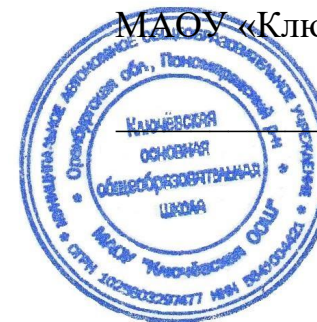


Утверждаю.

Директор

МАОУ «Ключёвская ООШ»



Ахмеев А.А.

04.03.2025

МЕНЮ

для обучающихся на летний лагерь «Радуга»

в период с 02.06.2025г по 26.06.2025г

Муниципального автономного общеобразовательного учреждения

«Ключёвская основная общеобразовательная школа»

Пономаревского района Оренбургской области

Меню для обучающихся на летний лагерь "Радуга" МАОУ "Ключёвская ООШ" летом 2025 года

Возрастная категория: от 7 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	50	11.6	14.8	0	179.2
54-4г	Пудинг из творога с яблоками	160	24.4	11.5	16.4	267.1
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
	Итого за Завтрак	590	45.2	28.5	85.4	779.2
	Обед					
54-9з	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	180	2.5	18.3	10.9	217.6
54-11г	Картофельное пюре	250	5.1	8.8	33	232.3
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	6.6	1.2	39.6	195.6
Пром.	Сок виноградный	200	0.6	0.4	32.6	136.4
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
	Итого за Обед	910	34.8	36.7	161.8	1116.7
	Итого за день	1500	80	65.2	247.2	1895.9
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5.9	24	168.9
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Масса творожная	90	6.4	20.7	24.4	309.4
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
	Итого за Завтрак	650	21.6	30.8	98.5	757.1
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	180	3	18.2	17.3	244.6
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6.5	3.5	23.1	149.5
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	6.6	1.2	39.6	195.6
	Итого за Обед	830	24.7	23.9	149.4	910.7
	Итого за день	1480	46.3	54.7	247.9	1667.8
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-1о	Омлет натуральный	200	16.9	24	4.3	300.6
54-10гн	Чай с клюквой и сахаром	200	0.2	0.1	6.8	28.9
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
Пром.	Груша	100	0.4	0.3	10.3	45.5

	Итого за Завтрак	600	25.1	25.2	70.6	609.4
	Обед					
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	150	3.4	16.5	5.4	183.8
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
54-25м	Курица тушеная с морковью	120	16.9	6.9	5.3	151.6
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	6.6	1.2	39.6	195.6
	Итого за Обед	870	46.5	34.1	167.6	1163.6
	Итого за день	1470	71.6	59.3	238.2	1773
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	50	11.6	14.8	0	179.2
54-27к	Каша жидкая молочная манная	250	6.7	7.2	31.6	217.8
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
	Итого за Завтрак	690	29.2	33	89.8	771.6
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	190	1.7	19.3	13.6	235.2
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5.8	7	7.1	115.3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	6.6	1.2	39.6	195.6
	Итого за Обед	840	22.2	28.3	129.3	861.5
	Итого за день	1530	51.4	61.3	219.1	1633.1
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	50	11.6	14.8	0	179.2
54-18к	Суп молочный с рисом	250	6.1	5.6	23	166.8
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
	Итого за Завтрак	700	26.4	21.5	86.9	646.1
	Обед					
54-18з	Салат из свеклы с черносливом	120	1.7	6.5	15.5	127.5
54-6г	Рис отварной	200	4.8	6.4	48.6	271.4
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	120	16.6	8.9	7.5	176.7
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	6.6	1.2	39.6	195.6
Пром.	Сок виноградный	200	0.6	0.4	32.6	136.4
	Итого за Обед	820	36.4	24	183.2	1095.1
	Итого за день	1520	62.8	45.5	270.1	1741.2
	Неделя 1 Суббота					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	50	11.6	14.8	0	179.2
54-17к	Суп молочный с гречневой крупой	250	7.2	6	19.9	162.4
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
Пром.	Груша	100	0.4	0.3	10.3	45.5
	Итого за Завтрак	710	27.1	29.2	85.9	714.4
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	180	1.7	9.2	5.5	112.4
54-8с	Суп гороховый	250	8.4	5.7	20.3	166.4
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	6.6	1.2	39.6	195.6
	Итого за Обед	830	25.3	16.9	140	814.4
	Итого за день	1540	52.4	46.1	225.9	1528.8
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-24к	Каша жидкая молочная пшеничная	200	8.3	10.1	37.6	274.9
54-13гн	Чай с облепихой и медом	200	0.4	0.6	8	39.1
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
Пром.	Груша	100	0.4	0.3	10.3	45.5
Пром.	Йогурт 3.2%	100	5	3.2	3.5	62.8
	Итого за Завтрак	710	21.8	22.3	108.7	722.8
	Обед					
54-14з	Салат из свеклы с курагой и изюмом	170	3	9.2	28.3	207.9
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	7.1	8.5	15.2	165.6
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	6.6	1.2	39.6	195.6
	Итого за Обед	870	24.8	19.7	152.1	884.5
	Итого за день	1580	46.6	42	260.8	1607.3
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	220	6	5	19.6	147.6
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Завтрак	620	19	9.2	101	562.5
	Обед					
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	180	4.1	19.8	6.4	220.6
54-12м	Плов с курицей	250	34	10.1	41.5	393.3
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	6.6	1.2	39.6	195.6
	Итого за Обед	830	53.3	31.9	162.1	1149.5

	Итого за день	1450	72.3	41.1	263.1	1712
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	50	11.6	14.8	0	179.2
54-17к	Суп молочный с гречневой крупой	250	7.2	6	19.9	162.4
54-14гн	Чай со смородиной и медом	200	0.4	0.1	8.2	35
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Завтрак	710	27.8	29.2	85.5	714.9
	Обед					
54-9з	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	180	2.5	18.3	10.9	217.6
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5.8	7	7.1	115.3
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	6.6	1.2	39.6	195.6
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
	Итого за Обед	830	23.5	27.5	127	849.5
	Итого за день	1540	51.3	56.7	212.5	1564.4
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	50	11.6	14.8	0	179.2
54-18к	Суп молочный с рисом	250	6.1	5.6	23	166.8
54-11гн	Чай с медом	200	0.3	0	7.4	30.9
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
	Итого за Завтрак	700	26.4	21.4	87.1	646.3
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	200	1.9	10.3	6.2	124.9
54-22м	Рагу из курицы	300	31.4	10.6	26.3	326
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	6.6	1.2	39.6	195.6
Пром.	Сок персиковый	200	0.6	0	33	134.4
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Обед	900	48.1	22.9	154.3	1015.3
	Итого за день	1600	74.5	44.3	241.4	1661.6
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-27к	Каша жидкая молочная манная	250	6.7	7.2	31.6	217.8
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	660	18.7	18.6	101.9	648.7
	Обед					
54-18з	Салат из свеклы с черносливом	150	2.1	8.1	19.4	159.3
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
54-12гн	Чай с лимоном и медом	200	0.3	0.1	7.6	32

Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	6.6	1.2	39.6	195.6
	Итого за Обед	850	37.8	22.6	163.9	1010.1
	Итого за день	1510	56.5	41.2	265.8	1658.8
	Неделя 2 Суббота					
	Завтрак					
54-14к	Каша вязкая молочная пшеничная с изюмом	250	9.9	11.1	53.1	351.8
54-14гн	Чай со смородиной и медом	200	0.4	0.1	8.2	35
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Завтрак	650	19.4	12.5	131.5	715.7
	Обед					
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	180	4.1	19.8	6.4	220.6
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	140	19.4	10.4	8.8	206.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	6.6	1.2	39.6	195.6
Пром.	Сок виноградный	200	0.6	0.4	32.6	136.4
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Обед	870	41.9	37.4	173	1196.7
	Итого за день	1520	61.3	49.9	304.5	1912.4