

УТВЕРЖДАЮ
Директор БОУ «Тарская НОШ»
Тарского муниципального района
Омской области

_____/Бабич С.А./

«27» мая 2025 г.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

*летнего оздоровительного лагеря
с дневным пребыванием детей при
БОУ «Тарская начальная общеобразовательная школа»
для обучающихся 1-4 классов
на 2024-2025 учебный год*

**Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет**

**День: первый
Завтрак**

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-10к	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	200	8,4	10,8	38,4	283,9
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	Итого за Завтрак	590	24,3	23,5	88,9	662,4

Обед

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ОБЕД						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	10,9	0,2	99,1
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	5,1	5,8	10,8	115,6
54-28м	Жаркое по- домашнему из курицы	200	24,8	6,2	17,6	225,6
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5
Пром.	Пряник	80	4,7	3,8	60	292,7
	Итого за Обед	835	46	30,9	142	1029,4

День: второй
Завтрак

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
54-17м	Запеканка картофельная с печенью	200	23	11,1	32,1	319,9
54-4гн	Чай с молоком и	200	1,6	1,1	8,6	50,9

	сахаром					
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5
	Итого за Завтрак	560	30,7	13,2	91,2	605,9

Обед

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ОБЕД						
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-21м	Курица отварная	90	28,9	2,2	1	139,3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5
Пром.	Масса творожная	60	4,3	13,8	16,3	206,3
	Итого за Обед	780	47,6	27,5	102	845,7

День: третий
Завтрак

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,5	4,5	17,9	134,2
54-20хн	Кисель из апельсинов	200	0,4	0,1	14,3	59,8
Пром.	Вафли с жиросодержащими начинками	40	1,6	12,2	25	216,4

Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Груша	100	0,4	0,3	10,3	45,5
	Итого за Завтрак	580	10,9	17,4	87,2	549,7

Обед

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ОБЕД						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	10,9	0,2	99,1
54-18з	Салат из свеклы с черносливом	60	0,9	3,3	7,8	63,7
54-25с	Суп гороховый	200	6,5	2,8	14,9	110,9
54-27м	Капуста тушеная с мясом птицы	200	16,8	8,2	10,4	183
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,4
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6
	Итого за Обед	775	32,9	26	107,9	796,7

День: четвертый
Завтрак

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3,6	0,1	33
54-1т	Запеканка из творога	200	39,5	14,2	28,9	401,7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Джем из абрикосов	20	0,1	0	14,4	57,9
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	Итого за Завтрак	565	43,2	18,5	79,3	657,6

Обед

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ОБЕД						
54-21з	Кукуруза сахарная	60	1,2	0,2	6,1	31,3
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,8	2,2	15,5	100,9
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-23м	Биточек из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Пряник	40	2,4	1,9	30	146,4
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5
	Итого за Обед	850	45	22,7	151,4	989,1

День: пятый
Завтрак

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5,9	24	168,9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6
Пром.	Печенье	40	3	3,9	29,8	166,3
	Итого за Завтрак	580	13,5	10,8	114,7	610,1

Обед

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ОБЕД						
54-26с	Суп из овощей	200	1,4	1,9	8,1	55,5
54-12м	Плов с курицей	200	27,2	8,1	33,2	314,6
54-23хн	Кисель из смородины	200	0,2	0,1	12,2	50,6

Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5
Пром.	икра из кабачков. Консервы	60	1,1	5,3	4,6	71,1
Пром.	Пряник	40	2,4	1,9	30	146,4
	Итого за Обед	780	38,4	17,9	127,5	825,7

День: шестой
Завтрак

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-18к	Суп молочный с рисом	200	4,9	4,5	18,4	133,5
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	Итого за Завтрак	590	16,2	16,3	80,2	531,9

Обед

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ОБЕД						
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7

54-5м	Котлета из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5
	Итого за Обед	780	37,2	16,6	118,7	772,9

День: седьмой
Завтрак

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
54-4т	Пудинг из творога с яблоками	200	30,5	14,4	20,5	333,9
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Груша	100	0,4	0,3	10,3	45,5
	Итого за Завтрак	540	34,9	15	75,9	578,8

Обед

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ОБЕД						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2
54-10з	Салат из капусты с овощами	60	1,7	4	1,7	50
54-25с	Суп гороховый	200	6,5	2,8	14,9	110,9
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-21м	Курица отварная	90	28,9	2,2	1	139,3
54-23гн	Кофейный	200	3,9	2,9	11,2	86

	напиток с молоком					
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5
	Итого за Обед	800	50,4	32,3	88,3	845,3

День: восьмой
Завтрак

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,1	9,2	38,6	270,3
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5
	Итого за Завтрак	590	22,8	20,2	97,7	663,8

Обед

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ОБЕД						
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0,5	6,1	4,3	74,3
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-23м	Биточек из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	90	6,8	0,7	44,3	211
	Итого за Обед	790	35,5	21,3	114,7	793

День: девятый
Завтрак

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-6т	Сырники	150	29,5	8,6	24,6	293,6
54-20хн	Кисель из апельсинов	200	0,4	0,1	14,3	59,8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Джем из абрикосов	20	0,1	0	14,4	57,9
Пром.	Груша	100	0,4	0,3	10,3	45,5
	Итого за Завтрак	540	35,1	16,8	93,2	663,5

Обед

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ОБЕД						
54-21з	Кукуруза сахарная	60	1,2	0,2	6,1	31,3
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	10,9	0,2	99,1
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупка перловая)	200	5,1	5,8	10,8	115,6
54-22м	Рагу из курицы	200	21	7	17,5	217,3
Пром.	Сок апельсиновый	200	1,4	0,2	26,4	113
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5
	Итого за Обед	755	34,9	24,7	100,4	763,8

День: десятый
Завтрак

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	200	8,3	10,1	37,6	274,9
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Вафли с жиросодержащими начинками	20	0,8	6,1	12,5	108,2
	Итого за Завтрак	560	17,2	20,4	92,1	621,7

Обед

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценност ь
			Белк и	Жиры	Углеводы	
ОБЕД						
54-11с	Суп крестьянский с крупой (круп рисовая)	200	5	5,8	11,3	116,9
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	90	14,6	10,2	5,7	172,7
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,4
Пром.	икра из кабачков. Консервы	60	1,1	5,3	4,6	71,1
	Итого за Обед	800	32,9	26,9	132,6	904,2