

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МОУ «Жуковская ООШ»  
Жуков А.А. Жаров  
« 31 » \_\_\_\_\_ 2024г



**Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд учащихся**

**МОУ «Жуковская ООШ» Белевского района Тульской области  
для пришкольного лагеря с дневным пребыванием .**

Разработано на основании сборника рецептурных блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций/Новосибирск, 2022г.





	54-2хн-2020	Компот из кураги	200	0,98	0,05	15.64	66.9	0.01	0	69.9	0	90	18	25	1
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4
к/к	к/к	Батон нарезной	40	2,98	1,16	20,58	104,8	0,1	0	0	0	10,5	7,2	35,8	0,6
		Конфеты штучные	35												
Итого за прием															

**Полдник**

2008	442	Снежок	200	6,8	5	16	128	0,02	42	0	0,2	14	8	14	2,8
		Пряник весовой	100												
Итого за прием															
Итого за день															

**3 день**

**Завтрак**

2008	15	Колбаса в/к порц	30	17	9	4	160	0	0	0	0,1	7,6	6,6	37,6	0,4
	54-1г-2020	Запеканка из творога	150	29.66	10.67	21.65	301.2	0,06	0	51.1	0	223	32	291	0
	54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0.28	0.06	7.27	30.7	0	1	0.42	0	74	5	9	1
к/к	к/к	Батон нарезной	40	2,98	1,16	20,58	104,8	0,1	0	0	0	10,5	7,2	35,8	0,6
к/к	к/к	Фрукты св. Банан	200	0,4	0,3	10,3	47	0	5	0	0,4	19	12	16	2
		Шоколадный батончик	50												
Итого за прием															

**Обед**

	54-7з-2020	Салат из белокочанной	100	1,51	6.09	6.24	85.7	0.02	35	122.25	0	41	15	29	0
--	------------	-----------------------	-----	------	------	------	------	------	----	--------	---	----	----	----	---

	капусты																						
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	250	4.75	5.78	13.64	125.5	0.05	5	103. 93	0	20	20	51	0									
54-12м-2020	Плов с курицей	200	18.49	7.44	33.07	273.1	0,06	1	144. 87	0	74	79	175	1									
к/к	Хлеб ржано- пшеничный	40	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4									
54-32хн-2020	Компот из свежих яблок	200	0.15	0.14	9.93	41.5	0.01	2	1.2	0	58	3	4	1									
к/к	Батон нарезной	40	2,98	1,16	20,58	104,8	0,1	0	0	0	10,5	7,2	35,8	0,6									
	Вафли Ух-ты	35																					
Итого за прием																							

**Полдник**

2008	442	Кефир	200	6,8	5	16	128	0,02	42	0	0,2	14	8	14	2,8
		Зефир весовой	100												
к/к	к/к	Сок фруктовый	200	0	0	10	46	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием															
Итого за день															

**4 день**

**Завтрак**

2008	14	Повидло (порциями)	20	3,41	4,4	0	53,89	0,01	0	0,05	0,11	130,51	5,45	74,15	0,1
	54-20к-2020	Каша жидкая молочная гречневая	200	7.15	5.76	26.71	187.3	0.15	0	23.9	0	132	78	176	2
	54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3.87	2.86	11.19	86	0.03	1	13.2 9	0	149	30	106	1
к/к	к/к	Батон нарезной	40	2,98	1,16	20,58	104,8	0,1	0	0	0	10,5	7,2	35,8	0,6
	54-6о-2020	Дйцо вареное	1шт (40г)	4.78	4,05	0,25	56.6	0,02	0	62.4	0	19	4	67	1
к/к	к/к	Фрукты св. апельсин	200	0,4	0,3	10,3	47	0	5	0	0,4	19	12	16	2





за день																				
------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

**6 день**

		<b>Завтрак</b>																		
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0	0	45	0	2	0	3	0						
54-22г-2020	Каша жидкая Молочная овсяная	200	6,82	7,44	24,61	192,6	0,14	1	29,0	0	164	45	188	1						
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,87	2,86	11,19	86	0,03	1	13,2	0	149	30	106	1						
к/к	Батон нарезной	40	2,98	1,16	20,58	104,8	0,1	0	0	0	10,5	7,2	35,8	0,6						
к/к	Фрукты св. мандарин	150	0,4	0,3	10,3	47	0	5	0	0,4	19	12	16	2						
к/к	Мини рулет	35	2	8,96	20,9	158,9														
Итого за прием																				

**обед**

54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,51	6,09	6,24	85,7	0,02	35	122,25	0	41	15	29	0						
155	Суп лапша с курицей	250	11,71	6,85	9,33	145,9	0,03	0	98,9	0	11	28	64	0						
54-12м-2020	Плов с курицей	200	18,49	7,44	33,07	273,1	0,06	1	144,87	0	74	79	175	1						
54-4хн-2020	Компот из изюма	200	0,43	0,09	18,34	75,8	0,02	0	0,72	0	76	7	22	1						
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4						
к/к	Батон нарезной	40	2,98	1,16	20,58	104,8	0,1	0	0	0	10,5	7,2	35,8	0,6						
Итого за прием																				

**Полдник**

к/к	Сок фруктовый	200	0	0	10	46	0	0	0	0	0	0	0	0						
к/к	Печенье Октябрьское весовое	100	1,4	0,2	14,3	67,5	0,1	15	0,2	2,3	30	24	51	1,5						





Итого за прием																					
----------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

**Полдник**

К/к	К/к	Сок фруктовый	200	0	0	10	46	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2008	442	Снежок	200	6,8	5	16	128	0,02	42	0	0,2	14	8	14							2,8
		Пряник весомой	100																		

Итого за прием																					
Итого за день																					

**8 день**

**Завтрак**

2008	14	Повидло (порциями)	20	3,41	4,4	0	53,89	0,01	0	0,05	0,11	130,51	5,45	74,15	0,1	5
2015	182	Каша пшениная жидкая молочная с маслом	200	7.51	11.72	37.05	285.0	0	1.17	0	0	138.10	47.60	0	1.2	3
		Какао с молоком	200	5.16	3.88	13.75	110.5	0.04	1	18.9	0	184	37	143	1	

К/к	К/к	Батон нарезной	40	2,98	1,16	20,58	104,8	0,1	0	0	0	10,5	7,2	35,8	0,6	
К/к	К/к	Фрукты св. Банан	200	0,4	0,3	10,3	47	0	5	0	0,4	19	12	16	2	
		Шоколадный батончик	50													
Итого за прием																

**обед**

	54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	100	1.17	8.95	6.67	111.9	0.03	5	121	0	20	16	36	0	
	54-10с-2020	Суп крестьянский с	250	5.14	5.78	10.78	115.6	0.04	6	103	0	28	15	51	0	



за  
присл

обед

54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,66	0,12	2,28	12,8	0,04	15	79,8	0	8	12	16	1
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	4,71	5,66	10,14	110,4	0,00	0	0,00	0	0	0	0	0
54-6г-2020	Рис отварной	180	3,6	4,82	36,44	203,5	0,05	0	18,3	0	107	23	72	0
54-31м-2020	Оладьи из печени по-купецки	90	15,68	10,22	14,03	210,7	0,19	10	378	0	20	18	242	4
401	Компот из кураги	200	0,6	0,2	29,6	125,1	0	0,3	0	0	29,2	26,9	20,2	0,7
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4
к/к	Батон нарезной	40	2,98	1,16	20,58	104,8	0,1	0	0	0	10,5	7,2	35,8	0,6
к/к	Вафли Боярушка	40	5,1	52,2	54,9	212								

ПОЛДНИК

к/к	Сок фруктовый	200	0	0	10	46	0	0	0	0	0	0	0	0	0
к/к	Йогурт питьевой	200	2,8	2,5	13,4	370	0	0	0	0,2	14	8	14	2,8	
к/к	Печенье овсяное весовое	100	5,5	15,1	66,0	178	0,1	15	0,2	2,3	30	24	51	1,5	

10 День

завтрак

15	Колбаса в/к порц	30	17	9	4	160	0	0	0	0,1	7,6	6,6	37,6	0,4
222	Лапшевник с творогом	200	16,86	9,9	43,24	329,4	0,09	0	22,3	0	143	22	170	1
4-13хн-2020	Напиток из	200	0,64	0,25	15,15	65,3	0,01	80	98,0	0	82	3	3	1



Пронумеровано,  
прошнуровано и  
скреплено печатью

Листов

Директор МОУ

«Жуковская ООШ»

Беловского района

Тульской области

А. А. Жаров

