН	Хлеб пшеничный	80	4,1	0,7	25,4	152
	Всего за завтрак:	520	36,5	35,1	63,6	646,2
	Обед					
572	Огурцы свежие	60	0,8	-	2,6	15,3
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,9	2,5	21,0	210
369	Птица отварная	90	6,9	6,3	-	60,8
520	Пюре картофельное	150	2,1	4,5	14,6	199
ТТН	Хлеб ржано-пшеничный	75	4,9	0,8	29,7	190,9
638/3	Компот из плодов и ягод сушеных	200	0,6	-	29,0	124
	Итого за обед:	775	18,2	14,1	96,9	904

6 день	Завтрак					
4	Каша вязкая манная	150	3,6	6,0	22,8	166
631/3	Компот из свежих плодов	200	0,1	-	4,0	142
ТТН	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	25,4	150
2	Бутерброд с повидлом	60	1,8	2,8	21,0	117
ТТН	Пряники	50	7,5	11,8	74,4	175
	Всего за завтрак:	510	17,1	21,6	147,6	750
	Обед					
124	Щи из свежей капусты	210	2,0	4,2	10,0	148
451	Котлета	90	7,9	7,2	8,0	130
511	Рис отварной	150	1,2	2,0	12,8	114
638/3	Компот из плодов и ягод сушеных	180	0,4	-	27,4	106
ТТН	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,9	0,8	29,7	150
	Итого за обед:	700	18,3	19,5	101,6	751
7 день	Завтрак					
302	Каша вязкая (геркулес)	200	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:	500	28,8	42,6	140,3	600
	Обед					
132	Рассольник Ленинградский	200	2,4	0,3	16,6	168
437	Гуляш	90	11,1	28,5	3,9	158
297	Каша рассыпч.(гречневая)	150	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:	720	30,6	43,2	202,9	830
8 день	Завтрак					
302	Каша вязкая пшеничная	200	4,5	6,1	24,9	163
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	3,1	37,7	160
ТТН	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	25,4	107
97	Сыр (порциями)	10	26,0	26,5	-	72
337	Яйцо вареное	40	5,0	4,6	0,3	63
	Всего за завтрак:	500	42,4	41	88,3	565
	Обед					
572	Огурцы свежие	60	0,8	0,1	2,8	15,3
110	Борщ с капустой с картофелем	200	6,1	8,7	17,5	157
369	Рыба отварная	90	6,9	6,3	-	125
332	Макаронны отварные	150	3,5	4,1	23,5	147
ТТН	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,9	0,8	29,7	107
638/3	Компот из плодов и ягод сушен.	180	0,4	-	27,4	116
	Итого за обед:	730	24,5	20,1	125,6	710

9 день	Завтрак					
302	Каша вязкая рисовая	200	2,2	6,0	23,7	163
631/3	Компот из свежих плодов	200	0,1	-	4,0	142
ТТН	Хлеб пшеничный	80	4,1	0,7	25,4	107
13	Бутерброд с повидлом	50	3,2	18	13,6	230
ТТН	Пряники	30	7,5	11,8	74,4	60
	Всего за завтрак:	520	16,1	36,5	71,1	702
	Обед					
124	Щи из свежей капусты	200	2,0	4,2	10,0	248
443	Плов	200	9,9	10,5	27,2	298
685	Чай с лимоном	200	0,2	-	15,0	77,1
ТТН	Хлеб ржано-пшеничный	75	4,9	0,8	29,7	190,9
ТТН	Яблоко свежее	100	0,9	0,2	8,1	90
	Итого за обед:	775	17,9	15,7	90	904
10 день	Завтрак					
161	Суп молочный с макаронными изделиями	200	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:	500	26,3	37,7	138,6	586
	Обед					
138	Суп картофельный с крупой	210	3,0	3,0	19,8	155
412	Сарделька паровая	90	13,0	2,5	4,5	308
297	Каша рассыпч.(гречневая)	150	8,4	10,8	41,2	162
ТТН	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,9	0,8	29,7	150
685	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58
	Итого за обед:	700	26,5	17,1	110,2	833

МОУ «Кукнурская средняя общеобразовательная школа»

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

ДЛО «Алые паруса»

(для детей с 7 до 11 лет)

2025-2026 учебный год