МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

Большевишенскаясредняяобщеобразовательная школа

д.Б.вишенье дом 107 Торжокский район e-mail:bigcerry@yandex.ru

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ « »\_\_\_\_\_2025г.

«СОГЛАСОВАНО» « УТВЕРЖДАЮ» « »\_\_\_\_2025г.

 ДИРЕКТОР МБОУ Б-Вишенская СОШ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.А.Панова

**МЕНЮ**

 **ЛАГЕРЯ труда и отдыха**

**на июнь 2025 год**



|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № п/п | № Рецепта | Наименование блюд | Выход блюда,г для разных возрастных категорий детей | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергоценность, ккал |
| 7-11кл | 7-11кл |
| **1я неделя** |
|   |  **1 ДЕНЬ** | **завтрак** |   |   |   |   |    |
| 1 |   | Яйцо отварное  | 40 | 12,7 | 11,1 | 0,6 | 153 |
| 2 | 134 | Салат из св. капусты | 150 | 2,17 | 3,26 | 9,43 | 131,48 |
| 3 | 3 | Хлеб с сыром, сл. маслом | 80/20/7 | 15,2 | 8,6 | 47,3 | 336 |
| 4 | 268 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,005 | 0,01 | 4,95 | 35 |
| 5 |   | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
|   |   | **обед** |   |   |   |   |   |
| 1 | 165 | Каша гречневая со с/м | 200/8 | 5,6 | 3,48 | 23,16 | 178,56 |
| 2 | 78 | Рыба тушеная в томате | 120 | 14,35 | 3,95 | 4,75 | 112,5 |
| 3 | 10 | Салат овощной | 150 | 1 | 2 | 6,7 | 120,4 |
| 4 |   | Хлеб | 80 | 7,4 | 2,2 | 53 | 196,8 |
| 5 | 362 | сок фруктовый | 1/200 | 0,8 | 0 | 15,9 | 92 |
| 6 |  | печенье |  |  |  |  | 41 |
|   |   | **Всего:** |  | **67,425** | **43,6** | **208,19** | **1643,54** |
|   | **2 ДЕНЬ** | **завтрак** |   |   |   |   |   |
| 1 | 180 | Оладьи со смет. | 200/20 | 145,4 | 10,9 | 15,1 | 485 |
| 2 |   | Сокосодержащий напиток | 1/200 | 4,35 | 3,75 | 6,3 | 120 |
| 3 |   | Печенье | 20 | 5,2 | 2,6 | 21 | 90 |
|   |   | **обед** |   |   |   |   |   |
| 1 | 167 | Каша пшеничная  | 200/8 | 4,64 | 2,6 | 27,4 | 236 |
| 2 | 119 | Сосиска отварная | 90 | 10,1 | 21,3 | 0,86 | 187 |
| 3 | 28 | Салат овощной | 150 | 2,2 | 0,14 | 12 | 135,8 |
| 4 |   | Хлеб | 80 | 7,4 | 2,2 | 53 | 196,8 |
| 5 | 273 | Кофейный напиток с молоком | 200/15 | 1,75 | 1,7 | 9,8 | 81 |
| 6 |   | Банан | 80 | 1,5 | 0,1 | 21,8 | 111 |
|   |   | **Всего:** |  | **182,54** | **45,29** | **167,26** | **1642,6** |
|  | **3 ДЕНЬ** |  |    |   |   |   |    |
|   |   | **завтрак** |    |   |   |   |    |
| 1 | 236 | Оладьи со сметаной | 200/20 | 145,4 | 10,9 | 15,1 | 485 |
| 2 | 275 | Какао с молоком | 200/15 | 1,75 | 1,7 | 9,8 | 120 |
|   |   | **обед** |   |   |   |   |   |
| 1 | 169 | Каша рисовая со с/м | 120/10 | 2,48 | 2,36 | 25,08 | 153,4 |
| 2 | 92 | Гуляш куриный | 100/75 | 25,9 | 24,5 | 5,3 | 276,8 |
| 3 | 10 | Салат овощной | 150 | 1 | 2 | 6,7 | 135,8 |
| 4 |   | Хлеб | 80 | 7,4 | 2,2 | 53 | 196,8 |
| 5 | 278 | Сок фруктовый | 200 | 0,5 | 0,03 | 13,75 | 110 |
| 6 |   | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
|   |   | **Всего:** |  | **184,83** | **43,52** | **183,83** | **1594** |
|   |  **4 ДЕНЬ** | **завтрак** |   |   |   |   |   |
| 1 | 204 | Макароны с сыром | 200/20/8 | 6,25 | 9,85 | 17,55 | 275,8 |
| 2 | 275 | Какао смолоком | 200/15 | 1,75 | 1,7 | 9,8 | 120 |
| 3 |   | Банан | 80 | 1,5 | 0,1 | 21,8 | 111 |
|   |   | **обед** |   |   |   |   |   |
| 1 | 129 | Картофельное пюре с с/м, молоком | 180/8 | 1,96 | 2,78 | 13,91 | 162 |
| 2 | 278 | Курица отварная | 120 | 20,9 | 8,2 | 0,6 | 118 |
| 3 | 10 | Салат овощной | 150 | 1 | 2 | 6,7 | 135,8 |
| 4 |   | Хлеб | 80 | 7,4 | 2,2 | 53 | 196,8 |
| 5 | 362 | Чай с сахаром | 1/200 | 0,8 | 0 | 15,9 | 112 |
| 6 |   | Печенье | 20 | 5,2 | 2,6 | 21 | 90 |
|   |   | **Всего:** |  | **51,76** | **45,73** | **164,96** | **1549,4** |
|   | **5 ДЕНЬ** |  |   |   |   |   |   |
|   |   | **завтрак** |   |   |   |   |   |
| 1 | 145 | Рагу овощное с сосиской | 200 | 1,7 | 5 | 9,96 | 283,6 |
| 2 |   | Хлеб | 80 | 7,4 | 2,2 | 53 | 196,8 |
| 3 | 268 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,005 | 0,01 | 4,95 | 35 |
| 4 |   | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
|   |   | **обед** |   |   |   |   |   |
| 1 | 167 | Каша рисовая со с/м | 200/8 | 4,64 | 2,6 | 27,4 | 175,2 |
| 2 | 78 | кура тушеная с овощами | 100 | 14,35 | 3,95 | 4,75 | 122,5 |
| 3 | 10 | Салат овощной | 150 | 1 | 2 | 6,7 | 135,8 |
| 4 |   | Хлеб | 80 | 7,4 | 2,2 | 53 | 196,8 |
| 5 | 278 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | 0,03 | 13,75 | 120 |
| 6 | 260 | Вафли | 80 | 7,8 | 8,6 | 32,6 | 244,6 |
|   |   | **Всего:** |  | **45,195** | **26,99** | **215,91** | **1557,3** |
|   |   | **Всего за 1ю неделю** |  |  |  |  | **7960,44** |
|  |
|   |  **6 ДЕНЬ** |  |    |   |   |   |   |
|   |   | **завтрак** |    |   |   |   |   |
| 1 | 129 | Картофель тушеный | 180/8 | 1,96 | 2,78 | 13,91 | 162 |
| 2 | 160 | Икра кабачковая | 10040 | 1,5 | 4,8 | 7,5 | 78 |
| 3 |   | Яйцо отварное | 12,7 | 11,1 | 0,6 | 153 |
| 4 | 268 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,005 | 0,01 | 4,95 | 35 |
| 5 |   | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
|   |   | **обед** |   |   |   |   |   |
| 1 | 202 | Макароны отв. | 200/8 | 3,65 | 2,78 | 22,17 | 157,04 |
| 2 | 78 | Рыба тушеная в томате | 100 | 14,35 | 3,95 | 4,75 | 112,5 |
| 3 | 10 | Салат из св. капусты | 150 | 1 | 2 | 6,7 | 135,8 |
| 4 |   | Хлеб | 80 | 7,4 | 2,2 | 53 | 196,8 |
| 5 | 362 | Сок фруктовый | 1/200 | 0,8 | 0 | 15,9 | 112 |
| 6 |  | вафля | 80 | 7,8 | 8,6 | 32,6 | 240,8 |
|   |   | **Всего:** |  | **43,765** | **30,02** | **139,28** | **1429,94** |
|   |  **7 ДЕНЬ** |  |   |   |   |   |   |
|   |   | **завтрак** |   |   |   |   |   |
| 1 | 180 | Запеканка твороженная со смет. | 200/20 | 145,4 | 10,9 | 15,1 | 485 |
| 2 |   | йогурт фруктовый | 1/150 | 4,35 | 3,75 | 6,3 | 160 |
| 3 |   | Печенье | 20 | 5,2 | 2,6 | 21 | 90 |
|   |   | **обед** |  |   |   |   |   |   |
| 1 | 165 | Каша гречневая со с/м | 200/8 | 5,6 | 3,48 | 23,16 | 178,56 |
| 2 | 119 | Сосиска отварная | 90/1 | 10,1 | 21,3 | 0,86 | 117 |
| 3 | 10 | Салат овощной | 150 | 1 | 2 | 6,7 | 135,8 |
| 4 |   | Хлеб | 80 | 7,4 | 2,2 | 53 | 196,8 |
| 2 | 275 | Какао смолоком | 200/15 | 1,75 | 1,7 | 9,8 | 120 |
| 6 |   | Банан | 80 | 1,5 | 0,1 | 21,8 | 111 |
|   |   | **Всего:** |  | **182,3** | **48,03** | **157,72** | **1596,16** |
|   |  **8 ДЕНЬ** |  |   |   |   |   |   |
|   |   | **завтрак** |  |  |  |  |  |
| 1 | 145 | Рагу овощное с курой | 200 | 1,7 | 5 | 9,96 | 283,6 |
| 2 |   | Хлеб | 80 | 7,4 | 2,2 | 53 | 196,8 |
| 5 | 273 | Кофейный напиток на молоке | 200/15 | 1,75 | 1,7 | 9,8 | 81 |
| 4 |   | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
|   |   | **обед** |  |  |  |  |  |
| 1 | 169 | Каша рисовая со с/м | 200/8 | 2,48 | 2,36 | 25,08 | 160,8 |
| 2 | 231 | Печень говяжья | 120 | 5,9 | 6,95 | 30,3 | 210 |
| 3 | 134 | Салат из св. овощей | 200 | 2,17 | 3,26 | 9,43 | 151,3 |
| 4 |   | Хлеб | 80 | 7,4 | 2,2 | 53 |  | 196,8 |
| 5 |   | Сокосодержащий напиток | 1/200 | 4,35 | 3,75 | 6,3 |  | 120 |
| 6 |  | Печенье | 60 | 7,8 | 8,6 | 32,6 | 190 |
|   |   | **Всего:** |  | **61,35** | **53,97** | **214,27** | **1773,3** |
|   |  **9 ДЕНЬ** |  |   |   |   |   |   |
|   |   | **завтрак** |   |   |   |   |   |
| 1 | 204 | Макароны с сыром | 180/20/8 | 6,25 | 9,85 | 17,55 | 275,8 |
| 2 | 10 | Салат овощной | 150 | 1 | 2 | 6,7 | 135,8 |
| 4 |   | Хлеб | 80 | 7,4 | 2,2 | 53 | 196,8 |
| 4 | 275 | Какао смолоком | 200/15 | 1,75 | 1,7 | 9,8 | 120 |
|   |   | **обед** |    |   |   |   |   |
| 1 | 129 | Картофельное пюре с с/м, молоком | 180/8 | 1,96 | 2,78 | 13,91 | 162 |
| 2 | 92 | Гуляш куриный | 120/50 | 25,9 | 24,5 | 5,3 | 276,8 |
| 3 | 10 | салат |  | 1 | 2 | 6,7 | 135,8 |
| 4 |   | Хлеб | 80 | 7,4 | 2,2 | 53 | 196,8 |
| 5 | 278 | Компот из фруктов | 200 | 0,5 | 0,03 | 13,75 | 120 |
|   |   | **Всего:** |  | **53,16** | **47,26** | **179,71** | **1619,8** |
|   |  **10 ДЕНЬ** |  |  |  |  |  |  |
|   |   | **завтрак** |  |  |  |  |  |
| 1 | 236 | Оладьи со смет. | 200/20 | 145,4 | 10,9 | 15,1 | 458,6 |
| 4 | 268 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,005 | 0,01 | 4,95 | 35 |
| 3 |   | Банан | 80 | 1,5 | 0,1 | 21,8 | 111 |
|   |   | **обед** |  |  |  |  |  |
| 1 | 167 | Плов с курицей | 200/8 | 4,64 | 2,6 | 27,4 | 172,2 |
| 2 |   | Яйцо отварное | 40 | 12,7 | 11,1 | 0,6 | 153 |
| 3 | 10 | нарезка овощная | 150 | 1 | 2 | 6,7 | 135,8 |
| 4 | 3 | Хлеб с сыром | 80/20 | 15,2 | 8,6 | 47,3 | 336 |
| 5 | 273 | Кофейный напиток с молоком | 200/15 | 1,75 | 1,7 | 9,8 | 81 |
|   |   | **Всего:** |  | **46,925** | **36,44** | **178,95** | **1482,6** |
|   |   | **Всего за 2ю неделю** |  |  |  |  | **7979,8** |
|  |  | **Всего за две недели** |  |  |  |  | **15930,24** |