

Утверждаю  
 Директор  
 МКОУ «Миатлинская СОШ»  
 Г.С.Салманов  
 Приказ № 17 от 08.04.2025г.

**Менюготавливаемых блюд на летний оздоровительный лагерь  
с дневным пребыванием детей "Солнечный" при МКОУ "Миатлинская СОШ"**

Рацион: ОЛ 2025		Неделя:	1			День:	понедельник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>								
	Каша рисовая молочная вязкая (174-17)	150	4	8	23	183	174,17	
	Омлет натуральный	89	9	10	2	126	438,05	
	Какао с молоком сгущенным	181	3	3	19	119	383,17	
	Сыр (порциями) Полу-тв.	11	3	3		37	15	
	Чурек	50	5	1	33	157	1 035	
	Фрукты свежие яблоки**	100			10	47	338,11	
<b>Итого за Завтрак</b>		581	24	25	87	669		
<b>Обед</b>								
	Овощи натуральные свежие-огурец	60				7	71,17	
	Суп гороховый с картофелем вег	250	7	8	23	199	100,1	
	Рыба тушеная в томате с овощами 229-17	100	11	6	3	105	229,17	
	Макаронные изделия отварные (309-17)	150	5	4	27	174	309,17	
	Компот из сушеных фруктов (394)	200	1		19	78	394,15	
	Чурек	50	5	1	33	157	1 035	
<b>Итого за Обед</b>		810	29	19	105	720		
<b>Итого за день</b>		1 391	53	44	192	1389		
Рацион: ОЛ 2025		Неделя:	1			День:	вторник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>								
	Каша пшеничная жидкая	200	4	7	26	187	0,21	
	Сырники из творога запеченные со сгущенным молоком	90	11	12	31	293	219,17	
	Чай с сахаром 411-2017	200			15	61	411,17	
	Банан	120	2	1	25	115	509	
	Чурек	50	5	1	33	157	1 035	
<b>Итого за Завтрак</b>		660	22	21	130	813		
<b>Обед</b>								
	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	250	2	5	12	100	65	
	Плов из	180	15	16	32	259	291,17	
	Сок фруктовый	180	1		23	99	311,01	
	Чурек	50	5	1	33	157	1 035	
	Фрукты свежие мандарины **	100	1		8	38	13 059,02	
<b>Итого за Обед</b>		760	24	22	108	653		
<b>Итого за день</b>		1 420	46	43	238	1466		

Рацион: ОП 2025		Неделя:	1			День:	среда	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>								
	Каша гречневая молочная вязкая (173-17)	150	6	8	23	195	173,17	
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	41	5	5		57	5 003	
	Чай со сгущенным молоком	200	3	3	21	129	413,01	
	Сыр (порциями) Полу-тв.	11	3	3		37	15	
	Черешня	100	1		11	52		
	Чурек	50	5	1	33	157	1 035	
<b>Итого за Завтрак</b>		552	23	20	88	627		
<b>Обед</b>								
	Овощи натуральные свежие-помидор	60	1		2	11	71	
	Суп вермишелью на курином бульоне, жидкий	248	1	4	6	70	100,03	
	Куры отварные	90	22	19		259	13 044	
	Картофельное пюре	158	3	5	12	136	251	
	Компот из сухофруктов	200			20	82	348,15	
	Чурек	50	5	1	33	157	1 035	
<b>Итого за Обед</b>		806	32	29	73	715		
<b>Итого за день</b>		1 358	55	49	161	1342		
Рацион: ОП 2025		Неделя:				День:	четверг	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>								
	Каша перловая рассыпчатая	150	5	4	32	187	0,09	
	Птица тушеная - Соус сметанный (290-17)	106	15	18	3	232	290,17	
	Чай с сахаром 411-2017	200			15	61	411,17	
	Сыр (порциями) Полу-тв.	10	3	3		34	15	
	Чурек	50	5	1	33	157	1 035	
<b>Итого за Завтрак</b>		516	28	26	83	671		
<b>Обед</b>								
	Банан	103	2	1	22	99	509	
	Суп крестьянский с крупой	200	9	11	18	209	134	
	Котлеты мясные запеченные	90	14	5	8	131	13 042	
	Макаронные изделия отварные (309-17)	150	5	4	27	174	309,17	
	Компот из сухофруктов	100			10	43	631,02	
	Чурек	50	5	1	33	157	1 035	
	Соус томатный	50	1	2	3	37	366	
<b>Итого за Обед</b>		743	36	24	121	850		
<b>Итого за день</b>		1 259	64	50	204	1521		
Рацион: ОП 2025		Неделя:	1			День:	пятница	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>								
	Каша пшеничная молочная вязкая	200	10	11	44	310	173,17	
	Яйца вареные"	40	5	5		63	227	
	Чай с лимоном	200			7	30	686	
	Салат витаминный (2 вариант) (49-17)	61	1	4	5	61	49,17	
	Чурек	45	5	1	29	141	1 035	
<b>Итого за Завтрак</b>		546	21	21	85	605		
<b>Обед</b>								
	Вафли	40	2	12	25	217	13 053	
	Суп перловый с овощами вегетарианский со сметаной	230	2	4	13	92	192	
	Мясо тушеное с овощами в соусе	170	16	5	13	158	290	
	Сок фруктовый	180	1		23	99	311,01	
	Чурек	45	5	1	29	141	1 035	
<b>Итого за Обед</b>		665	26	22	103	707		
<b>Итого за день</b>		1 211	47	43	188	1312		

Рацион: ОЛ 2025		Неделя:	1			День:	суббота	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>								
	Салат из белокачанной капусты и моркови с растительным маслом	60	1	4	6	66	43	
	Каша гречневая молочная вязкая (173-17)	150	6	8	23	195	173,17	
	Какао с молоком сгущенным	200	3	4	21	131	383,17	
	Сыр (порциями) Полу-тв.	11	3	3		37	15	
	Чурек	50	5	1	33	157	1 035	
<b>Итого за Завтрак</b>		471	18	20	83	586		
<b>Обед</b>								
	Суп- "Хинкал"	250	12	5	24	187	351	
	Тефтели мясные (2-й вариант) - Соус сметанный	108	7	6	7	112	304	
	Картофель отварной (с маслом)	160	3	4	27	155	203	
	Чай с сахаром 411-2017	200			15	61	411,17	
	Чурек	45	5	1	29	141	1 035	
<b>Итого за Обед</b>		763	27	16	102	656		
<b>Итого за день</b>		1 234	45	36	185	1242		

Рацион: ОЛ 2025		Неделя:	2			День:	понедельник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>								
	Каша пшеничная жидкая молочная	200	8	6	33	211	0,22	
	Какао с молоком(382-17)	200	4	3	25	147	382,17	
	Чурек	50	5	1	33	157	1 035	
	Сыр (порциями) Полу-тв.	12	3	3		41	15	
	Черешня	95	1		10	49		
<b>Итого за Завтрак</b>		557	21	13	101	605		
<b>Обед</b>								
	Кукуруза сахарная	30	1		3	17	54,2	
	Борщ вегетарианский с картофелем, со сметаной	250	2	6	11	106	82,17	
	Куры отварные	90	22	19		259	13 044	
	Каша перловая рассыпчатая	151	5	4	32	188	0,09	
	Компот из сухофруктов	200	1		19	78	394,15	
	Чурек	50	5	1	33	157	1 035	
<b>Итого за Обед</b>		771	36	30	98	805		
<b>Итого за день</b>		1 328	57	43	199	1410		

(лист 8)

Рацион: ОЛ 2025		Неделя:	2			День:	вторник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>								
	Сыр (порциями) Полу-тв.	10	3	3		34	15	
	Суп молочный с изделиями макаронными	200	6	8	20	181	2 016	
	Чай с лимоном	200			7	30	686	
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	41	5	5		57	5 003	
	Чурек	50	5	1	33	157	1 035	
	Яблоки	80			8	38	813	
<b>Итого за Завтрак</b>		581	19	17	68	497		
<b>Обед</b>								
	Кукуруза сахарная	60	1		7	35	54,2	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3	3	21	121	88,15	
	Котлеты мясные запеченые	80	12	4	7	116	13 042	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	8	38	260	171	
	Сок фруктовый	180	1		23	99	311,01	
	Чурек	50	5	1	33	157	1 035	
<b>Итого за Обед</b>		770	31	16	129	788		
<b>Итого за день</b>		1 351	50	33	197	1285		

(лист 9)

Рацион: ОЛ 2025		Неделя:	2			День:	среда	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>								
	Суп молочный с макаронными изделиями.	200	5	5	16	125	120	
	Чай с сахаром 411-2017	200			15	61	411,17	

	Сыр (порциями) Полу-тв.	10	3	3	34	15	
	Масло (порциями)	10		8	71	6	
	Чурек	45	5	1	29	1 035	
	Фрукты свежие бананы**	100	1	1	20	89	10,16
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>565</b>	<b>14</b>	<b>18</b>	<b>80</b>	<b>521</b>	
<b>Обед</b>							
	Салат из моркови с маслом растительным	60	1	6	7	84	49,04
	Суп из чечевицы	250	7	8	22	191	102,17
	Гуляш из отварного мяса (246-17)	80	14	13	5	173	246,17
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	8	38	260	171
	Компот из сухофруктов	200	1		19	78	394,15
	Чурек	45	5	1	29	141	1 035
<b>Итого за Обед</b>		<b>765</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>119</b>	<b>923</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 330</b>	<b>50</b>	<b>54</b>	<b>199</b>	<b>1444</b>	

(лист 10)

Рацион: ОЛ 2025

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Макаронны отварные запеченные с яйцом	150	8	8	29	216	252,06
	Чай с сахаром 411-2017	200			15	61	411,17
	Чурек	50	5	1	33	157	1 035
	Сыр (порциями) Полу-тв.	10	3	3		34	15
	Масло (порциями)	10		8		71	6
	Черешня	100	1		11	52	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>520</b>	<b>17</b>	<b>20</b>	<b>88</b>	<b>591</b>	
<b>Обед</b>							
	Салат "Здоровье"	60	1	4	3	51	15
	Суп-лапша домашняя	250	2	3	9	76	113,17
	Котлета мясная запеченная (268-17)	84	15	19	13	279	26,17
	Рис отварной с овощами	200	4	8	44	264	334
	Чай с лимоном	200			7	30	686
	Чурек	50	5	1	33	157	1 035
<b>Итого за Обед</b>		<b>844</b>	<b>27</b>	<b>35</b>	<b>109</b>	<b>857</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 364</b>	<b>44</b>	<b>55</b>	<b>197</b>	<b>1448</b>	

(лист 11)

Рацион: ОЛ 2025

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Банан	70	1		15	67	509
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	4	8	34	202	171
	Чай с сахаром 411-2017	200			15	61	411,17
	Сыр (порциями) Полу-тв.	15	4	4		51	15
	Чурек	50	5	1	33	157	1 035
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>485</b>	<b>14</b>	<b>13</b>	<b>97</b>	<b>538</b>	
<b>Обед</b>							
	Салат зеленый с огурцами и помидорами с маслом растительным	100	1	5	1	59	19,17
	Суп картофельный с бобовыми	250	6	5	20	146	102,17
	Плов с мясом	150	10	5	36	225	443
	Сок фруктовый	180	1		23	99	311,01
	Чурек	50	5	1	33	157	1 035
<b>Итого за Обед</b>		<b>730</b>	<b>23</b>	<b>16</b>	<b>113</b>	<b>686</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 215</b>	<b>37</b>	<b>29</b>	<b>210</b>	<b>1224</b>	

(лист 12)

Рацион: ОЛ 2025

Неделя: 2

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Омлет натуральный	80	8	9	2	113	438,05
	Каша рисовая молочная вязкая (174-17)	150	4	8	23	183	174,17
	Чай с сахаром 411-2017	200			15	61	411,17
	Сыр (порциями) Полу-тв.	10	3	3		34	15
	Чурек	50	5	1	33	157	1 035
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>490</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>73</b>	<b>548</b>	
<b>Обед</b>							
	Бананы	70	1		15	67	809
	Морковь с сахаром	60	1		7	31	13
	Суп вермишелью на мясном бульоне, жидкий	258	3	5	12	102	100,12
	Гуляш из отварного мяса (246-17)	100	17	16	6	216	246,17

	Каша пшеничная вязкая (173-17)	150	4	8	23	174	173,17
	Компот из сушеных фруктов (витаминизирован Аскорбиновой кислотой)	180		2	27	109	349
	Чурек	50	5	1	33	157	1 035
<b>Итого за Обед</b>		868	31	32	123	856	
<b>Итого за день</b>		1 358	51	53	196	1404	
<b>Итого за период</b>		15 819	599	532	2366	16487	
<b>Среднее значение за период</b>			49,9	44,3	197,2	1373,9	