Утверждаю
Директор МКОУ
«Основная общеобразовательная школа»,
д. Рыляки Юхновского района
Калужской области
Гусева Л.А. _____

Приказ №19 от 13.02.2025

Согласовано
Начальник оздоровительного лагеря МКОУ
«Основная общеобразовательная школа»,
д. Рыляки Юхновского района
Калужской области

_____С. В. Повернова

МЕНЮ
для организации питания обучающихся оздоровительного лагеря «Солнышко»
с дневным пребыванием в период летних каникул в МКОУ «Основная общеобразовательная школа»,
д. Рыляки Юхновского района Калужской области

МАЙ 2025 г.

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			
			Белки г	Жиры г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
1	2	3	4	5	6	7
	ДЕНЬ № 1- завтрак					
332	Макароны отварные с маслом	150	6,45	7,27	19,60	201,26
684	Чай с лимоном и сахаром	200	1,40	1,60	16,40	86,00
	Хлеб пшеничный	50	4,42	0,56	44,69	182,56
41-2	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,26	0,14	66,10
42-2	Сыр (порционно)	15	2,32	2,95	0,00	36,00
847-1	Фрукты свежие в ассортименте	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого завтрак:		15,07	20,04	90,63	618,92
	ДЕНЬ № 1 - обед					
15	Салат из свежих помидор	60	1,68	5,16	2,28	63,00
206-1	Суп гороховый с мясом птицы	200	4,53	4,37	20,93	134,30
451	Биточек мясной	90	10,65	8,55	9,75	160,50
708-1	Капуста тушеная	150	3,60	5,94	16,56	135,00
847-1	Кисель	200	0,20	0,00	32,60	132,00
	Хлеб пшеничный	50	2,21	0,28	22,35	91,28
	Хлеб ржаной	30	3,30	0,60	16,70	87,00
	Йогурт в потребительской упаковке	120	4,60	5,73	16,45	103,50
	Итого обед:		30,77	30,63	137,62	906,58
	ИТОГО ДЕНЬ № 1:		**45,84**	**50,67**	**228,25**	**1525,5**

	ДЕНЬ № 2 – завтрак					
50-1	Зеленый горошек консервированный	60	1,86	0,12	3,90	24,00
438-1	Омлет натуральный	150	50,10	33,18	3,12	390,43
684	Чай с лимоном и сахаром	200	1,40	1,60	16,40	86,00
	Хлеб пшеничный	50	4,42	0,56	44,69	182,56
41-2	Масло сливочное (порциями)	10	0,03	2,90	0,06	26,44
847-1	Фрукты свежие в ассортименте	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого завтрак:		58,21	38,76	77,97	756,43
	ДЕНЬ № 2 - обед					
15	Салат из свежих огурцов	60	1,68	5,16	2,28	63,00
209-1	Суп вермишелевый с мясом птицы	200	5,30	4,14	12,35	108,00
646-1	Плов из мяса птицы	200	30,92	36,57	51,61	338,91
	Сок	200	1,00	0,00	23,46	94,25
	Хлеб пшеничный	50	2,21	0,28	22,35	91,28
	Хлеб ржаной	30	3,30	0,60	16,70	87,00
	Кондитерские изделия	30	0,96	13,17	28,77	98,55
	Йогурт в потребительской упаковке	120	4,60	5,73	16,45	103,50
	Итого обед:		49,97	65,65	173,97	984,49
	ИТОГО ДЕНЬ № 2		**108,18**	**104,41**	**251,94**	**1740,92**

	ДЕНЬ № 3- завтрак					
462-1	Оладьи с маслом и сахаром	80	12,0	19,8	65,5	493,00
684	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
847-1	Фрукты свежие	100	0,44	0,44	10,78	51,7
	Кондитерские изделия	30	0,96	13,17	28,77	98,55
	Итого завтрак:		13,6	33,41	119,05	671,25
	ДЕНЬ № 3 - обед					
15	Салат из отварной свеклы	60	1,68	5,16	2,28	63,00
187 -2	Щи с мясом птицы	200	2,28	4,18	11,12	92,43
563-1	Рыба жареная	90	14,67	10,85	3,45	170,68
694-1	Пюре картофельное	150	3,78	9,54	26,46	135,00
639	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20
	Хлеб пшеничный	50	2,21	0,28	22,35	91,28
	Хлеб ржаной	30	2,97	0,54	15,03	78,30
	Сок фруктовый	100	1,10	0.00	96,31	90,1
	Йогурт в потребительской упаковке	120	4,60	5,73	16,45	103,50
	Итого обед:		33,33	36,28	218,21	918,49
	ИТОГО ДЕНЬ № 3		**46,93**	**69,69**	**337,26**	**1589,74**

	ДЕНЬ № 4 - завтрак					
164	Каша манная	200	6,24	6,10	19,70	158,64
684	Чай с лимоном	200	0,20	0,00	14,00	28,00
	Хлеб пшеничный	30	3,68	0,47	37,24	152,13
41-2	Масло сливочное	10	0,08	7,26	0,14	66,10
847-1	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого завтрак:		10,6	14,23	80,88	451,87
	ДЕНЬ № 4 - обед					
14-2	Салат из свежих огурцов	60	0,68	3,71	2,83	47,46
202-1	Суп картофельный с мясом птицы	200	1,40	4,00	6,82	77,94
279-2	Бедро цыплят-бройлеров	120	14,50	11,17	16,34	223,75
688-1	Макароны отварные	150	5,10	7,50	28,50	202,50
639	Компот из сухофруктов	200	1,00	0,00	23,46	94,25
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,40	31,92	130,40
	Хлеб ржаной	30	3,30	0,60	16,70	87,00
847-1	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	ИТОГО:		29,54	27,78	136,37	910,3
	ИТОГО ДЕНЬ № 4		**40,14**	**42,01**	**217,25**	**1362,17**

	ДЕНЬ № 5- завтрак					
168	Каша пшенная молочная	200	5,67	5,28	32,55	200
684	Чай с сахаром и лимоном	200	0,20	0,00	14,00	28,00
	Хлеб пшеничный	50	4,42	0,56	44,69	182,56
41-2	Масло сливочное (порциями)	10	0,06	5,08	0,10	46,27
	Итого завтрак:		10,35	10,92	91,34	456,83
	ДЕНЬ № 5 - обед					
13-2	Салат из свежих помидор	60	1,68	5,16	2,28	63
201-1	Суп рисовый с мясом птицы	200	4,52	6,00	12,42	102,60
620/799-1	Котлета мясная	90	10,51	11,78	13,75	202,50
297	Каша гречневая вязкая	150	4,98	5,43	24,17	168,51
	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	200	1,00	0,00	23,46	94,25
	Кондитерские изделия	30	0,72	9,88	21,58	73,91
	Хлеб пшеничный	50	2,21	0,28	22,35	91,28
	Хлеб ржаной	30	2,97	0,54	15,03	78,30
	Йогурт в потребительской упаковке	120	4,60	5,73	16,45	103,50
	Итого обед:		33,19	44,8	151,49	977,85
	ИТОГО ДЕНЬ № 5		**43,54**	**55,72**	**242,83**	**1434,68**

	ДЕНЬ № 6- завтрак					
424-1	Яйцо вареное	1 шт.	5,10	4,60	0,30	63,00
684	Чай с сахаром и лимоном	200	3,52	3,72	25,49	145,2
	Хлеб пшеничный	30	4,42	0,56	44,69	182,56
41-2	Масло сливочное (порциями)	10	0,06	5,08	0,10	46,27
42-2	Сыр (порционно)	15	2,32	2,95	0,00	36,00
	Итого завтрак:		15,42	16,91	70,58	473,03
	ДЕНЬ № 6 - обед					
	Салат из белокочанной капусты	60	0,48	0,06	1,56	8,40
206-1	Суп пшенный с мясом птицы	200	4,53	4,37	20,93	134,30
281-2	Котлета рыбная	90	11,65	8,84	12,05	173,75
694-1	Пюре картофельное	150	4,20	10,60	29,40	150,00
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	23,46	94,25
	Хлеб пшеничный	50	2,21	0,28	22,35	91,28
	Хлеб ржаной	30	3,30	0,60	16,70	87,00
	Кондитерские изделия	30	0,96	13,17	28,77	98,55
847[1]	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	ИТОГО:		28,73	38	165,02	884,53
	ИТОГО ДЕНЬ № 6		**44,15**	**54,91**	**235,6**	**1357,56**

	ДЕНЬ № 7 - завтрак					
161	Каша геркулесовая молочная	200	6,04	5,6	18,24	147,6
	Хлеб пшеничный	50	4,42	0,56	44,69	182,56
41-2	Масло сливочное (порциями)	10	0,06	5,81	0,11	52,88
847-1	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Йогурт в потребительской упаковке	120	4,60	5,73	16,45	103,50
	Итого завтрак:		15,52	18	89,29	533,54
	ДЕНЬ № 7 - обед					
	Огурец свежий	60	0,48	0,06	1,56	8,40
204-1	Суп рыбный	200	6,89	6,72	11,47	133,8
668-1	Мясо птицы тушеное	90	8,74	4,08	2,05	80,00
688-1	Макароны отварные	150	5,10	7,50	28,50	202,50
	Сок натуральный фруктовый	200	1,00	0,00	23,46	94,25
	Хлеб пшеничный	50	2,21	0,28	22,35	91,28
	Хлеб ржаной	30	3,30	0,60	16,70	87,00
847-1	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого обед:		28,12	20	115,89	744,23
	ИТОГО ДЕНЬ № 7		**43,64**	**38**	**205,18**	**1277,77**

	ДЕНЬ № 8 - завтрак					
240-2	Суп молочный вермишелевый	200	18,6	14,64	20,28	288,0
945-1	Чай с лимоном и сахаром	200	1,40	1,60	16,40	86,00
	Хлеб пшеничный	50	4,42	0,56	44,69	182,56
41-2	Масло сливочное (порциями)	10	0,06	5,08	0,10	46,27
	Сыр (порциями)	15	2,32	2,95	0,00	36,00
847-1	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого завтрак:		27,2	25	91,27	685,83
	ДЕНЬ № 8-обед					
34-2	Помидор свежий	60	1,68	5,16	2,28	63,00
187-2	Щи из свежей капусты с мясом птицы	200	1,44	4,96	6,12	78,96
614-1	Рыба тушеная с овощами	90	16,5	4,5	0,00	106,5
М	Рис отварной со сливочным маслом	150	3,15	7,95	22,05	112,50
874-1	Кисель	200	0,20	0,00	32,60	132,00
	Хлеб пшеничный	50	2,21	0,28	22,35	91,28
	Хлеб ржаной	30	2,97	0,54	15,03	78,30
	Кондитерские изделия	30	0,96	13,17	28,77	98,55
	Итого обед:		29,11	37	129,2	761,09
	ИТОГО ДЕНЬ № 8		**56,31**	**62**	**220,47**	**1446,92**

	ДЕНЬ № 9-завтрак					
	Каша рисовая молочная	200	3,96	2,61	23,03	133,07
943-1	Чай с сахаром и лимоном	200	0,20	0,00	14,00	28,00
	Хлеб пшеничный	50	5,16	0,65	52,14	212,99
847-1	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого завтрак:		9,72	4	98,97	421,06
	ДЕНЬ № 9 - обед					
	Салат витаминный (капуста белокочанная)	60	0,48	0,06	1,56	8,40
213-1	Щи щавельные с мясом птицы	200	2,91	3,90	14,94	123,36
620/799-2	Фрикадельки	90	11,21	12,57	14,67	216,01
681-1	Каша гречневая вязкая	150	3,21	4,14	20,79	136,19
	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	200	1,00	0,00	23,46	94,25
	Хлеб ржаной	30	3,30	0,60	16,70	87,00
	Итого обед:		22,11	21	92,12	665,21
	ИТОГО ДЕНЬ № 9		**31,83**	**25**	**191,09**	**1086,27**

	ДЕНЬ № 10-завтрак					
236-2	Каша гречневая молочная	200	5,39	6,38	27,13	187,00
943-1	Чай с сахаром и лимоном	200	0,20	0,00	14,00	28,00
	Хлеб пшеничный	50	4,42	0,56	44,69	182,56
41-1	Масло сливочное (порциями)	10	0,06	5,08	0,10	46,27
	Сыр (порционно)	15	2,32	2,95	0,00	36,00
	Итого завтрак:		12,39	15	85,92	479,83
	ДЕНЬ № 10-обед					
15	Салат из отварной свеклы	60	1,68	5,16	2,28	63,00
201-1	Рассольник с мясом птицы	200	4,36	5,49	11,30	107,94
563-1	Рыба жареная	90	14,67	10,85	3,45	170,68
694-1	Пюре картофельное	150	4,20	10,60	29,40	150,00
639	Компот из сухофруктов	200	1,00	0,00	23,46	94,25
	Хлеб пшеничный	50	2,21	0,28	22,35	91,28
	Хлеб ржаной	30	2,97	0,54	15,03	78,30
847[1]	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого обед:		31,49	33	117,07	802,45
	ИТОГО ДЕНЬ № 10		**43,88**	**48**	**202,99**	**1282,28**

	ДЕНЬ № 11-завтрак					
332	Макароны отварные с маслом сливочным и тертым сыром	150	6,45	7,27	19,60	201,26
684	Чай с лимоном и сахаром	200	1,40	1,60	16,40	86,00
	Хлеб пшеничный	50	4,42	0,56	44,69	182,56
41-2	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,26	0,14	66,10
42-2	Сыр (порционно)	15	2,32	2,95	0,00	36,00
847-1	Фрукты свежие в ассортименте	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого завтрак:		15,07	20	90,63	618,92
	ДЕНЬ № 11 - обед					
15	Овощи свежие (огурец)	60	1,68	5,16	2,28	63,00
206-1	Суп гороховый с мясом птицы	200	4,53	4,37	20,93	134,30
451	Биточек мясной	90	10,65	8,55	9,75	160,50
708-1	Капуста тушеная	150	3,60	5,94	16,56	135,00
847-1	Кисель	200	0,20	0,00	32,60	132,00
	Хлеб пшеничный	50	2,21	0,28	22,35	91,28
	Хлеб ржаной	30	3,30	0,60	16,70	87,00
	Йогурт в потребительской упаковке	120	4,60	5,73	16,45	103,50
	Итого обед:		30,77	31	137,62	906,58
	ИТОГО ДЕНЬ № 11:		**45,84**	**51**	**228,25**	**1525,5**

	ДЕНЬ № 12-завтрак					
	Каша рисовая молочная	200	3,96	2,61	23,03	133,07
943-1	Чай с сахаром и лимоном	200	0,20	0,00	14,00	28,00
	Хлеб пшеничный	50	5,16	0,65	52,14	212,99
847-1	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого завтрак:		9,72	4	98,97	421,06
	ДЕНЬ № 12 - обед					
	Салат витаминный (капуста белокочанная)	60	0,48	0,06	1,56	8,40
78	Борщ с мясом птицы	200	2,8	9,6	19,27	175,7
620/799-2	Фрикадельки	90	11,21	12,57	14,67	216,01
681-1	Каша гречневая вязкая	150	3,21	4,14	20,79	136,19
	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	200	1,00	0,00	23,46	94,25
	Хлеб ржаной	30	3,30	0,60	16,70	87,00
	Итого обед:		22	27	96,45	717,55
	ИТОГО ДЕНЬ № 12		**31,72**	**31**	**195,42**	**1138,61**

	ДЕНЬ № 13 – завтрак					
50-1	Зеленый горошек консервированный	60	1,86	0,12	3,90	24,00
438-1	Омлет натуральный	150	50,10	33,18	3,12	390,43
684	Чай с лимоном и сахаром	200	1,40	1,60	16,40	86,00
	Хлеб пшеничный	50	4,42	0,56	44,69	182,56
41-2	Масло сливочное (порциями)	10	0,03	2,90	0,06	26,44
847-1	Фрукты свежие в ассортименте	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого завтрак:		58,21	39	77,97	756,43
	ДЕНЬ № 13 - обед					
15	Огурец (порциями)	60	1,68	5,16	2,28	63,00
209-1	Суп вермишелевый с мясом птицы	200	5,30	4,14	12,35	108,00
646-1	Плов из мяса птицы	200	30,92	36,57	51,61	338,91
	Сок	200	1,00	0,00	23,46	94,25
	Хлеб пшеничный	50	2,21	0,28	22,35	91,28
	Хлеб ржаной	30	3,30	0,60	16,70	87,00
	Кондитерские изделия	30	0,96	13,17	28,77	98,55
	Йогурт в потребительской упаковке	120	4,60	5,73	16,45	103,50
	Итого обед:		49,97	66	173,97	984,49
	ИТОГО ДЕНЬ № 13		**108,18**	**105**	**251,94**	**1740,92**

	ДЕНЬ № 14- завтрак					
462-1	Оладьи с маслом и сахаром	80	12,0	19,8	65,5	493,00
684	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
847-1	Фрукты свежие	100	0,44	0,44	10,78	51,7
	Кондитерские изделия	30	0,96	13,17	28,77	98,55
	Итого завтрак:		13,6	33	119,05	671,25
	ДЕНЬ № 14 - обед					
15	Помидор (порциями)	60	1,68	5,16	2,28	63,00
187 -2	Щи с мясом птицы	200	2,28	4,18	11,12	92,43
563-1	Рыба жареная	90	14,67	10,85	3,45	170,68
694-1	Пюре картофельное	150	3,78	9,54	26,46	135,00
639	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20
	Хлеб пшеничный	50	2,21	0,28	22,35	91,28
	Хлеб ржаной	30	2,97	0,54	15,03	78,30
	Сок фруктовый	100	1,10	0.00	96,31	90,1
	Йогурт в потребительской упаковке	120	4,60	5,73	16,45	103,50
	Итого обед:		33,33	36	218,21	918,49
	ИТОГО ДЕНЬ № 14		**46,93**	**69**	**337,26**	**1589,74**

СРЕДНЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ НУТРИЕНТОВ

Дни по меню	Пищевые вещества			
	Белки г	Жиры г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
1 день	65,56	67,34	263,34	1809,3
2 день	108,18	104,41	251,94	1059,87
3 день	52,09	67,81	231,49	1633,41
4 день	42,53	47,85	235,22	1453,74
5 день	44,15	59,3	218,92	1360,52
6 день	56,15	69,78	262,3	1582,66
7 день	45,32	46,04	266,28	1534,37
8 день	56,31	61,79	220,47	1446,92
9 день	35,78	33,61	207,54	1225,77
10 день	46,51	52,17	210,74	1254,1
СРЕДНЕЕ	64,14	65,92	256,18	1559,14

Примечание:

1. согласно п. 10.3 СанПиН 2.4.4.2599-10 блюда приготавливаются с использованием йодированной соли, а также в питании школьников используется хлеб пшеничный йодированный.
2. согласно п. 10.3 СанПиН 2.4.4.2599-10 в целях профилактики недостаточности витамина С в школах проводится искусственная С-витаминизация готовых третьих блюд аскорбиновой кислотой. Препарат вводят в компоты, кисели и т.п. после их охлаждения до 15 ^{o}С (для компота) и 35 ^{o}С (для киселя) в количестве до 20 мг непосредственно перед реализацией. Витаминизированные блюда не подогреваются.