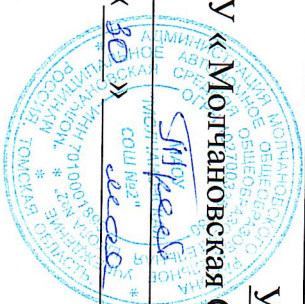


Утверждаю
Директор МАОУ «Молчановская СОШ №2»


О.А. Трей

« 30 » _____ 2025г.



Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Молчановская средняя общеобразовательная школа №2»

МЕНЮ

Летнего оздоровительного и трудового лагеря

(1-ая смена с 01.06.2025г. по 13.06.2025г.
2-ая смена с 16.06.2025г. по 27.06.2025г)

(Сборник рецептов на продукцию для обучающихся
во всех образовательных учреждениях
Москва, Дели Плюс, 2015г.)

Неделя: Первая

Macca

№ рецепта	Наименование блюда, приёма пищи	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества			Энерг. Цен. (ккал.)	Витамины мг.					Минеральные вещества мг.				
			б	ж	у		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
1 день (Понедельник)																
Завтрак																
182	Каша рисовая молочная с маслом	200/10	5,1	10,72	33,42	251	0,06	1,17	58		130,09	138,14	30,12	0,47		
1	Бульбоброд с сыром российским	50	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	59		139,2	96	9,45	0,49		
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	24,4		152,22	124,56	21,34	0,48		
Итого за завтрак:																
			14,98	22,56	65,83	526,6	0,16	2,87	141,4	0	421,51	358,7	60,91	1,44		
Обед																
40	Салат зелёный горошек с луком	100	2,62	8,47	6,5	111,67		1,92			21,45	59,94	20,8	0,68		
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	4,37	103,75	0,05	10,68			49,73	54,6	26,13	1,23		
268	Котлета говяжья в соусе	100	10,06	11,49	10,75	188,75	0,05	0,5	12,63		17,48	115,24	22,8	1,81		
309	Макароны отварные	180	6,62	5,42	31,74	202,14	0,07				5,83	44,6	25,34	1,11		
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73			32,48	23,44	17,46	0,7		
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06			0,78	13,8	52,2	19,8	0,66		
Итого за обед:																
			26,5	30,99	114,35	879,39	0,25	13,83	12,63	0,78	140,77	350,02	132,33	6,19		
Итого за день:																
			41,48	53,55	180,18	1406	0,41	16,7	154,03	0,78	562,28	708,72	193,24	7,63		

Неделя: Первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет; 12 лет и старше

[illegible]

Неделя: Первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет, 12 лет и старше

[illegible]

Неделя: Первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет, 12 лет и старше

[illegible]

Неделя: Первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет, 12 лет и старше

№ рецеп та	Наименование блюда, приёма пищи	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества			Энерг. Цен. (ккал.)	Витамины мг.					Минеральные вещества мг.				
			б	ж	у		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
5 день (Пятница)																
Завтрак																
204	Макароны с сыром	175	11,84	13,93	29,85	292,6	0,07	0,2	100,8		258,3	176,82	17,78	1,08		
412	Пицца школьная	100	10,09	11,1	28,26	253	0,1	2,37	42,8		136,58	129,52	31,21	1,44		
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36		
Итого за завтрак:																
			22,06	25,05	73,31	607,6	0,17	5,4	143,6	0	409,08	310,74	51,39	2,88		
Обед																
73	Икра кабачковая	100	2,73	7,19	14,55	133,80	0,04	4,68		2,38	90,93	55,80	18,11	0,74		
96	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	0,09	8,38			29,15	56,73	24,18	0,93		
290	Курица тушёная в соусе	100	11,65	11,66	3,51	166	0,04	0,68	30,1		30,32	79	16,19	0,7		
309	Макароны отварные	180	6,62	5,42	31,74	202,14	0,07				5,83	44,6	25,34	1,11		
349	Компот из кураги	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73			32,48	23,44	17,46	0,7		
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06			0,78	13,8	52,2	19,8	0,66		
Итого за обед:																
			28,42	30,05	122,77	882,27	0,32	14,47	30,10	3,16	202,51	311,77	121,08	4,84		
Итого за День:																
			50,48	55,1	196,08	1489,87	0,49	19,87	173,7	3,16	611,59	622,51	172,47	7,72		

Неделя: Вторая

Macca

№ рецеп та	Наименование блюда, приёма пищи	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества			Энерг. Цен. (ккал.)	Витамины мг.					Минеральные вещества мг.				
			б	ж	у		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
6 день (Понедельник)																
Завтрак																
173	Каша молоч., пшённая с маслом	200/10	8,64	14,06	44,32	312	0,14	0,96	54,8		146,77	221,3	44,33	2,34		
1	Бутерброд с сыром российским	50	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	59		139,2	96	9,45	0,49		
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	24,4		152,22	124,56	21,34	0,48		

Неделя: Вторая

Возрастная категория: 7 - 11 лет; 12 лет и старше

[illegible]

Неделя: Вторая

№ рецеп та	Наименование блюда, приёма пищи	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества			Энерг. Цен. (ккал.)	Витамины мг.					Минеральные вещества мг.				
			б	ж	у		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
8 день (Среда)																
Завтрак																
212	Омлет натуральный	150	13,94	24,82	2,64	289,65	0,11	0,26	324,57		103,1	225,77	16,14	2,64		
1	Бульбурд с сыром российским	50	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	59		139,2	96	9,45	0,49		
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28		
Итого за завтрак:																
			19,81	33,14	32,47	506,65	0,15	0,4	383,57	0	253,4	324,57	26,99	3,41		
Обед																
70	Огурец солевой консерв.	70	0,56	0,07	1,19	7	0,02	2,45			16,1	16,8	1,8	0,42		
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	4,37	103,75	0,05	10,68			49,73	54,6	26,13	1,23		
265	Плов из свинины	200	13	19,78	45,8	407	0,08	1,71			18,97	52,39	266,85	3,53		
388	Напиток витаминный	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8		0,2	5,84	46	33	0,96		
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06			0,78	13,8	52,2	19,8	0,66		
Итого за обед:																
			21,26	25,67	127,60	854,41	0,23	15,64	0,00	0,98	104,44	221,99	347,58	6,80		
Итого за день:																
			41,07	58,81	160,07	1361,06	0,38	16,04	383,57	0,98	357,84	546,56	374,57	10,21		

День: Четверг
Неделя: Вторая

Неделя: Вторая

Возрастная категория: 7 - 11 лет; 12 лет и старше

№ рецеп та	Наименование блюда, приёма пищи	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества			Энерг. Цен. (ккал.)	Витамины мг.					Минеральные вещества мг.				
			б	ж	у		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
9 день (Четверг)																
Завтрак																
182	Каша рисовая молочная с маслом	200/10	5,1	10,72	33,42	251	0,06	1,17	58		130,09	138,14	30,12	0,47		
426	Булочка	75	4,95	10,77	30,85	240	0,12	0,03			15,98	57,6	21,15	1,04		
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3	20		125,78	90	14	0,13		
Итого за завтрак:																
			13,22	24,17	80,22	591,6	0,22	2,5	78	0	271,85	285,74	65,27	1,64		
Обед																
20	Салат из свежих овощей	100	0,75	6,02	2,35	68,60	0,03	4,69			22,32	39,59	13,19	0,57		
120	Суп с макаронными изделиями	250	5,47	4,75	17,96	150	0,09	0,83	33		163	136,88	26,68	33		
290	Курица тушёная в соусе	100	11,65	11,66	3,51	166	0,04	0,68	30,1		30,32	79	16,19	0,7		
302	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,32	7,31	46,37	292,5	0,25			0,71	17,78	244,72	163	5,47		
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73			32,48	23,44	17,46	0,7		
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06			0,78	13,8	52,2	19,8	0,66		
Итого за обед:																
			33,59	30,43	131,18	950,18	0,49	6,93	63,10	1,49	279,70	575,83	256,32	41,10		
Итого за день:																
			46,81	54,6	211,4	1541,78	0,71	9,43	141,1	1,49	551,55	861,57	321,59	42,74		

День: Пятница
Неделя: Вторая

Возрастная категория: 7 - 11 лет; 12 лет и старше

[illegible]