

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Усть-Бакчарская средняя общеобразовательная школа»**

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МБОУ «Усть-Бакчарская СОШ»

\_\_\_\_\_ Л.А. Дукшта  
Приказ от 20.03.2025 г. № 53-О

**Меню основного (организованного) питания  
летнего оздоровительного лагеря с дневным  
пребыванием детей, организованного  
МБОУ «Усть-Бакчарская СОШ»**

2025 год

**Меню основного (организованного) питания летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей, организованного МБОУ «Усть-Бакчарская СОШ»**

**в период с 27.05.по 11.06.2025 года**

№ калькуляции	Наименование приёма пищи, наименование блюда	Пищевые вещества				
		Масса порции (гр)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность порции
1	2	3	4	5	6	7
	<b><u>1 день</u></b>					
	<b><u>Завтрак:</u></b>					
174	Каша жидкая молочная из пшениной крупы с маслом	200/5	7,38	9,79	41,14	289,44
2	Хлеб с повидлом	30/20	2,14	0,34	23,94	108,60
376	Чай с сахаром	200	-	-	9,97	37,4
	<b><u>Обед:</u></b>					
180	Суп с рыбными консервами	250	6,4	0,6	71,7	179,15
33	Салат со свежей капустой и огурцами	50	0,31	4,14	2,15	42,0
203	Макароны отварные	200	5,2	0,45	37,6	166,0
279	Тефтели мясные	90	18,15	5,02	4,32	124,5
366	Соус	50	0,29	3,77	1,46	41,9
389	Сок фруктовый	200	0,27	-	20,53	128,0
	Хлеб	60	4,28	0,68	27,88	137,2
	<b><u>Десерт:</u></b>					
	Яблоко	200	0,54	-	27,27	113,4
	<b>ИТОГО:</b>	<b>1555</b>	<b>44,96</b>	<b>24,79</b>	<b>267,96</b>	<b>1367,59</b>
	<b><u>2 день</u></b>					
	<b><u>Завтрак:</u></b>					
174	Каша жидкая молочная из кукурузной крупы с маслом	200/5	5,04	7,63	35,2	259,3
	Булочка со сгущенкой	50	3,45	3,50	26,43	193,11
376	Чай с сахаром	200	-	-	9,97	37,4
	<b><u>Обед:</u></b>					
104	Суп картофельный с макаронами	250	62,4	15,2	102,8	78,6
33	Салат со св. капусты, помидор, огурцов	50	1,88	8,21	10,58	98
312	Пюре картофельное	200	2,65	3,39	22,36	133,62
230	Рыба запеченная	100	11,6	0,30	-	50,0
376	Чай с сахаром	200	-	-	9,97	37,4
	Хлеб	60	4,28	0,68	27,88	137,2
	<b><u>Десерт:</u></b>					
	Яблоко	100	0,54	-	27,27	113,4
	<b>ИТОГО:</b>	<b>1415</b>	<b>91,84</b>	<b>38,91</b>	<b>272,46</b>	<b>1138,03</b>
	<b><u>3 день</u></b>					
	<b><u>Завтрак:</u></b>					
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	200/5	7,52	11,23	35,71	281,48
	Хлеб	30	2,14	0,34	13,94	137,2
276	Чай с сахаром	200	4,85	5,04	20,96	176,96

	Булочка со сгущенкой	50	3,45	3,5	26,43	193,11
	<b>Обед</b>					
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,2	-	8,0	65,16
20	Салат с огурцов	50	0,35	1,6	1,4	52,4
291	Плов из птицы	250	13,03	10,17	29,14	343,28
389	Сок фруктовый	200	0,27	-	20,53	128
	Хлеб	60	4,28	0,68	27,88	137,2
	<b>Десерт:</b>					
	Банан	200	1,5	-	23,6	100,0
	<b>ИТОГО:</b>	<b>1495</b>	<b>38,59</b>	<b>32,56</b>	<b>207,59</b>	<b>1614,79</b>
	<b><u>4 день</u></b>					
	<b>Завтрак:</b>					
120	Суп молочный с макаронными и маслом	200/5	8,9	13,77	44,28	298
3	Хлеб с сыром	30/10	4,82	3,07	13,94	104,7
376	Чай с сахаром	200	-	-	9,97	37,4
	<b>Обед:</b>					
102	Суп картофельный с бобовыми	250	62,2	32,6	300,8	184,4
32	Салат со свежей капусты и помидор	50	1,43	3,76	8,19	71,5
259	Жаркое по - домашнему	250	23,82	26,18	19,85	410,29
350	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	37,12	196,38
	Хлеб	60	4,28	0,08	27,88	137,2
	<b>Десерт:</b>					
	Апельсин	200	1,4	0,68	12,6	57
	<b>ИТОГО:</b>	<b>1455</b>	<b>108,01</b>	<b>80,44</b>	<b>474,63</b>	<b>1497,32</b>
	<b><u>5 день</u></b>					
	<b>Завтрак</b>					
174	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом	200/5	7,51	10,39	39,9	289,96
1	Хлеб с маслом	30/10	2,2	8,59	14,03	143,4
376	Чай с сахаром	200	-	-	9,97	37,4
	<b>Обед:</b>					
81	Борщ с капустой и картофелем	250	1,4	7,6	9,4	114,4
45	Салат из капусты с зеленым горошком	50	1,88	8,21	10,58	98
203	Макаронны отварные	200	5,2	0,45	37,6	166,0
293	Птица запеченная	100	8,9	3,3	-	67,0
366	Соус	50	0,29	3,77	1,46	41,9
376	Чай с сахаром	200	-	-	9,97	37,4
	Хлеб	60	4,28	0,68	27,88	137,2
	<b>Десерт:</b>					
	Яблоко	150	0,36	-	18,18	75,6
	<b>ИТОГО:</b>	<b>1505</b>	<b>32,02</b>	<b>42,99</b>	<b>178,97</b>	<b>1208,26</b>
	<b><u>6 день</u></b>					
	<b>Завтрак</b>					
173	Каша жидкая молочная из геркулеса	200/5	8,31	13,12	37,63	303

	с маслом					
	Хлеб	30	2,14	0,34	13,94	137,2
382	Какао с молоком	200	4,85	5,04	20,96	176,96
	<b>Обед:</b>					
115	Суп картофельный с пшеничной крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,75
23	Салат со свежих помидоров	50	0,35	4,45	2,09	54,64
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	6,3	5,6	38,25	230,3
295	Котлета куриная	100	8,94	0,72	80,11	89,12
366	Соус	50	0,29	3,77	1,46	41,9
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	37,12	196,38
	Хлеб	60	4,28	0,68	27,88	137,2
	<b>Десерт:</b>					
	Апельсин	100	0,36	0,27	8,58	38,06
	<b>ИТОГО:</b>	<b>1445</b>	<b>38,95</b>	<b>36,99</b>	<b>280,13</b>	<b>1490,51</b>
	<b><u>7 день</u></b>					
	<b>Обед:</b>					
174	Каша жидкая молочная из пшеничной крупы с маслом	200/5	7,51	10,39	39,9	289,96
3	Хлеб с сыром	30/10	4,82	3,07	13,94	104,7
376	Чай с сахаром	200	-	-	9,97	37,4
	<b>Ужин:</b>					
103	Суп картофельный с макаронами	250	62,4	1,52	102,8	78,6
24	Салат с огурцами и помидорами	50	0,35	4,45	2,09	54,64
312	Пюре картофельное	200	2,65	3,39	22,36	133,62
246	Гуляш из говядины отварной	50/50	6,68	7,04	0,42	82,0
389	Сок фруктовый	200	0,27	-	20,53	128
	Хлеб	60	4,28	0,68	27,88	137,2
	<b>Десерт:</b>					
	Шоколадный батончик	50	11,0	29,0	61,0	205,0
	<b>ИТОГО:</b>	<b>1355</b>	<b>97,31</b>	<b>59,54</b>	<b>300,89</b>	<b>1251,12</b>
	<b><u>8 день</u></b>					
	<b>Завтрак:</b>					
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	200/5	7,52	11,23	35,71	281,48
	Хлеб	30	2,14	0,34	13,94	137,2
276	Чай с сахаром	200	4,85	5,04	20,96	176,96
	Булочка с повидлом	50	3,45	3,5	26,43	193,11
	<b>Обед:</b>					
92	Суп картофельный с геркулесом	250	1,07	2,71	17,44	85,75
32	Салат со свежей капусты и помидор	50	1,43	3,76	8,19	71,5
291	Плов из птицы	250	13,03	10,17	29,14	343,28
389	Сок фруктовый	200	0,27	-	20,53	128
	Хлеб	60	4,28	0,68	27,88	137,2
	<b>Десерт:</b>					
	Банан	200	1,5	-	23,6	100,0
	<b>ИТОГО:</b>	<b>1495</b>	<b>39,54</b>	<b>37,43</b>	<b>223,82</b>	<b>1654,48</b>
	<b><u>9 день</u></b>					
	<b>Завтрак:</b>					

174	Каша жидкая молочная из кукурузной крупы с маслом	200/5	7,63	11,10	50,78	259,3
1	Хлеб с маслом	30/10	2,2	8,59	14,03	143,4
376	Чай с сахаром	200	-	-	9,97	37,2
	<b><u>Обед:</u></b>					
101	Суп картофельный с пшеном	250	2,55	5,10	20,07	133,68
32	Салат со св. капусты, помидор	50	1,43	3,76	8,19	71,5
312	Пюре картофельное	200	2,65	3,39	22,36	133,62
230	Рыба жареная	100	11,6	0,30	-	50,0
389	Сок фруктовый	200	0,27	-	20,53	128
	Хлеб	60	4,28	0,68	27,88	137,2
	<b><u>Десерт:</u></b>					
	Шоколадный батончик	50	11,0	29,0	61,0	205,0
	<b>ИТОГО:</b>	<b>1355</b>	<b>43,61</b>	<b>61,92</b>	<b>234,81</b>	<b>1298,9</b>
	<b><u>10 день</u></b>					
	<b><u>Завтрак:</u></b>					
174	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом	200/5	7,51	10,39	39,9	289,96
	Хлеб	30	2,14	0,34	13,94	137,2
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	37,12	196,38
	<b><u>Обед:</u></b>					
96	Рассольник ленинградский	250	1,24	1,46	11,82	89,65
24	Салат со свежими огурцами и помидор	100	0,35	4,45	2,09	54,64
289	Рагу из птицы	175	12,56	11,72	15,2	217
389	Сок фруктовый	200	0,27	-	20,53	128
	Хлеб	60	4,28	0,68	27,88	137,2
	<b><u>Десерт:</u></b>					
	Апельсин	200	1,4	-	12,6	57
	<b>ИТОГО:</b>	<b>1420</b>	<b>30,91</b>	<b>29,34</b>	<b>181,08</b>	<b>1307,03</b>
	<b><u>11 день</u></b>					
	<b><u>Завтрак:</u></b>					
174	Каша жидкая молочная из пшенной крупы с маслом	200/5	7,38	9,79	41,14	289,44
2	Хлеб с повидлом	30/20	2,14	0,34	23,94	108,60
376	Чай с сахаром	200	-	-	9,97	37,4
	<b><u>Обед:</u></b>					
180	Суп с рыбными консервами	250	6,4	0,6	71,7	179,15
33	Салат со свежей капустой и огурцами	50	0,31	4,14	2,15	42,0
203	Макаронны отварные	200	5,2	0,45	37,6	166,0
279	Тефтели мясные	90	18,15	5,02	4,32	124,5
366	Соус	50	0,29	3,77	1,46	41,9
350	Кисель из плодов и ягод	200	0,16	0,08	21,52	116,36
	Хлеб	60	4,28	0,68	27,88	137,2
	<b><u>Десерт:</u></b>					
	Яблоко	200	0,54	-	27,27	113,4
	<b>ИТОГО:</b>	<b>1555</b>	<b>44,85</b>	<b>24,87</b>	<b>268,95</b>	<b>1355,95</b>

	<b><u>12 день</u></b>					
	<b><u>Обед:</u></b>					
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	200/5	7,52	11,23	35,71	281,48
	Хлеб	30	2,14	0,34	13,94	137,2
276	Чай с сахаром	200	4,85	5,04	20,96	176,96
	Булочка с сахаром	50	3,45	3,5	26,43	193,11
	<b><u>Ужин:</u></b>					
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,2		8,0	65,16
24	Салат с огурцами и помидорами	50	0,35	4,45	2,09	54,64
291	Плов из птицы	250	13,03	10,17	29,14	343,28
389	Сок фруктовый	200	0,27	-	20,53	128
	Хлеб	60	4,28	0,68	27,88	137,2
	<b><u>Десерт:</u></b>					
	Банан	200	1,5	-	23,6	100,0
	<b>ИТОГО:</b>	<b>1495</b>	<b>38,59</b>	<b>35,41</b>	<b>208,28</b>	<b>1617,03</b>
	<b><u>13 день</u></b>					
	<b><u>Завтрак:</u></b>					
173	Каша жидкая молочная из геркулеса с маслом	200/5	8,31	13,12	37,63	303
2	Хлеб с повидлом	30/20	2,14	0,34	23,94	108,60
376	Чай с сахаром	200	-	-	9,97	37,4
	<b><u>Обед:</u></b>					
102	Суп картофельный с бобовыми	250	62,2	32,6	300,8	184,4
33	Салат со свежей капустой и огурцами	50	0,31	4,14	2,15	42,0
303	Макароны отварные	200	5,2	0,45	37,6	166,0
246	Гуляш из говядины отварной	50/50	6,68	7,04	0,42	82,0
389	Сок фруктовый	200	0,27	-	20,53	128
	Хлеб	60	4,28	0,68	27,88	137,2
	<b><u>Десерт:</u></b>					
	Яблоко свежее	200	0,54	-	27,27	113,4
	<b>ИТОГО:</b>	<b>1515</b>	<b>89,93</b>	<b>58,37</b>	<b>488,19</b>	<b>1302,0</b>
	<b><u>14 день</u></b>					
	<b><u>Завтрак:</u></b>					
174	Каша жидкая молочная из пшеничной крупы с маслом	200/5	7,51	10,39	39,9	289,96
	Хлеб	30	2,14	0,34	13,94	137,2
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	37,12	196,38
	Булочка с сахаром	50	3,45	3,5	26,43	193,11
	<b><u>Обед:</u></b>					
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,4	7,6	9,4	114,4
24	Салат с огурцами и помидорами	50	0,35	4,45	2,09	54,64
312	Пюре картофельное	200	2,65	3,39	22,36	133,62
295	Котлета куриная	100	8,94	0,72	80,11	89,12

366	Соус	50	0,29	3,77	1,46	41,9
350	Кисель из плодов или ягод	200	0,16	0,08	21,52	111,36
	Хлеб	60	4,28	0,68	27,88	137,2
	<b><u>Десерт:</u></b>					
	Апельсин	100	0,36	0,27	8,58	38,06
	<b>ИТОГО:</b>	<b>1495,0</b>	<b>32,69</b>	<b>35,49</b>	<b>290,79</b>	<b>1545,95</b>
	<b>ИТОГО ЗА СМЕНУ:</b>	<b>20555</b>	<b>771,8</b>	<b>599,05</b>	<b>3878,55</b>	<b>19648,96</b>

Меню основного (организованного) питания составлено в соответствии со Сборниками рецептов на продукцию для обучающихся в образовательных учреждениях: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред.М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.:ДеЛи плюс, 2017.-544с.