

Утверждаю
директор МБОУ
Бачкеевской НОШ
_____ В.Н. Тугбаева
« 12 » мая 2025 года

Меню
пришкольного оздоровительного лагеря
с дневным пребыванием детей
при МБОУ Бачкеевской
начальной общеобразовательной школе
с 02 июня по 26 июня 2025 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
1 день						
	Завтрак					
54-16т-2020	Каша «Дружба»	200	5,0	5,80	24,10	168,9
54-4г-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,60	1,10	8,70	50,90
	Батон нарезной	40	3,08	1,20	19,92	104,80
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,00
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,50	4,40	0,00	53,80
	Итого завтрак	555	13,58	12,90	62,52	422,40
	Обед					
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,70	0,10	2,30	12,80
54-2с-2020	борщ с капустой и картофелем	200	4,46	8,48	9,80	104,32
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,30	0,60	32,70	157,20
54-2м-2020	Гуляш из говядины	90	10,70	14,70	3,60	208,80
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1.00	0.10	15.70	66.90
	Хлеб дарницкий	30	1,80	0,28	12,80	61,20
	Хлеб пшеничный	30	2,20	0,27	14,91	67,80
	сок фруктовый	200	0.80	0.00	20.20	76.00
	Итого обед	960	26,96	24,53	112,01	755,02
	Всего за день	1515	40,54	37,43	174,53	1177,42

2 день						
№ рец.	Завтрак	Масса порции	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
54-19к-2020	Суп молочный с макарон изд	200	5,50	4,54	17,86	134,22
54-4гн-2020	Какао с молоком	200	4,60	2,80	15,00	94,00
54-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	6,40	0,10	66,10
	батон нарезной	40	3,08	1,20	19,92	104,80
	апельсин	100	0,90	0,20	8,10	40,00
	Итого завтрак	550	14,18	15,14	60,98	439,52
	Обед					
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,60	3,10	1,80	37,60
54-8с-2020	Суп гороховый	200	4,30	4,60	14,28	123,14
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,20	6,30	26,0	198,70
54-3р-2020	Котлета рыбная (минтай)	90	12,8	2,34	7,74	102,80
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00
	Хлеб дарницкий	30	1,80	0,28	12,08	61,20
	Хлеб пшеничный	30	2,20	0,27	14,91	67,80
547	Коржик молочный	60	1,10	6,40	19,30	114,00
	Итого обед	840	27,50	23,19	103,21	786,24
	Всего за день	1390	41,68	38,33	164,19	1225,36

3 день						
	Завтрак					
54-1т-2020	Запеканка из творога	150	9,70	10,70	21,70	250,20
54-23гн-2020	Кофейный напиток	200	1,60	2,90	11,30	86,0
	батон нарезной	40	3,08	1,20	19,92	104,80
54-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,10	66,10
	Банан	110	1,60	0,55	23,00	104,00
	Итого завтрак	500	15,98	15,35	75,92	545,00
	Обед					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,60	6,10	6,20	85,70
54-6с-2020	Суп картофельный с клецками	200	4,62	3,28	11,40	93,54
209	Каша вязкая (пшеничная)	150	3,99	4,25	24,56	153,00
54-24м-2020	Шницель из курицы	90	11,28	5,94	10,12	121,68
54-32хн-2020	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,50
	хлеб пшеничный	30	2,20	0,27	14,91	67,80
	Хлеб дарницкий	30	1,80	0,28	12,80	61,20
Пермь, 2018	Ватрушка с повидлом	80	3,66	2,87	26,40	191,30
	Итого обед	840	29,30	23,13	116,32	815,72
	Всего за день	1330	45,28	38,48	192,24	1360,72
4 день						
	Завтрак					
54-23к-2020	Каша жидкая молочная пшеничная	200	6,80	5,80	32,10	208,30
54-21гн-2020	какао с молоком	200	4,60	2,80	15,00	94,00
	батон нарезной	30	1,90	0,80	19,92	104,80
	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,30	2,93	0,00	35,83
	яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,00
	Итого завтрак	540	16,00	12,73	76,82	486,93
	Обед					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,50	0,10	1,50	8,50
54-1с-2020	щи из свежей капусты с картофелем	200	1,26	3,60	4,62	56,00
54-9м-2020	жаркое по-домашнему	240	18,10	17,70	22,20	318,00
54-13хн-2020	напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65,30
	хлеб пшеничный	30	2,20	0,27	14,97	67,80
	хлеб дарницкий	30	1,80	0,28	12,80	61,20
	йогурт	200	5,40	5,00	29,60	158,0
	Итого обед	960	29,86	27,15	100,83	734,80
	Всего за день	1500	45,86	39,88	177,65	1221,73

5 день						
	Завтрак					
54-27к-2020	Каша жидкая молочная манная	200	5,30	6,70	25,30	174,30
54-4гн-2020	чай с молоком и сахаром	200	1,60	1,10	8,70	50,90
54-19з-2020	масло сливочное (порциями)	10	0.10	6,40	0.10	66.10
	Батон нарезной	40	3.08	1.20	19.92	104.80
	банан	100	1.50	0.50	21.00	96.00
	Итого завтрак	550	12,08	15,90	75,02	492,10
	Обед					
54-2з-2020	Винегрет с растительным маслом	60	0,60	5,30	4,10	67,10
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	8,90	5,78	18,50	119,6
54-8г-2020	Капуста тушеная	150	3,70	4,40	14,60	113,50
54-5м-2020	Котлета из курицы	90	10,28	7,80	12,10	151,70
54-4хн-2020	Компот из изюма	200	0,40	0,10	18,40	75,80
	Хлеб пшеничный	30	2,20	0,27	14,91	67,80
	Хлеб дарницкий	30	1,80	0,28	12,80	61,20
	Сок	200	0,80	0,00	20,20	76,00
	Итого обед	960	28,68	23,93	115,61	732,70
	Всего за день	1510	40,76	39,83	190,63	1224,80

6 день						
	Завтрак					
54-1о-2020	омлет натуральный	150	8,50	12,00	17,00	225,50
54-21гн-2020	какао с молоком	200	4,60	2,80	15,00	94,00
	батон нарезной	30	1,90	0.80	19.92	78.60
	апельсин	100	0.90	0.20	8.10	40.00
	Итого завтрак	530	15,90	15,80	60,02	438,10
	Обед					
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,70	0,10	2,30	12,80
54-4с-2020	рассольник домашний	200	4,60	5,70	11,60	116,10
208	каша ячневая	150	4.89	4.99	31.12	189.00
54-16м-2020	Тефтели из говядины с рисом	90	9,10	12,20	6,20	182,65
54-32хн-2020	компот из свежих яблок	200	0.15	0.14	9.93	41.50
	хлеб пшеничный	30	2,20	0,27	14,91	67,80
	хлеб дарницкий	30	1,80	0,28	12,80	61,20
550	манник	80	4,20	4,70	28,70	151,00
	Итого обед	840	27,64	28,38	117,56	822,05
	Всего за день	1370	43,54	44,18	177,58	1260,15

7 день						
	Завтрак					
54-19г-2020	Суп молочный с макарон изд	200	5,50	8,54	17,86	157,22
54-21гн-2020	какао с молоком	200	4,60	2,80	15,00	94,00
	батон нарезной	40	3.08	1.20	19.92	104.80
	яблоко	100	0.40	0.40	9.80	44.00
	Итого завтрак	540	13,58	12,94	62,58	400,02
	Обед					
54-6з-2020	салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	60	1,30	6,60	2,20	73,40
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем	200	4,46	4,48	9,80	96,32
54-11м-2020	плов из отварной говядины	240	13,30	12,70	34,60	348,30
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1,00	0,10	15,70	66,90
	Хлеб пшеничный	30	2.20	0.27	14.91	67.80
	Хлеб дарницкий	30	1.80	0.28	12.80	61.20
	Шанежка картофельная	60	4,80	4,40	26,30	181,0
	Итого обед	820	28,86	28,83	116,31	894,92
	Всего за день	1360	42,44	41,77	178,89	1294,94

8 день						
	Завтрак					
54-25.1о-2020	Омлет натуральный	150	8,50	12,0	17,00	225,50
54-4гн-2020	чай с молоком и сахаром	200	1,60	1,10	8,70	50,90
	батон нарезной	40	3.08	1.20	19.92	104.80
	банан	150	2.00	0.95	28.00	128.00
	Итого завтрак	540	15,18	15,25	73,62	509,20
	Обед					
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,70	0,10	2,30	12,80
104	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,26	3,60	4,62	56,00
209	Каша вязкая (пшеничная)	150	3.99	7,25	24,56	153.00
54-5м-2020	котлета из курицы	90	11.68	3.80	12.10	151.70
54-1хн-2020	компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00
	Хлеб дарницкий	30	1.80	0.28	12.80	61.20
	Хлеб пшеничный	30	2,20	0.27	14.91	67,80
547	Коржик молочный	80	4,80	10,90	24,80	154,00
	Итого обед	840	26,93	26,20	115,89	737,50
	Всего за день	1380	42,11	41,45	189,51	1246,70

9 день						
	Завтрак					
54-1т-2020	Запеканка из творога	150	9,70	10,70	21,70	250,20
54-23гн-2020	Кофейный напиток	200	1,60	2,90	11,30	86,00
	батон нарезной	40	3.08	1.20	19.92	104.80
	апельсин	110	1,60	0,30	11,10	44,00
	Итого завтрак	500	15,98	15,10	64,02	485,00
	Обед					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,50	0,10	1,50	8,50
54-4с-2020	Рассольник домашний	200	4,60	5,70	11,60	116,10
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,20	6,30	26,0	198,70
54-4м-2020	Котлета из говядины	90	13,32	15,70	11,9	194,90
54-4хн-2020	Компот из изюма	200	0,40	0,10	18,40	75,80
	Хлеб дарницкий	30	1.80	0.28	12.80	61.20
	Хлеб пшеничный	30	2.20	0.27	14.91	67.80
	сок	200	0,80	0,00	20,20	76,0
	Итого обед	960	27,82	28,45	117,31	799,00
	Всего за день	1450	43,80	43,55	181,33	1284,00

10 день						
	Завтрак					
54-25к-2020	Каша жидкая молочная пшеничная	200	4,30	6,30	27,20	189,30
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,60	2,80	15,00	94,00
	батон нарезной	40	3.08	1.20	19.92	104.80
54-1з-2020	Сыр (порциями)	15	3,50	4,40	0,00	53,80
	яблоко	100	0.40	0.40	9.80	44.00
	Итого завтрак	555	15,88	15,10	71,92	485,90
	Обед					
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,60	3,10	1,80	37,60
54-8с-2020	Суп гороховый	200	4,30	4,60	1,68	123,14
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,20	5,20	19,80	139,40
54-3р-2020	Котлета рыбная (минтай)	90	12,80	2,34	7,74	102,80
54-13хн-2020	напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65,30
	Хлеб дарницкий	30	1,80	0.28	12.80	61.20
	Хлеб пшеничный	30	2.20	0.27	14.91	67.80
543	Булочка с сахаром	80	2,14	10,67	38,4	223,30
	Итого обед	840	27,64	26,66	112,33	820,54
	Всего за день	1395	43,52	41,76	184,25	1306,44

11 день						
	Завтрак					
54-1к-2020	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,30	5,40	28,70	184,50
54-4гн-2020	чай с молоком и сахаром	200	1,60	1,10	8,70	50,90
	батон нарезной	40	3,08	1,20	19,92	104,80
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,50	4,40	0,00	53,80
	банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00
	Итого завтрак	555	14,98	12,60	78,32	490,00
	Обед					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,60	6,10	6,20	85,70
54-6с-2020	Суп картофельный с клецками	200	4,62	3,28	11,40	93,54
54-21г-2020	Капуста тушеная	150	3,70	6,40	14,60	113,50
54-5м-2020	Котлета из курицы	90	10,28	7,80	12,10	151,70
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1,00	0,10	15,70	66,90
	Хлеб пшеничный	30	2,20	0,27	14,91	67,80
	хлеб дарницкий	30	1,80	0,28	12,80	61,20
	Сок фруктовый	200	0,80	0,00	20,20	76,00
	Итого обед	960	26,00	24,23	107,91	716,34
	Всего за день	1515	40,98	36,83	186,23	1206,34

12 день						
	Завтрак					
54-21к-2020	Каша вязкая молочная ячневая	200	7,30	9,30	34,00	249,10
54-21г-2020	Какао с молоком	200	4,60	2,80	15,00	94,00
	батон нарезной	40	3,08	1,20	19,92	104,80
	апельсин	100	0,90	0,20	8,10	40,00
	Итого завтрак	540	15,88	13,50	77,02	487,90
	Обед					
54-16з-2020	Винегрет с растит маслом	60	0,60	5,30	4,10	67,10
63	Суп пуштыеншyd	200	4,60	3,20	9,80	86,00
54-2м-2020	Гуляш из говядины	90	10,70	14,70	3,60	208,80
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,30	0,60	32,70	157,20
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00
	хлеб пшеничный	30	2,20	0,27	14,91	67,80
	хлеб дарницкий	30	1,80	0,28	12,80	61,20
547	Коржик молочный	80	1,10	6,30	19,20	114,00
	Итого обед	840	26,80	30,65	116,91	843,10
	Всего за день	1380	42,68	44,15	193,93	1331,00