

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор МОУ «Школа № 2
 р.п. Новые Бурасы Новобурасского района
 Саратовской области имени Героя
 Советского Союза М.С.Бочкарёва»
 Е. В. Шведова
 « ____ » _____ 2025 г.

**Примерное двенадцатидневное меню летнего оздоровительного учреждения с дневным пребыванием на базе
 филиала МОУ «Школа № 2 р.п. Новые Бурасы Новобурасского района
 Саратовской области имени Героя Советского Союза М.С. Бочкарёва» в с. Лох на июнь 2025 год.**

№	Наименование продукта	Номер техн. карты	Выход (гр.)	Калорийность				Стоимость
				белки	жиры	углевод ы	Энергитич еская ценность, калл	
	Первый день							
	Завтрак							
1.	Каша молочная рисовая с маслом	411/3	250/10	5,6	12,8	42,5	308	23,00
2.	Булочка ванильная		50	16,2	8,15	14,8	300	3,00
3.	Чай с сахаром	1009	200	0,0	0,0	14,94	56,85	3,00
4.	Кондитерское изделие		40	2,7	22,15	22,35	200	27,00
			Итого:	24,50	43,10	94,59	864,85	56,00
	Обед							
1.	Суп гороховый на мк/бульоне	221/3	250	6,33	5,6	25,35	172,93	9,50
2.	Гуляш мясной	632/3	50/50	10,2	13,04	5,31	179	26,50
3.	Картофельное пюре	430/3	200	18,5	5,19	46,22	160	10,00
4.	Хлеб пшеничный		60	8,5	3,3	54,1	208	3,00
5.	Чай с сахаром	1009	200	0,0	0,0	14,94	56,85	3,00

6.	Кондитерское изделие		80	2,6	1,2	1,8	400	50,00
			Итого:	46,13	28,33	147,72	1176,78	102,00
	Бутилированная вода		0,5 л					10,00
			Всего :	70,63	71,43	242,31	2041,63	167,00
	Второй день							
	Завтрак							
1.	Каша молочная манная со слив. маслом	411/1	250/10	9,09	12,05	53,5	360	20,00
2.	Булочка ванильная		50	7,74	7,5	56,88	326,33	3,00
3.	Чай с сахаром	1009	200	0,0	0,0	14,94	56,85	3,00
			Итого:	16,83	19,55	125,32	743,18	26,00
	Обед							
1.	Суп картофельный с рисом	101	250	2,18	2,84	14,29	91,5	9,50
2.	Тефтели мясные (говяжьи)	669/3	50	11,31	17,44	32,03	253	26,00
3.	Гречка отварная	745/3	150	8,85	6,5	41,9	269,95	6,00
4.	Хлеб пшеничный		60	8,5	3,3	54,1	208	3,50
5.	Чай с сахаром	1009	200	0,0	0,0	14,94	56,85	3,00
6.	Кондитерское изделие		90	2,6	1,2	1,8	540	50,00
			Итого:	33,44	31,28	159,06	1419,30	98,00
	Бутилированная вода		0,5 л					10,00
			Всего:	50,24	50,83	284,38	2162,48	134,00
	Третий день							
	Завтрак							
1.	Каша рисово-пшенная с маслом	175	250/10	10,3	13,53	51,48	367,28	22,00
2.	Бутерброд с маслом	1	30/10	2,38	8,7	15,04	149,5	10,00
3.	Чай с сахаром и лимоном	1010/2	200	0,103	0,007	14,15	65	5,00
4.	Кондитерское изделие		30	9,5	3805	45,5	450	25,00
			Итого:	22,283	60,287	126,17	1031,78	62,00
	Обед							
1.	Суп картофельный с фрикадельками	224/3	250/17	8,99	10,68	25,41	232	18,00
2.	Котлета рыбная	541	50/50	6,3	3	8,05	84,2	20,00
3.	Гороховое пюре	430/3	200	18,5	5,19	46,22	160	10,00
4.	Хлеб пшеничный		60	8,5	3,3	54,1	208	3,50
5.	Компот из с/ф	349	200	0,6	-	9,98	128	6,00
7.	Фрукт		150	0,4	0,4	9,8	136	35,00
			Итого:	43,29	22,57	153,56	948,20	92,50

	Бутилированная вода		0,5 л					10,00
			Всего:	65,573	82,857	279,73	1979,98	164,50
	Четвертый день							
	Завтрак							
1.	Суп молочный вермишелевый	258/3	250	5,34	5	21,33	153	18,00
2.	Бутерброд с сыром	3	30/20	8,06	8,15	14,94	270	25,00
3.	Чай с сахаром	1009	200	0,0	0,0	14,94	56,85	3,00
4.	Кондитерское изделие		50	0,8	-	78,3	350	20,00
			Итого:	14,20	13,15	129,54	829,85	66,00
	Обед							
1.	Суп картофельный с вермишелью на мк/б	234/3	250	2,97	5,42	22,4	149,65	9,50
2.	Плов мясной	642/3	200/30	14,48	16,69	51,24	417	28,00
3.	Хлеб пшеничный		60	8,5	3,3	54,1	208	3,50
4.	Сок натуральный		200	-	-	11,2	520	23,00
5.	Фрукт		150	2,25	0,15	28,81	136	30,00
			Итого:	28,20	25,56	145,35	1281,00	93,00
	Бутилированная вода		0,5 л					10,00
			Всего:	42,4	38,71	274,89	2110,85	170,00
	Пятый день							
	Завтрак							
1.	Каша манная со сливочным маслом	411/1	250/10	9,09	12,05	53,5	360	20,00
2.	Бутерброд с маслом	1	30/10	2,38	8,7	15,04	149,5	10,00
3.	Чай с сахаром	1009	200	0,0	0,0	14,94	56,85	3,00
4.	Кондитерское изделие		50	3,00	22,15	22,35	220	25,00
			Итого:	14,47	42,90	105,83	786,35	58,00
	Обед							
1.	Щи со свежей капустой со смет на мк/б	197/3	250/10	8,21	12,03	12,7	191	18,00
2.	Котлета из говядины	658/3	50	18,8	14,1	12,5	191	26,00
3.	Картофельное пюре	759/3	200	4	0,81	34,6	160	18,00
4.	Чай с сахаром	1009	200	0,0	0,0	14,94	56,85	3,00
5.	Хлеб пшеничный		60	8,5	3,3	54,1	208	3,50
6.	Кондитерское изделие		100	1,35	0,3	12,15	400	30,00
			Итого:	40,86	30,54	140,99	1206,85	99,50
	Бутилированная вода		0,5 л					10,00

			Всего:	55,33	73,44	246,82	1993,20	170,50
	Шестой день							
	Завтрак							
1.	Запеканка с творогом со сгущ молоком	499	150/20/10	15,78	10,42	16,67	370	22,00
2.	Чай с сахаром	1009	200	0,0	0,0	14,94	56,85	3,00
3.	Кондитерское изделие		50	3	22,15	22,35	220	20,00
4.	Фрукт		200	2,6	2,7	25,3	136	30,00
			Итого:	29,27	40,48	87,59	782,85	75,00
	Обед							
1.	Суп картофельный с рисом	101	250	2,18	2,84	14,29	91,5	9,50
2.	Биточки мясные	658/3	50	5,84	9,8	4,82	198,56	26,00
3.	Гречка отварная	745/3	150	8,5	6,5	41,9	269,95	6,00
4.	Хлеб пшеничный		60	8,5	3,3	54,1	208	3,50
5.	Компот из с/ф	349	200	0,6	-	9,98	128	6,00
6.	Кондитерское изделие		50	3	22,15	22,35	250	23,50
			Итого:	28,62	44,59	147,44	1146,04	74,50
	Бутилированная вода		0,5 л					10,00
			Всего:	57,89	85,07	235,03	1928,86	159,50
	Седьмой день							
	Завтрак							
1.	Каша молочная рисовая с маслом	411/3	250/10	5,6	12,8	42,5	307,8	18,00
2.	Чай с сахаром	1009	200	0,0	0,0	14,94	56,85	3,00
3.	Кондитерское изделие		50	3,00	22,15	22,35	220	18,00
4.	Фрукт		200	2,6	2,7	25,3	136	27,00
			Итого:	11,2	37,65	105,09	720,65	66,00
	Обед							
1.	Рассольник со сметаной на мк/б	208/3	250/10	3,24	7,6	28,33	237	10,00
2.	Гуляш мясной	632/3	30/50	10,2	13,04	5,31	179	27,50
3.	Картофельное пюре	759/3	200	4	0,81	34,6	160	23,00
4.	Хлеб пшеничный		60	8,5	3,3	54,1	208	3,50
5.	Чай с сахаром	1009	200	0,0	0,0	14,94	56,85	3,00
6.	Кондитерское изделие		100	0,4	0,4	9,8	550	39,00
			Итого:	26,34	25,15	147,08	1390,85	101,00
	Бутилированная вода		0,5 л					10,00
			Всего	37,54	62,80	252,17	2111,50	177,00

	Восьмой день							
1.	Гречка отварная со слив. маслом	405	150/10	14,2	15,6	67,8	470,15	8,50
2.	Хлеб пшеничный		60	4,62	1,8	29,78	157	3,50
3.	Чай с сахаром	1009	200	0,0	0,0	14,94	56,85	3,00
4.	Фрукт		150	1,35	0,3	12,15	69	36,00
			Итого:	25,37	27,75	125,07	866,00	51,00
	Обед							
1.	Суп с вермишелью на мк/б	234/3	250	8,55	10,92	22,4	215,05	12,50
2.	Плов мясной	642/3	200/30	14,48	16,69	51,24	417	30,00
3.	Компот из с/ф	349	200	0,6	-	9,98	128	6,00
4.	Хлеб пшеничный		60	8,5	3,3	54,1	208	3,50
5.	Кондитерское изделие		80	2,6	1,2	1,8	400	35,00
			Итого:	34,73	32,11	139,52	1368,05	87,00
	Бутилированная вода		0,5 л					10,00
			Всего:	60,1	57,86	264,59	2234,05	148,00
	Девятый день							
	Завтрак							
1.	Молочный суп вермишелевый	258/3	250	5,34	5	21,33	153	18,00
2.	Булочка	1089	50	16,2	8,15	14,8	300	3,00
3.	Чай с сахаром и лимоном	1010/2	200/15	0,09	0,01	15,27	65	5,00
4.	Фрукт		150	2,25	0,15	28,81	133,5	25,00
			Итого:	23,89	13,31	80,21	651,50	51,00
	Обед							
1.	Суп картофельный с фрикадельками	224/3	250/15	8,99	10,68	25,41	232	18,00
2.	Котлета рыбная	541	50/50	6,3	3	8,05	84,2	27,00
3.	Гороховое пюре	430/3	200	18,5	5,19	46,22	160	8,00
4	Хлеб пшеничный		60	8,5	3,3	54,1	208	3,50
5.	Сок натуральный		200	-	-	11,2	520	23,00
6.	Кондитерское изделие		100	0,4	0,4	9,8	400	30,00
			Итого:	42,69	22,57	154,78	1604,20	106,50
	Бутилированная вода		0,5 л					10,00
			Всего:	66,58	35,88	234,99	2255,70	167,50
	Десятый день							
	Завтрак							
1.	Каша молочная пшеничная с маслом	417/1	250/10	10,3	13,3	56,24	388,81	22,00

2	Бутерброд с маслом	1	30/10	2,38	8,7	15,04	149,5	10,00
3.	Чай с сахаром	1009	200	0,0	0,0	14,94	56,85	3,00
4.	Фрукт		150	2,25	0,15	28,81	136	25,00
			Итого:	14,93	22,15	115,03	731,16	60,00
	Обед							
1.	Щи со св. капустой и сметаной	197/3	250/10	8,21	12,03	12,7	131,92	20,00
2.	Гуляш мясной	632/3	50/50	10,2	13,04	5,31	179	30,50
3.	Рис отварной	747/3	150	3,82	6,32	38,62	231	5,00
4.	Хлеб пшеничный		60	8,5	3,3	54,1	208	3,50
5.	Чай с сахаром	1009	200	0,0	0,0	14,94	56,85	3,00
6.	Кондитерское изделие		50	2,7	22,15	22,35	400	30,00
			Итого:	30,757	56,84	148,02	1206,77	92,00
	Бутилированная вода		0,5 л					10,00
			Всего:	45,687	78,99	263,05	1937,93	162,00
	Одиннадцатый день							
	Завтрак							
1.	Суп молочный вермишелевый	258/3	250	5,34	5	21,33	153	18,00
2.	Бутерброд с маслом и сыром	1	40/10/20	16,2	8,15	14,8	300	25,00
3.	Чай с сахаром	1009	200	0,0	0,0	14,94	56,85	3,00
4.	Фрукт		150	0,4	0,4	9,8	136	25,00
			Итого:	21,94	13,55	60,87	645,85	71,00
	Обед							
1.	Рассольник со сметаной на мк/б	208/3	250/10	3,24	7,6	28,33	237	10,00
2.	Гуляш мясной	632/3	50/50	10,2	13,04	5,31	179,6	30,50
3.	Макаронные изделия отварные	442/443	160	7,28	0,77	48,79	236	3,00
4.	Хлеб пшеничный		60	8,5	3,3	54,1	208	3,50
5.	Чай с сахаром	1009	200	0,0	0,0	14,94	56,85	3,00
6.	Мороженое ГОСТ		80	2,6	1,2	1,8	250	35,00
7.	Кондитерское изделие		50	1,35	0,3	12,15	200	20,00
			Итого:	33,17	26,21	165,42	1367,45	105,00
	Бутилированная вода		0,5 л					10,00
			Всего :	55,11	39,67	326,29	2013,30	186,00
	Двенадцатый день							
	Завтрак							
1.	Каша молочная пшенная с маслом	417/1	250/10	10,3	13,3	56,24	388,81	22,00

2.	Булочка ванильная		50	4,68	2,93	20,12	161	3,00
3.	Чай с сахаром	1009	200	0,0	0,0	14,94	56,85	3,00
4.	Фрукт		150	1,04	0,23	9,32	136	35,00
			Итого:	16,38	16,46	100,62	742,66	63,00
	Обед							
1.	Суп картофельный с рисом	101	250	2,18	2,84	14,29	91,5	6,50
2.	Котлета из говядины	658/3	50	18,8	14,1	12,5	191	27,00
3.	Картофельное пюре	759/3	200	4	0,81	34,6	160	23,00
4.	Хлеб пшеничный		60	8,5	3,3	54,1	208	3,50
5.	Компот из с/ф	349	200	0,6	-	9,98	128	6,00
6.	Кондитерское изделие		150	1,35	0,3	12,15	400	30,00
			Итого	35,43	21,35	137,62	1178,50	99,00
	Бутилированная вода		0,5					10,00
			Всего:	51,81	37,81	238,24	1921,16	174,00

Не менее 2000 ккал в день

