

Утверждаю:

Директор МКОУ Лужницкая ООШ
Калужской области, Куйбышевского района,
д. Лужница



Билан Т.А./

2025 год

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

и пищевая ценность приготавливаемых блюд

МКОУ Лужницкая ООШ на 12 дней

летней оздоровительной площадки

2025 год.

для уч-ся от 12 лет и старше

Неделя первая. День понедельник.

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (ккал)
		(г)	(г)			
		От 12 лет и старше	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК:					
№438	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	18.99	28.32	3.51	345.90
№15	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0.98	6.15	3.73	74.20
№399	Сок фруктовый	200	1.00	0.20	20.20	92.00
№42	Сыр порциями	15	3.48	4.43	0.00	54.60
№338	Мандарины	100	0.81	0.31	13.34	53.00
№13001	Хлеб пшеничный	30	1.80	0.60	12.52	64.27
	Итого за завтрак:	645	27.06	40.21	53.30	683.97
	ОБЕД:					
№206	Суп гороховый с куриным мясом	250/20	8.72	7.69	16.33	172.35
№511	Рис отварной	200	4.76	7.85	2.35	224.60
№608	Котлета мясная	100	15.55	11.55	15.70	228.75
№81	Салат из квашеной капусты	100	1.58	4.99	7.66	83.20
№943	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	14.00	28.00
№338	Яблоки свежие	100	0.40	0.40	9.80	47.00
№13001	Хлеб пшеничный	30	1.80	0.60	12.52	64.27
№13002	Хлеб ржаной	40	2.60	0.48	1.05	72.40
	Итого за обед:	1020	35.61	33.56	79.41	920.57
	Итого за день:	1665	62.67	73.77	132.71	1604.54

Неделя первая. День вторник.

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК:					
№390	Каша манная молочная жидкая	250	7.80	7.62	24.62	198.30
№959	Какао с молоком	200	3.52	3.72	25.49	145.20
№338	Апельсины	100	0.90	0.20	8.10	42.30
№424	Яйцо вареное	40	5.10	4.60	0.30	63.00
№42	Сыр порциями	15	3.48	4.43	0.00	54.60
№13001	Хлеб пшеничный	30	1.80	0.60	12.52	64.27
	Печенье сахарное	50	2.30	10.50	20.50	186.05
	Итого за завтрак:	685	24.90	31.67	91.53	753.72
	ОБЕД:					
№204	Суп картофельный с крупой(рис) и куриным мясом	250/20	5.11	5.15	14.58	128.35
№688	Макаронные изделия отварные	200	7.36	6.02	35.26	224.60
№301	Птица тушеная	100	22.06	18.23	5.88	276.25
№14	Салат из свежих помидоров с репчатым луком	100	1.13	6.19	4.72	79.10
№868	Компот из смеси сухофруктов	200	0.04	0.00	24.76	94.20
№338	Груша	100	0.40	0.30	10.30	47.00
№13001	Хлеб пшеничный	30	1.80	0.60	12.52	64.27
№13002	Хлеб ржаной	40	2.60	0.48	1.05	72.40
	Итого за обед:	1020	40.50	36.97	109.07	986.17
	Итого за день:	1705	65,40	68,64	200.60	1739,89

Неделя первая. День среда.

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК:					
№93	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7.19	6.51	23.55	181.50
№41	Масло сливочное порциями	10	0.00	8.20	0.10	75.00
№13001	Хлеб пшеничный	30	1.80	0.60	12.52	64.27
№943	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	14.00	28.00
№42	Сыр порциями	15	3.48	4.43	0.00	54.60
№338	Мандарины	100	0.81	0.31	13.34	53.00
	Итого за завтрак:	605	13.48	20.05	63.51	456.37
	ОБЕД:					
№187	Щи из свежей капусты с картофелем и куриным мясом	250/20	4.98	7.30	8.49	122.35
№491	Сметана	10	0.26	1.50	0.36	16.20
№489	Картофель тушеный с курицей	250	15.75	12.25	24.25	277.50
№34	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1.66	4.18	8.19	77.10
№399	Сок фруктовый	200	1.00	0.20	20.20	92.00
№338	Яблоки свежие	100	0.40	0.40	9.80	47.00
№13001	Хлеб пшеничный	30	1.80	0.60	12.52	64.27
№13002	Хлеб ржаной	40	2.60	0.48	1.05	72.40
	Итого за обед:	980	28.45	26.91	84.86	768.82
	Итого за день:	1585	41.93	46.96	148.37	1225.19

Неделя первая. День четверг.

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)
		От 12 лет и старше	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК:					
№94	Суп молочный с крупой (гречка)	250	7.46	6.85	21.35	177.00
№42	Сыр порциями	15	3.48	4.43	0.00	54.60
№13001	Хлеб пшеничный	30	1.80	0.60	12.52	64.27
№338	Апельсины	100	0.90	0.20	8.10	42.30
№517	Кисель	200	1.36	0.00	29.02	121.52
	Печенье сахарное	50	2.30	10.50	20.50	186.05
	Итого за завтрак:	645	17.30	22.58	91.49	645.74
	ОБЕД:					
№208	Суп картофельный с макар.изделиями и куриным мясом	250/20	5.92	5.25	17.14	142.35
№304	Плов из птицы	210	20.30	17.00	35.69	377.00
№45	Винегрет овощной с репчатым луком	100	1.36	6.18	8.44	94.80
№868	Компот из смеси сухофруктов	200	0.04	0.00	24.76	94.20
№338	Груши	100	0.40	0.30	10.30	47.00
№13001	Хлеб пшеничный	30	1.80	0.60	12.52	64.27
№13002	Хлеб ржаной	40	2.60	0.48	1.05	72.40
	Итого за обед:	930	32.42	29.81	109.90	892.02
	Итого за день:	1575	49.72	52.39	201.39	1537.76

Неделя первая. День пятница.

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК:					
№173	Каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев «Геркулес» с маслом	250	10.76	16.00	47.81	378.57
№424	Яйцо вареное	40	5.10	4.60	0.30	63.00
	Снежок	200	5.60	5.00	22.00	156.00
№42	Сыр порциями	15	3.48	4.43	0.00	54.60
№338	Мандарины	100	0.81	0.31	13.34	53.00
№959	Какао с молоком	200	3.52	3.72	25.49	145.20
№13001	Хлеб пшеничный	30	1.80	0.60	12.52	64.27
	Итого за завтрак:	635	25,47	29.66	99.46	758.64
	ОБЕД:					
№197	Рассольник Петербургский с куриным мясом	250/20	5.33	7.52	16.59	158.35
№491	Сметана	10	0.26	1.50	0.36	16.20
№679	Каша рассыпчатая (гречка)	200	9.94	7.48	47.78	307.26
№608	Котлета мясная	100	15.55	11.55	15.70	228.75
№50	Икра кабачковая	100	2.00	9.00	8.50	122.00
№943	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	14.00	28.00
№338	Яблоки свежие	100	0.40	0.40	9.80	47.00
№13001	Хлеб пшеничный	30	1.80	0.60	12.52	64.27
№13002	Хлеб ржаной	40	2.60	0.48	1.05	72.40
	Итого за обед:	1030	38.08	38.53	126.30	1044.23
	Итого за день:	1665	63,55	68.19	225.76	1802.87

Неделя первая. День суббота.

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК:					
№94	Суп молочный с крупой (рис)	250	6.03	1.28	21.04	165.50
№41	Масло сливочное порциями	10	0.00	8.20	0.10	75.00
№338	Апельсины	100	0.90	0.20	8.10	42.30
№868	Компот из смеси сухофруктов	200	0.04	0.00	24.76	94.20
№42	Сыр порциями	15	3.48	4.43	0.00	54.60
№13001	Хлеб пшеничный	30	1.80	0.60	12.52	64.27
	Печенье сахарное	50	2.30	10.50	20.50	186.05
	Итого за завтрак:	655	14.55	25.21	87.02	681.92
	ОБЕД:					
№170	Борщ с капустой и картофелем и куриным мясом	250/20	5.04	7.32	125.25	140.10
№491	Сметана	10	0.26	1.50	0.36	16.20
№694	Пюре картофельное	200	4.08	6.40	27.26	183.00
№244	Рыба, припущенная с овощами	100	7.65	1.01	3.18	52.50
№13	Салат из свежих огурцов	100	0.76	6.09	2.38	67.30
№517	Кисель	200	1.36	0.00	29.02	121.52
№338	Груша	100	0.40	0.30	10.30	47.00
№13001	Хлеб пшеничный	30	1.80	0.60	12.52	64.27
№13002	Хлеб ржаной	40	2.60	0.48	1.05	72.40
	Итого за обед:	1030	23.95	23.70	211.32	764.29
	Итого за день:	1685	38.50	48.91	298.34	1446.21

Неделя вторая. День понедельник.

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК:					
№438	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	18.99	28.32	3.51	345.90
№15	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0.98	6.15	3.73	74.20
№399	Сок фруктовый	200	1.00	0.20	20.20	92.00
№42	Сыр порциями	15	3.48	4.43	0.00	54.60
№338	Мандарины	100	0.81	0.31	13.34	53.00
№13001	Хлеб пшеничный	30	1.80	0.60	12.52	64.27
	Итого за завтрак:	645	27.06	40.21	53.30	683.97
	ОБЕД:					
№206	Суп гороховый с куриным мясом	250/20	8.72	7.69	16.33	172.35
№511	Рис отварной	200	4.76	7.85	2.35	224.60
№608	Котлета мясная	100	15.55	11.55	15.70	228.75
№81	Салат из квашеной капусты	100	1.58	4.99	7.66	83.20
№943	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	14.00	28.00
№338	Яблоки свежие	100	0.40	0.40	9.80	47.00
№13001	Хлеб пшеничный	30	1.80	0.60	12.52	64.27
№13002	Хлеб ржаной	40	2.60	0.48	1.05	72.40
	Итого за обед:	1020	35.61	33.56	79.41	920.57
	Итого за день:	1665	62.67	73.77	132.71	1604.54

Неделя вторая. День вторник.

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК:					
№390	Каша манная молочная жидкая	250	7.80	7.62	24.62	198.30
№959	Какао с молоком	200	3.52	3.72	25.49	145.20
№338	Апельсины	100	0.90	0.20	8.10	42.30
№424	Яйцо вареное	40	5.10	4.60	0.30	63.00
№42	Сыр порциями	15	3.48	4.43	0.00	54.60
№13001	Хлеб пшеничный	30	1.80	0.60	12.52	64.27
	Печенье сахарное	50	2.30	10.50	20.50	186.05
	Итого за завтрак:	685	24,90	31.67	91.53	753.72
	ОБЕД:					
№204	Суп картофельный с крупой(рис) и куриным мясом	250/20	5.11	5.15	14.58	128.35
№688	Макаронные изделия отварные	200	7.36	6.02	35.26	224.60
№301	Птица тушеная	100	22.06	18.23	5.88	276.25
№14	Салат из свежих помидоров с репчатым луком	100	1.13	6.19	4.72	79.10
№868	Компот из смеси сухофруктов	200	0.04	0.00	24.76	94.20
№338	Груша	100	0.40	0.30	10.30	47.00
№13001	Хлеб пшеничный	30	1.80	0.60	12.52	64.27
№13002	Хлеб ржаной	40	2.60	0.48	1.05	72.40
	Итого за обед:	1020	40.50	36.97	109.07	986.17
	Итого за день:	1705	65,40	68.64	200.60	1739.89

Неделя вторая. День среда.

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК:					
№93	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7.19	6.51	23.55	181.50
№41	Масло сливочное порциями	10	0.00	8.20	0.10	75.00
№13001	Хлеб пшеничный	30	1.80	0.60	12.52	64.27
№943	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	14.00	28.00
№42	Сыр порциями	15	3.48	4.43	0.00	54.60
№338	Мандарины	100	0.81	0.31	13.34	53.00
	Итого за завтрак:	605	13.48	20.05	63.51	456.37
	ОБЕД:					
№187	Щи из свежей капусты с картофелем и куриным мясом	250/20	4.98	7.30	8.49	122.35
№491	Сметана	10	0.26	1.50	0.36	16.20
№489	Картофель тушеный с курицей	250	15.75	12.25	24.25	277.50
№34	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1.66	4.18	8.19	77.10
№399	Сок фруктовый	200	1.00	0.20	20.20	92.00
№338	Яблоки свежие	100	0.40	0.40	9.80	47.00
№13001	Хлеб пшеничный	30	1.80	0.60	12.52	64.27
№13002	Хлеб ржаной	40	2.60	0.48	1.05	72.40
	Итого за обед:	980	28.45	26.91	84.86	768.82
	Итого за день:	1585	41.93	46.96	148.37	1225.19

Неделя вторая. День четверг.

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК:					
№94	Суп молочный с крупой (гречка)	250	7.46	6.85	21.35	177.00
№42	Сыр порциями	15	3.48	4.43	0.00	54.60
№13001	Хлеб пшеничный	30	1.80	0.60	12.52	64.27
№338	Апельсины	100	0.90	0.20	8.10	42.30
№517	Кисель	200	1.36	0.00	29.02	121.52
	Печенье сахарное	50	2.30	10.50	20.50	186.05
	Итого за завтрак:	645	17.30	22.58	91.49	645.74
	ОБЕД:					
№208	Суп картофельный с макар.изделиями и куриным мясом	250/20	5.92	5.25	17.14	142.35
№304	Плов из птицы	210	20.30	17.00	35.69	377.00
№45	Винегрет овощной с репчатым луком	100	1.36	6.18	8.44	94.80
№868	Компот из смеси сухофруктов	200	0.04	0.00	24.76	94.20
№338	Груши	100	0.40	0.30	10.30	47.00
№13001	Хлеб пшеничный	30	1.80	0.60	12.52	64.27
№13002	Хлеб ржаной	40	2.60	0.48	1.05	72.40
	Итого за обед:	930	32.42	29.81	109.90	892.02
	Итого за день:	1575	49.72	52.39	201.39	1537.76

Неделя вторая. День пятница.

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК:					
№173	Каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев «Геркулес» с маслом	250	10.76	16.00	47.81	378.57
№424	Яйцо вареное	40	5.10	4.60	0.30	63.00
	Снежок	200	5.60	5.00	22.00	156.00
№42	Сыр порциями	15	3.48	4.43	0.00	54.60
№338	Мандарины	100	0.81	0.31	13.34	53.00
№959	Какао с молоком	200	3.52	3.72	25.49	145.20
№13001	Хлеб пшеничный	30	1.80	0.60	12.52	64.27
	Итого за завтрак:	635	25,47	29.66	99.46	758.64
	ОБЕД:					
№197	Рассольник Петербургский с куриным мясом	250/20	5.33	7.52	16.59	158.35
№491	Сметана	10	0.26	1.50	0.36	16.20
№679	Каша рассыпчатая (гречка)	200	9.94	7.48	47.78	307.26
№608	Котлета мясная	100	15.55	11.55	15.70	228.75
№50	Икра кабачковая	100	2.00	9.00	8.50	122.00
№943	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	14.00	28.00
№338	Яблоки свежие	100	0.40	0.40	9.80	47.00
№13001	Хлеб пшеничный	30	1.80	0.60	12.52	64.27
№13002	Хлеб ржаной	40	2.60	0.48	1.05	72.40
	Итого за обед:	1030	38.08	38.53	126.30	1044.23
	Итого за день:	1665	63,55	68.19	225.76	1802.87

Неделя вторая. День суббота.

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК:					
№94	Суп молочный с крупой (рис)	250	6.03	1.28	21.04	165.50
№41	Масло сливочное порциями	10	0.00	8.20	0.10	75.00
№338	Апельсины	100	0.90	0.20	8.10	42.30
№868	Компот из смеси сухофруктов	200	0.04	0.00	24.76	94.20
№42	Сыр порциями	15	3.48	4.43	0.00	54.60
№13001	Хлеб пшеничный	30	1.80	0.60	12.52	64.27
	Печенье сахарное	50	2.30	10.50	20.50	186.05
	Итого за завтрак:	655	14.55	25.21	87.02	681.92
	ОБЕД:					
№170	Борщ с капустой и картофелем и куриным мясом	250/20	5.04	7.32	125.25	140.10
№491	Сметана	10	0.26	1.50	0.36	16.20
№694	Пюре картофельное	200	4.08	6.40	27.26	183.00
№244	Рыба, припущенная с овощами	100	7.65	1.01	3.18	52.50
№13	Салат из свежих огурцов	100	0.76	6.09	2.38	67.30
№517	Кисель	200	1.36	0.00	29.02	121.52
№338	Груша	100	0.40	0.30	10.30	47.00
№13001	Хлеб пшеничный	30	1.80	0.60	12.52	64.27
№13002	Хлеб ржаной	40	2.60	0.48	1.05	72.40
	Итого за обед:	1030	23.95	23.70	211.32	764.29
	Итого за день:	1685	38.50	48.91	298.34	1446.21
	Итого за 12 дней на 1 ребенка:	19760	643,54	717,72	2414,34	18712,92
	В среднем на одного ребенка в день:	1646,66	53,63	59,81	201,19	1559,41