

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«БОЛЬШЕКУДАРИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

671834 Республика Бурятия Кяхтинский район село Большая Кудара
ул. Евдокимова 10 тел 8(30142)99-4-21 E-mail: school_bolshayakudara@govrb.ru

Директор школы



Утверждаю

Лямина О.В.

28.05.2025 г.

**10-ти дневное меню
лагеря дневного пребывания**

с. Большая Кудара

№ рец. блюдо	1 день 01.06.2025	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал
№ 411	Завтрак	Каша рисовая с маслом	250	3,09	4,07	36,98	222
№ 377		Чай с лимоном	200	0,2	0	14	41
		Хлеб пшеничный	100	2,37	0,3	14,49	226
		Вафли	20	1,9	3,9	12,1	88,4
	Обед	Нарезка из свежих овощей (капуста, огурцы)	100	0,85	3,05	5,41	85,9
№ 223		Суп с макаронными изделиями	200	2,69	2,84	17,14	124,75
		Тефтели п/ф	100	11,78	12,91	14,9	223
№ 747		Капуста тушеная	180	3,09	4,85	10,78	142,65
		Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92,0
		Хлеб пшеничный	100	2,37	0,3	14,49	226
		Фрукты	200	0,16	0	29	116
	Итого		1570	50,21	47,09	184,45	1648,05

№ рец. блюдо	2 день 02.06.2025	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал
№ 411	Завтрак	Каша манная молочная с маслом	200	4	5,9	19,9	148,7
		Какао с молоком	200	4	3,53	17,57	142,9
		Хлеб пшеничный	100	2,37	0,3	14,49	226
		конфета шоколадная	30	1,97	4,5	18,43	95
	Обед	Нарезка из свежих овощей (капуста, помидоры)	100	0,85	3,05	5,41	85,9
№ 208		Рассольник	250	1,81	4,91	125,25	122,50
		Котлета мясная п/ф	100	11,78	12,91	14,9	223
№ 342		Пюре картофельное	100	23,8	19,52	5,74	203
№ 349		Компот из с/ф	200	0,04	0,0	24,76	64,2
		Хлеб пшеничный	100	2,37	0,3	14,49	226
		йогурт	200	5,22	4,5	7,2	95,4
	Итого		1460	32,63	40,65	277,28	1485,35

№ рец. блюд	3 день 03.06.2025	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал
№ 411	Завтрак	Каша гречневая с маслом молочная	200	6,57	4,19	32,3	185,2
		Чай с молоком	200	4,85	5,54	24,13	161,2
		Хлеб пшеничный	100	2,37	0,3	14,49	226
		Коржи	14,5	4,8	2,8	77,7	336
	Обед	Нарезка из свежих овощей (капуста, морковь)	100	0,85	3,05	5,41	85,9
№ 193		Борщ	250	1,81	4,91	125,25	122,50
№ 243		Фрикадельки п/ф	100	11,78	12,91	14,9	223
№ 759		Изделия макаронные отварные	180	4,7	0,5	31,3	151,2
		Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92,0
		Хлеб пшеничный	100	2,37	0,3	14,49	226
	Итого		1364,5	60,2	53,72	334,61	1860,8

№ рец. блюд	4 день 04. 06.2025	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал
№ 411	Завтрак	Каша пшеничная с маслом	250	6,21	5,28	32,79	203
		Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190,0
		Хлеб пшеничный	100	2,37	0,3	14,49	226
		Зефир	30	1,97	4,5	18,43	95
№ 215	Обед	Щи	250	1,81	4,91	125,25	122,50
		Нарезка из свежих овощей (помидоры, огурцы)	100	0,85	3,05	5,41	85,9
№ 377		Чай с сахаром	200	0,30	0	15,20	116,66
		Голубцы	100	11,78	12,91	14,9	223
		Рис отварной	180	2,38	5,26	1,24	856,85
		Хлеб пшеничный	100	2,37	0,3	14,49	226
		Фрукты яблоки	200	0,16	0	29	116
	Итого		1710	37,42	36,75	333,76	1755,26

№ рец. блюд	5 день 05.06.2025	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал
№ 411	Завтрак	Каша манная	200	4	5,9	19,9	148,7
		Чай с лимоном	200	4,85	5,54	24,13	161,2
		Хлеб пшеничный	100	2,37	0,3	14,49	226
		Мармелад	30	1,97	4,5	18,43	95
	Обед	Нарезка из свежих овощей (капуста, огурцы)	100	0,85	3,05	5,41	85,9
№ 193		Суп гороховый	250	1,81	4,91	125,25	122,50
№ 747		Капуста тушенная	180	3,09	4,85	10,78	142,65
		Компот из с/ф	200	0,6	0,0	31,4	124,0
		Хлеб пшеничный	100	2,37	0,3	14,49	226
		Котлета мясная п/ф	100	11,78	12,91	14,9	223
		Йогурт	200	5,22	4,5	7,2	95,40
	Итого		1580	54,56	56,93	303,14	1731,3

№ рец. блюд	6 день 06.06.2025	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал
№ 411	Завтрак	Каша рисовая с маслом	250	3,09	4,07	36,98	222
		Кисель	200	4	3,53	17,57	142,9
		Хлеб пшеничный	100	2,37	0,3	14,49	226
		конфета шоколадная	30	1,97	4,5	18,43	95
	Обед	Нарезка из свежих овощей (капуста, помидоры)	100	0,85	3,05	5,41	85,9
№ 215		Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,64	121,25
		Пюре картофельное	100	23,8	19,52	5,74	203
		Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92,0
		Хлеб пшеничный	100	2,37	0,3	14,49	226
		Гуляш	100	11,78	12,91	14,9	223
	Итого		1510	32,86	36,54	169,89	1576,7

№ рец. блюдо	7 день 07.06.2025	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал
	Завтрак	Суп молочный	200	6,57	4,19	32,3	185,2
		Чай с молоком	200	4,85	5,54	24,13	161,2
		Бутерброд с маслом и сыром	10	0,01	8,30	0,10	77
	Обед	Нарезка из свежих овощей (капуста, морковь)	100	0,85	3,05	5,41	85,9
№ 193		Борщ	250	1,81	4,91	125,25	122,50
№ 443		Изделия макаронные отварные	180	4,7	0,5	31,3	151,2
		Тефтели п/ф	100	11,78	12,91	14,9	223
№ 349		Компот из сухофруктов	200	0,3	0,0	24,4	100,0
		Хлеб пшеничный	100	2,37	0,3	14,49	226
		Вафли	12	3,2	2,8	80,1	342
	Итого		1352	36,44	42,5	352,38	1674

№ рец. блюдо	8 день 09.06.2025	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал
	Завтрак	Каша пшенная с маслом	250	6,21	5,28	32,79	203
		Коржик молочный	75	4,8	8,5	48,4	288,0
		Чай с молоком	200	4,85	5,54	24,13	161,2
	Обед	Нарезка из свежих овощей (огурцы, помидоры)	100	0,85	3,05	5,41	85,9
№ 349		Компот из сухофруктов	200	0,3	0,0	24,4	100,0
№ 223		Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,34	2,83	16,64	121,25
		Фрикадельки п/ф	100	11,78	12,91	14,9	223
№ 342		Капуста тушеная	180	3,09	4,85	10,78	142,65
		Хлеб пшеничный	100	2,37	0,3	14,49	226
		Фрукты бананы	200	0,16	0	29	116
	Итого		1605	37,11	42,17	220,45	1649,2

№ рец. блюд	9 день 10.06.2025	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал
№ 411		Макаронные изделия с тертым сыром	180	11,14	12	27,25	261
№ 377		Чай с лимоном	200	0,2	0	14	41
		Хлеб пшеничный	100	2,37	0,3	14,49	226
	Обед	Нарезка из свежих овощей (помидоры, огурцы)	100	0,85	3,05	5,41	85,9
№ 197		Щи	250	1,81	4,91	125,25	122,50
		Гуляш	100	23,8	19,52	5,74	203
№ 759		Пюре картофельное	100	23,8	19,52	5,74	203
		Компот из с/ф	200	0,6	0	31,4	124
		Хлеб пшеничный	100	2,37	0,3	14,49	226
		Батончики конфета	20	1,9	3,9	12,1	88,4
		Фрукты апельсин	200	0,16	0	29	116
		Итого	1620	64,07	56,78	290,41	1638,8

№ рец. блюд	10 день 11.06.2025	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал
№ 746	Завтрак	Каша манная	200	4	5,9	19,9	148,7
№ 377		Чай с сахаром	200	0,30	0	15,20	116,66
		Хлеб пшеничный	100	2,37	0,3	14,49	226
		Конфеты	30	1,97	4,5	18,43	95
	Обед	Нарезка из свежих овощей (капуста, морковь)	100	0,85	3,05	5,41	85,9
№ 193		Борщ	250	1,81	4,91	125,25	122,50
№ 747		Рис отварной	100	2,4	4,4	19,6	143,8
		Хлеб пшеничный	100	2,37	0,3	14,49	226
№ 243		Котлета мясная п/ф	100	11,78	12,91	14,9	223
		Кисель	200	0,14	0,004	27,5	110,8
		Фрукты мандарин	200	0,16	0	29	116
	Итого		1380	28,01	36,27	276,67	1503,56