

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник ТО Управления
Роспотребнадзора по Тамбовской области
в г. Моршанске, Моршанском,
Пичаевском и Сосновском районах

 / К. А. Ланкин/

« 12 » 05 2025 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Руководитель филиала:



/ О. Н. Гаврикова /

« 12 » 05 2025 г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

*школьной столовой
Весёловского филиала
МБОУ Большекуликовской СОШ
Моршанского района Тамбовской области*
(питание детей в лагере дневного пребывания)

День	Время приема пищи	Номер рецептуры	Выход грамм	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Калорийность ккал.
1 день	Завтрак						
	Каша вязкая (манная) с маслом и сахаром молочная	168	210	4,52	4,07	35,46	197,00
	Чай с сахаром	934	200	0,20	0,00	14,00	28,00
	Хлеб пшеничный		50	4,05	0,50	24,40	121,00
	Кондитерское изделие						
				8,77	4,57	73,86	346,00
	Обед						
	Овощи порционно. Огурцы.		50	0,04	0,05	1,25	7,00
	Борщ с мясом	170	250	1,81	4,91	125,20	102,50
	Пюре картофельное	694	200	4,08	6,40	27,26	183,00
	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	486	120/75	18,03	10,21	8,49	195,00
	Кисель	869	200	0,14	0,04	27,50	110,80
	Хлеб ржаной		30	2,55	1,0	20,7	14,49
				26,65	22,61	210,40	612,79
	ИТОГО			35,42	27,18	284,26	958,79
2 день	Завтрак						
	Каша вязкая (гречневая) с маслом и сахаром молочная	168	210				
				6,21	5,28	32,79	203,00
	Чай с сахаром	934	200	0,20	0,00	14,00	28,00
	Хлеб пшеничный		50	4,05	0,50	24,40	121,00
	Кондитерское изделие						
				10,46	5,78	71,19	352,00
	Обед						
	Овощи порционно. Помидоры		50	0,44	0,10	1,95	9,00
	Суп картофельный с бобовыми	206	250	5,49	5,28	16,33	134,75
	Рис отварной	679	200	9,94	7,48	47,28	307,26
	Печенка по-строгановски	690	50/55	17,43	11,64	7,10	162,31
	Хлеб ржаной		30	2,55	1,00	20,70	14,49
	Компот из свежих плодов	859	200	0,20	0,20	22,30	110,00
				36,05	29,71	115,66	737,81
	ИТОГО			46,51	35,49	186,85	1089,81
3 день	Завтрак						
	Каша вязкая (рисовая) с маслом и сахаром молочная	168	210	4,52	4,07	35,46	197,00
	Чай с сахаром	934	200	0,20	0,00	14,00	28,00
	Хлеб пшеничный		50	4,05	0,50	24,40	121,00
	Кондитерское изделие						
				8,77	4,57	73,86	346,00
	Обед						
	Овощи порционно. Огурцы.		50	0,04	0,05	1,25	7,00
	Суп рисовый с мясом и томатной пастой (харчо)	204	250/15	6,18	3,30	14,65	113,00
	Макаронные отварные	688	200	7,36	6,02	35,26	224,60
	Котлета	608	80	12,44	9,24	12,56	183,00
	Хлеб ржаной		30	2,55	1,00	20,70	14,49

	Сок		1/200	0	0	24,00	96,00
				28,57	19,61	108,42	638,09
	ИТОГО			37,34	24,18	182,28	984,90
4 день	Завтрак						
	Суп молочный с макаронными изделиями	93	250	7,19	6,51	23,55	181,50
	Чай с сахаром	934	200	0,20	0,00	14,00	28,00
	Хлеб пшеничный		50	4,05	0,50	24,40	121,00
	Кондитерское изделие						
				11,44	7,01	61,95	330,50
	Обед						
	Овощи порционно. Помидоры		50	0,44	0,10	1,95	9,00
	Суп картофельный	200	250	2,34	2,83	16,64	101,25
	Каша рассыпчатая (гречневая)	679	200	9,94	7,48	47,78	307,26
	Гуляш.	591	80/75	19,72	17,89	4,76	168,20
	Хлеб ржаной		30	2,55	1,00	20,70	14,49
	Компот из смеси сухофруктов	868	200	0,04	0,00	24,76	94,20
				35,03	29,30	116,59	694,40
	ИТОГО			46,47	36,31	178,54	1024,90
5 день	Завтрак						
	Оладьи с повидлом	449	130	9,05	8,11	55,15	330,00
	Чай с сахаром	934	200	0,20	0,00	14,00	28,00
	Фрукты						
				9,25	8,11	69,15	658,00
	Обед						
	Овощи порционно. Огурцы.		50	0,04	0,05	1,25	7,00
	Рассольник Петербургский	197	250	2,10	5,11	16,59	120,75
	Пюре картофельное	694	200	4,08	6,40	27,26	183,00
	Тефтели мясные	286	80/80	11,78	12,91	14,90	223,00
	Сок		1/200	0	0	24,00	96,00
	Хлеб ржаной		30	2,55	1,00	20,70	14,49
				206,94	25,47	104,70	644,24
	ИТОГО			216,19	33,58	173,85	1302,24
6 день	Завтрак						
	Каша «Дружба» с изюмом.	177	200/5	10,44	11,11	41,30	307,00
	Чай с сахаром	934	200	0,20	0,00	14,00	28,00
	Хлеб пшеничный		50	4,05	0,50	24,40	121,00
	Кондитерское изделие						
				14,69	11,61	79,70	456,00
	Обед						
	Овощи порционно. Помидоры		50	0,44	0,10	1,95	9,00
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	209	250/25	7,29	5,70	16,99	148,50
	Капуста тушеная	336	200	3,7	8,64	46,03	284,70
	Компот из свежих плодов	859	200	0,20	0,20	22,30	110,00

	Хлеб ржаной		30	2,55	1,00	20,70	14,49
				14,18	15,64	107,97	566,69
	ИТОГО			28,87	27,27	293,69	1022,69
7 день	Завтрак						
	Суп молочный с гречневой крупой	94	250	7,46	6,85	21,35	177,00
	Чай с сахаром	934	200	0,20	0,00	14,00	28,00
	Хлеб пшеничный		50	4,05	0,50	24,40	121,00
	Фрукты						
				11,71	7,35	59,75	326,00
	Обед						
	Овощи порционно. Огурцы.		50	0,04	0,05	1,25	7,00
	Щи из свежей капусты с картофелем	187	250	1,75	4,89	8,49	84,75
	Плов из птицы	304	100/160	25,38	21,25	44,61	471,25
	Хлеб ржаной		30	2,55	1,00	20,70	14,49
	Кисель	869	200	0,14	0,04	27,50	110,80
				29,96	27,23	102,96	688,29
	ИТОГО			41,67	34,58	162,71	1174,29
8 день	Завтрак						
	Омлет натуральный со сливочным маслом	438	150/5	14,27	22,16	2,65	267,93
	Чай с сахаром	934	200	0,20	0,00	14,00	28,00
	Хлеб пшеничный		50	4,05	0,50	24,40	121,00
	Кондитерское изделие						
				18,52	22,66	41,05	416,93
	Обед						
	Овощи порционно. Помидоры		50	0,44	0,10	1,95	9,00
	Суп из овощей	202	250	2,10	7,48	11,69	122,96
	Котлета	608	80	12,44	9,24	12,56	183,00
	Пюре картофельное	694	200	4,08	6,40	27,26	183,00
	Компот из смеси сухофруктов	868	200	0,04	0,00	24,76	94,20
	Хлеб ржаной		30	2,55	1,00	20,70	14,49
				21,65	24,22	98,92	606,65
	ИТОГО			40,17	46,88	139,97	1023,68
9 день	Завтрак						
	Каша вязкая (пшённая) с маслом и сахаром молочная	168	210	4,52	4,07	35,46	197,00
	Чай с сахаром	934	200	0,20	0,00	14,00	28,00
	Хлеб пшеничный		50	0,04	0,05	1,25	7,00
	Кондитерское изделие						
				4,76	4,12	50,71	232,00
	Обед						
	Овощи порционно. Огурцы.		50	0,04	0,05	1,25	7,00
	Суп картофельный с крупой	204	250	1,98	2,74	14,58	90,75
	Макароны отварные	688	200	7,36	6,02	35,26	224,60
	Птица отварная	637	80	16,88	10,88	0,00	165,00
	Хлеб ржаной		30	2,55	1,00	20,7	14,49
	Компот из свежих плодов	859	200	0,20	0,20	22,30	110,00

				29,01	20,89	94,09	611,84
	ИТОГО			33,77	25,01	144,80	843,84
10 день	Завтрак						
	Сырники из творога со стущенным молоком	463	150/10	28,44	19,51	17,10	357,16
	Чай с сахаром	934	200	0,20	0,00	14,00	28,00
	Фрукты						
				28,64	19,51	31,10	385,16
	Обед						
	Овощи порционно. Помидоры		50	0,44	0,10	1,95	9,00
	Суп картофельный с макаронными изделиями	208	250	2,69	2,84	14,14	104,75
	Рагу из овощей	321	180	2,75	13,20	17,33	199,20
	Котлета	608	80	12,44	9,24	12,56	183,00
	Хлеб ржаной		30	2,55	1,00	20,70	14,49
	Сок		1/200	0	0	24,00	96,00
				20,84	26,38	121,68	606,44
	ИТОГО			49,48	45,89	152,78	991,60