

Утверждено:

Директор МКОУ "Павловская ООШ"
Каричева Т.Е.



Меню
Для детей школьного возраста
МКОУ «Павловская ООШ»
Летний оздоровительный лагерь с дневным
пребыванием детей

1 день

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Ккал
Завтрак						
175	Каша «Дружба»	210	6,1	2,9	0,6	238
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,2	0	16	65
	Хлеб	50	4,1	0,6	21	105,8
Итого			10,4	3,5	37,6	408,8
Обед						
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	250	1,82	4,9	15,2	112,25
304	Рис отварной	150	3,6	6	36,2	213,2
278	Тефтели из говядины с соусом томатным	60/50	8,4	12,2	12,5	193,4
43	Салат из свежей капусты, помидор и огурцов	100	2,4	6,8	4,3	88
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0	21,82	0,876
341	Апельсин	100	0,9	0	40,9	167
	Хлеб	50	4,1	0,6	21	105,8
Итого			21,3	30,5	151,92	880,526

2 день

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Ккал
Завтрак						
185	Запеканка пшеничная с маслом	100/5	3,5	11,4	23,2	209
388	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	35,26	143,8
2	Бутерброд с повидлом	5/20/30	2,60	4,60	27,40	161
Итого			6,78	16	85,86	513,8
Обед						
104/105	Суп с мясными фрикадельками	250/35	9,5	6,6	23,3	190,6
309	Макароны отварные	100	5,4	4,8	28,6	179,2
288/330	Курица в сметанном соусе	50/30	12,1	9,7	2,7	147
42	Салат из зеленого горошка, картофеля и огурца	100	0,2	6	15,2	123
389	Сок	200	0,1	0	30,2	124,8

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"ПАВЛОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА", КАРИЧЕВА
Татьяна Евгеньевна, Директор

13.05.25 12:00
(MSK)

Сертификат 9AE695740252A4842E9ABC732B91FAD4

338	Яблоко	100	0,4	0	12,60	52
	Хлеб	50	4,1	0,6	21	105,8
Итого			31,8	27,7	133,6	922,4

3 день

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Ккал
Завтрак						
218	Вареники ленивые с маслом	100/5	13,9	5,3	14,5	161
378	Чай со сгущенным молоком	150/15/50	1,4	1,6	17,70	91
	Хлеб	50	4,1	0,6	21	105,8
Итого			19,4	7,5	53,2	357,8
Обед						
112	Суп картофельный с макаронами	250	2,5	2,7	21,67	121,25
125	Картофель отварной с маслом	100/5	1,9	4,4	14,8	106
251	Поджарка из говядины	65	15,7	8,3	3,7	152
45	Салат из свежей капусты и кукурузы	100	1,4	4,6	10,3	88
	Печенье домашнее	100	6,7	8,5	71,9	391
383	Какао с молоком сгущенным	200	3,7	3,94	26,24	155,2
	Яблоко	100	0,4	0	12,60	52
	Хлеб	50	4,1	0,6	21	105,8
Итого			36,4	33,04	182,21	1171,25

4 день

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Ккал
Завтрак						
120	Суп молочный с вермишелью	200	3,4	2,82	16,56	114,2
380	Кофейный напиток с молоком	200	3,46	3,5	25,90	149
	Хлеб	50	4,1	0,6	21	105,8
Итого			10,96	6,92	63,46	369
Обед						
87	Щи из свежей капусты со сметаной	250	17,25	4,92	8,35	84,75
171	Каша гречневая с маслом	150/10	6,7	10,6	49,8	321
269	Котлета мясная	80	4,87	16,96	14,08	259,2
43	Салат из свежей капусты, помидор и огурцов	100	2,4	6,8	4,3	88
389	Сок	200	0,1	0	30,2	124,8
338	Яблоко	100	0,4	0	12,60	52
	Хлеб	50	4,1	0,6	21	105,8
Итого			35,82	39,88	140,33	1035,55

5 день

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Ккал
Завтрак						
181	Каша манная с маслом	200/10	6,00	3,00	43,3	225
	Конфета	20	0,80	1,60	16,2	80
376	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,00	15,00	60

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"ПАВЛОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА", КАРИЧЕВА
Татьяна Евгеньевна, Директор

13.05.25 12:00
(MSK)

Сертификат 9AE695740252A4842E9ABC732B91FAD4

	Хлеб	50	4,1	0,6	21	105,8
Итого			11	5,2	95,5	470,8
Обед						
118/109	Суп с клецками со сметаной	250	3,75	4,12	16,90	119,75
265	Плов	50/100	17,2	6,6	27,6	239
424	Булочка домашняя	100	7,5	13,2	60,9	392
342	Напиток из яблок с лимоном	200	0,16	0	29	116,6
341	Апельсин	100	0,9	0	40,9	167
	Хлеб	50	4,1	0,6	21	105,8
Итого			33,61	24,52	196,3	1140,15

6 день

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Ккал
Завтрак						
399	Блины с повидлом	100/15	5,3	7,2	49,7	285
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,2	0	16	65
	Хлеб	50	4,1	0,6	21	105,8
Итого			9,6	7,8	86,7	455,8
Обед						
98	Суп полевой со сметаной	250	1,7	5	112,65	103,25
309	Макароны отварные	100	5,4	4,8	28,6	179,2
309	Гуляш из говядины	50/50	15,40	6,4	3,7	134
	Калач на сметане	75	4,20	15,70	45,3	339
388	Напиток из шиповника с яблоком	200	0,68	0,00	35,26	143,8
338	Яблоко	100	0,4	0	12,60	52
	Хлеб	50	4,1	0,6	21	105,8
Итого			31,88	32,5	259,11	1057,05

7 день

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Ккал
Завтрак						
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	50/20	10,20	4,20	16,5	145
383	Напиток шоколадный с молоком	200	3,70	3,94	26,24	155,2
	Хлеб	50	4,1	0,6	21	105,8
Итого			18	8,74	63,74	406
Обед						
96	Рассольник со сметаной	200	21	5,1	20,5	136,25
230	Рыба жареная	100/10	20,60	16,4	3	242
128	Картофельное пюре	150	2,1	4,6	17,50	120
71	Нарезка из свежих помидор	50	0,6	0,1	2,3	13
348	Кисель из кураги	200	1,04	0	34,00	140,2
341	Апельсин	100	0,9	0	40,9	167
	Хлеб	50	4,1	0,6	21	105,8
Итого			50,34	26,8	139,2	924,25

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"ПАВЛОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА", КАРИЧЕВА
Татьяна Евгеньевна, Директор

13.05.25 12:00
(MSK)

Сертификат 9AE695740252A4842E9ABC732B91FAD4

8 день

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Ккал
Завтрак						
171	Каша рисовая с маслом	150	7,9	4,3	48,2	263
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,2	0	16	65
1	Бутерброд с маслом	10//30	2,6	8,8	14,3	147
Итого			10,7	13,1	78,5	475
Обед						
119	Суп гороховый со сметаной	250	7	5,4	23,1	169,75
171	Каша гречневая с маслом	150	6,70	10,60	49,8	321
294	Котлеты рубленые из цыплят с маслом	100/5	16,20	24,20	15,6	346
45	Салат из свежей капусты и моркови	100	1,40	4,60	10,3	88
380	Кофейный напиток с молоком	200	3,46	3,5	25,90	149
338	Яблоко	100	0,4	0	12,60	52
	Хлеб	50	4,1	0,6	21	105,8
Итого			39,26	48,9	158,3	1231,55

9 день

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Ккал
Завтрак						
174	Каша ячневая с маслом	150/10	7,3	3,1	53,2	270
376	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,00	15,00	60
	Хлеб	50	4,1	0,6	21	105,8
Итого			11,5	3,7	89,2	435,8
Обед						
87	Щи из свежей капусты со сметаной	250	17,25	4,92	8,35	84,75
304	Рис отварной	150	3,6	6	36,2	213,2
280/330	Фрикадельки из говядины с томат. соусом	55/50	8,1	11,1	7,9	164
24	Салат из свежих овощей	100	1	6	5,5	80
389	Сок	200	0,1	0	30,2	124,8
341	Апельсин	100	0,9	0	40,9	167
	Хлеб	50	4,1	0,6	21	105,8
Итого			35,05	28,62	150,05	939,55

10 день

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Ккал
Завтрак						
173	Каша пшеничная с маслом	200/10	8,6	12,4	46	330
380	Кофейный напиток с молоком	200	3,46	3,5	25,90	149
1	Бутерброд с маслом	10//30	2,6	8,8	14,3	147
Итого			14,66	24,7	86,2	626
Обед						
98	Суп крестьянский с перловой крупой	250	2,10	4,97	16,60	119,50
284	Рулет картофельный с мясом и маслом слив.	140/5	16,00	18,30	15,30	290,00

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
 "ПАВЛОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА", КАРИЧЕВА
 Татьяна Евгеньевна, Директор

13.05.25 12:00
 (MSK)

Сертификат 9AE695740252A4842E9ABC732B91FAD4

45	Салат из свежей капусты и зелен. горошка	100	1,4	4,6	10,3	88
410	Ватрушка с повидлом	75	4,4	2,3	45,3	220
383	Какао с молоком	200	3,70	3,94	26,24	155,2
338	Яблоко	100	0,4	0	12,60	52
	Хлеб	50	4,1	0,6	21	105,8
Итого			32,1	34,71	147,34	1030,5

11 день

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Ккал
Завтрак						
175	Каша «Дружба»	210	6,1	2,9	0,6	238
348	Компот из изюма	200	1	0	34,6	142,4
	Шоколад	50	2	4	40,5	200
	Хлеб	50	4,1	0,6	21	105,8
Итого			13,2	7,5	96,7	686,2
Обед						
112	Суп с макаронами	250	2,5	2,7	21,67	121,25
128	Картофельное пюре	150	2,1	4,6	17,50	120
235/330	Шницель рыбный в сметанном соусе	100/30	17	17	11,8	268
	Салат из яиц с кукурузой	100	2,4	7,4	3,8	91
	Хлеб	50	4,1	0,6	21	105,8
Итого			28,1	32,3	75,77	706,05

12 день

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Ккал
Завтрак						
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	50/20	10,20	4,20	16,5	145
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,2	0	16	65
2	Бутерброд с повидлом	5/20/30	2,60	4,60	27,40	161
Итого			13	8,8	59,9	371
Обед						
104/105	Суп картофельный с мясными фрикаделькам	250/35	9,5	6,6	23,3	190,6
171	Каша гречневая с маслом	150/10	6,7	10,6	49,8	321
288/330	Курица в сметанном соусе	50/30	12,1	9,7	2,7	147
43	Салат из капусты с помидорами	100	2,4	6,8	4,3	88
388	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	35,26	143,8
338	Яблоко	100	0,4	0	12,60	52
	Хлеб	50	4,1	0,6	21	105,8
Итого			35,88	34,3	148,96	1048,2

13 день

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Ккал
Завтрак						
181	Каша манная с маслом	200/10	6,00	3,00	43,3	225
380	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	3,46	3,5	25,90	149
	Конфета	20	0,80	1,60	16,2	80
2	Бутерброд с маслом и повидлом	5/20/30	2,60	4,60	27,40	161

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"ПАВЛОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА", КАРИЧЕВА
Татьяна Евгеньевна, Директор

13.05.25 12:00
(MSK)

Сертификат 9AE695740252A4842E9ABC732B91FAD4

Итого			12,86	12,7	112,8	615
Обед						
115	Суп с рисом	250	1,57	5,05	17,05	120
309	Макароны отварные	100	5,4	4,8	28,6	179,2
256	Говядина тушеная	50/50	16,5	6,7	3,1	139
52	Салат из свеклы с луком	100	1,6	6	11	104
389	Сок	200	0,1	0	30,2	124,8
338	Яблоко	100	0,4	0	12,60	52
	Хлеб	50	4,1	0,6	21	105,8
Итого			29,67	23,15	123,55	824,8

14 день

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Ккал
Завтрак						
174	Каша ячневая с маслом	150/10	7,3	3,1	53,2	270
383	Какао с молоком	200	3,70	3,94	26,24	155,2
	Хлеб	50	4,1	0,6	21	105,8
Итого			15,1	7,64	100,44	531

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"ПАВЛОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА", КАРИЧЕВА
Татьяна Евгеньевна, Директор

13.05.25 12:00
(MSK)

Сертификат 9AE695740252A4842E9ABC732B91FAD4