

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «Золотухинская  
средняя общеобразовательная школа»  
Золотухинского района Курской области  
Ганькова Е.С.



# МЕНЮ

лагеря с дневным пребыванием детей «Солнышко»

МБОУ «Золотухинская средняя общеобразовательная школа» Золотухинского  
района Курской области

2025 г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	98	Каша пшеничная молочная	200	166	5	5	26
		943	Чай с сахаром	200	28	0	0	14
		42	Сыр	15	55	3	4	0
	хлеб	ПР	Бутерброд с маслом	50	124	2	9	10
		ПР	Йогурт	100	53	3	2	4
			Итого по приему пищи	<b>565</b>	<b>426</b>	<b>13</b>	<b>20</b>	<b>54</b>
Обед	закуска	14	Салат из свежих помидоров с луком	60	47	1	4	3
	1 блюдо	206	Суп картофельный с горохом	250	135	5	5	16
	2 блюдо	608	Биточки из свинины	100	229	16	12	16
	гарнир	321	Рагу из овощей	150	166	2	11	14
		868	Компот из сухофруктов	180	94	0	0	25
	Пр		Хлеб ржаной	50	62	4	0	14
			Хлеб пшеничный	50	87	4	2	13
			Итого по приему пищи	<b>840</b>	<b>820</b>	<b>32</b>	<b>34</b>	<b>101</b>
Полдник		438	Запеканка из творога	150	268	14	22	3
		943	Чай с сахаром	200	28	0	0	14
			Итого по приему пищи	<b>350</b>	<b>296</b>	<b>14</b>	<b>22</b>	<b>17</b>
		Всего	1735	1542	59	76	172	

Школа

МБОУ "Золотухинская средняя общеобразовательная школа Золотухинского района Курской области"

Меню

7-11 лет

День

день 2

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	93	Омлет натуральный	150	109	6	8	1
		377	Салат из зеленого горошка	100	84	3	5	6
		382	Какао с молоком	200	107	25	4	12
	хлеб	ПР	Хлеб пшеничный	50	87	4	2	13
		ПР	Ряженка	200	108	6	5	8
			Итого по приему пищи	<b>700</b>	<b>495</b>	<b>44</b>	<b>24</b>	<b>40</b>
Обед	закуска		Салат из огурцов	60	40	0	4	1
	1 блюдо		Борщ из свежей капусты	250	103	2	5	125
	2 блюдо		Курица отварная	100	206	21	14	0
	гарнир		Макаронны отварные с овощами	150	145	50	1	33
			Компот из сухофруктов	180	94	0	0	25
		Пр	Хлеб ржаной	50	62	62	0	14
Полдник			Хлеб пшеничный	50	87	4	2	13
			Итого по приему пищи	<b>840</b>	<b>737</b>	<b>139</b>	<b>26</b>	<b>211</b>
			Сок фруктовый	200	64	1	0	15
			Банан	185	94	1	1	10
			Печенье	30	4	1	0	1
			Итого по приему пищи	<b>415</b>	<b>162</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>26</b>
		<b>Всего</b>	<b>1955</b>	<b>1394</b>	<b>186</b>	<b>51</b>	<b>277</b>	

Школа

МБОУ "Золотухинская средняя общеобразовательная школа Золотухинского района Курской области"

Меню

7-11 лет

День

День 3

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	93	Запеканка творожная	200	280	28	18	32
	хлеб	377	Какао с молоком	200	145	25	4	4
		Пр	Бутерброд с маслом	50	124	2	9	10
			Итого по приему пищи	450	549	55	31	46
Обед	закуска	43	Салат из капусты белокачанной	60	52	1	3	5
	1 блюдо	208	Суп с макаронными изделиями	250	105	3	3	17
	2 блюдо	286	Тефтели мясные	80	223	12	13	15
	гарнир	694	Пюре картофельное	150	137	4	5	20
		874	Кисель	200	132	0	0	33
		Пр	Хлеб ржаной	50	62	4	0	14
			Хлеб пшеничный	50	87	4	2	13
Полдник			Итого по приему пищи	840	798	28	26	117
			Сок фруктовый	200	64	1	0	15
			Яблоко	185	94	2	2	19
			Итого по приему пищи	385	158	3	2	34
		<b>Всего</b>	1675	1505	86	59	197	

Школа

МБОУ "Золотухинская средняя общеобразовательная школа Золотухинского района Курской области"

Меню

7-11 лет

День

День 4

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	93	Макаронные изделия с тертым сыром	180	327	12	9	53
		377	Йогурт	200	53	3	2	4
		943	Чай с сахаром	200	28	0	0	14
	хлеб	ПР	Бутерброд с маслом	50	124	2	9	10
			Итого по приему пищи	<b>630</b>	<b>532</b>	<b>17</b>	<b>20</b>	<b>81</b>
Обед	закуска	15	Салат из огурцов и помидоров	60	45	1	4	2
	1 блюдо	187	Щи из свежей капусты	250	85	2	5	8
	2 блюдо	243	Рыба припущенная	100	74	14	2	0
	гарнир	245	Рис отварной	150	298	6	10	50
		868	Компот из сухофруктов	200	94	0	0	25
		Пр	Хлеб ржаной	50	62	4	0	14
			Хлеб пшеничный	50	87	4	2	13
			Итого по приему пищи	<b>860</b>	<b>745</b>	<b>31</b>	<b>23</b>	<b>112</b>
Полдник		868	Компот из сухофруктов	200	94	0	0	25
			Груша	185	95	2	1	21
			Кондитерское изделие	30	4	1	0	1
			Итого по приему пищи	<b>415</b>	<b>193</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>47</b>
			Всего	1905	1470	51	44	240

Школа

МБОУ "Золотухинская средняя общеобразовательная школа Золотухинского района Курской области"

Меню

7-11 лет

День

день 5

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	98	Каша гречневая молочная	200	84	2	2	14
		424	Яйцо вареное	40	63	5	5	0
		377	Чай с лимоном	200	57	5	1	8
	хлеб	ПР	Бутерброд с маслом	50	124	2	9	10
			Сыр	15	55	3	4	0
			Итого по приему пищи	<b>505</b>	<b>383</b>	<b>17</b>	<b>21</b>	<b>32</b>
Обед	закуска	34	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	46	1	3	5
	1 блюдо	201	Суп крестьянский с крупой	250	148	6	8	16
	2 блюдо	304	Плов из птицы	160	471	25	21	45
		868	Компот из сухофруктов	200	94	0	0	25
		Пр	Хлеб ржаной	50	62	4	0	14
Полдник			Хлеб пшеничный	50	87	4	2	13
				<b>770</b>	<b>908</b>	<b>40</b>	<b>34</b>	<b>118</b>
			Сок фруктовый	200	64	1	0	15
			Булочка школьная	50	56	2	2	18
			Банан	185	95	1	0	13
			Итого по приему пищи	<b>435</b>	<b>215</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>46</b>
			Всего	1710	1506	61	57	196

Школа

МБОУ "Золотухинская средняя общеобразовательная школа Золотухинского района Курской области"

Меню

7-11 лет

День

ДЕНЬ 6

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	168	Каша рисовая молочная	210	197	4	4	37
		377	Какао с молоком	200	145	4	4	25
	хлеб	ПР	Бутерброд с маслом	50	124	2	3	10
			Йогурт	200	53	3	2	4
			Сыр	15	55	3	4	0
			<b>Итого по приему пищи</b>	<b>675</b>	<b>574</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>76</b>
Обед	закуска		Салат витаминный	60	187	8	7	25
	1 блюдо		Рассольник Петербургский	250	121	2	5	17
	2 блюдо	679	Котлеты из свинины	100	228	16	12	16
	гарнир		Гречка отварная	150	230	7	6	36
			Компот из сухофруктов	200	94	0	25	25
		Пр	Хлеб ржаной	50	77	3	1	13
			Хлеб пшеничный	50	56	0	0	32
			<b>Итого по приему пищи</b>	<b>860</b>	<b>993</b>	<b>36</b>	<b>56</b>	<b>164</b>
			Сок фруктовый	200	64	1	0	15
			Печенье	30	4	1	0	1
		Яблоко	185	94	1	1	1	
			<b>Итого по приему пищи</b>	<b>415</b>	<b>162</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>345</b>
			<b>Всего</b>	<b>1950</b>	<b>1729</b>	<b>55</b>	<b>74</b>	<b>585</b>

Школа		МБОУ "Золотухинская средняя общеобразовательная школа Золотухинского района Курской области"					7-11 лет		Меню		День		день 7	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы						
Завтрак	гор.блюдо	93	Каша манная молочная	210	197	4	4	37						
		377	Чай с лимоном	200	57	5	1	8						
	хлеб	ПР	Бутерброд с маслом	50	124	2	9	10						
			Груша	185	95	2	1	21						
			Итого по приему пищи	645	473	13	15	76						
Обед	закуска	13	Салат из свежих огурцов	60	40	0	4	1						
	1 блюдо	206	Суп гороховый	250	135	5	5	16						
	2 блюдо	591	Гуляш	100	203	24	20	6						
	гарнир	694	Пюре картофельное	150	137	3	5	20						
		868	Компот из сухофруктов	200	94	0	0	25						
		Пр	Хлеб ржаной	50	62	4	0	14						
Полдник			Хлеб пшеничный	50	87	4	2	13						
			Итого по приему пищи	860	758	40	36	95						
			Кисель из сухофруктов	200	132	0	0	33						
			Пряник ванильный	40	96	2	0	12						
			Мандарин	185	96	2	2	15						
			Итого по приему пищи	425	324	48	2	60						
		Всего	1930	1555	101	53	231							



Школа

МБОУ "Золотухинская средняя общеобразовательная школа Золотухинского района Курской области"

Меню

7-11 лет

День

день 8

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	467	Пудинг из творога	200	224	28	19	10
		377	Какао с молоком	200	145	4	4	25
	хлеб	ПР	Бутерброд с маслом	50	124	2	9	10
			Сыр	15	55	3	4	0
			Итого по приему пищи	<b>465</b>	<b>548</b>	<b>37</b>	<b>36</b>	<b>45</b>
Обед	закуска	14	Салат из свежих помидор	60	47	1	4	3
	1 блюдо	202	Суп из овощей	250	123	2	7	12
	2 блюдо	7	Жаркое по-домашнему	250	383	26	20	26
		868	Компот из сухофруктов	200	94	0	0	25
	Пр		Хлеб ржаной	50	62	4	0	14
			Хлеб пшеничный	50	87	4	2	13
			Итого по приему пищи	<b>860</b>	<b>796</b>	<b>37</b>	<b>33</b>	<b>93</b>
Полдник			Компот из сухофруктов	200	94	0	0	25
			Пряник	40	4	1	0	1
			Апельсин	185	94	1	1	0
			Итого по приему пищи	<b>425</b>	<b>192</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>26</b>
		Всего	1750	1536	76	70	164	

Школа		Меню				7-11 лет	День	день 9		
МБОУ "Золотухинская средняя общеобразовательная школа Золотухинского района Курской области"		Блюдо		Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы		
Прием пищи Завтрак	Раздел	№ рец.	гор.блюдо	93	Молочный суп с вермишелью	200	145	6	5	19
				377	Чай с лимоном	200	28	0	0	14
			хлеб	ПР	Бутерброд с маслом	30	124	2	9	10
				42	Сыр	15	55	3	4	0
					Итого по приему пищи	<b>445</b>	<b>352</b>	<b>11</b>	<b>18</b>	<b>43</b>
Обед	закуска	14	Салат из свежих огурцов и помидоров			60	47	1	4	3
	1 блюдо	209	Суп картофельный с мясными фрикадельками			250	149	7	6	17
	2 блюдо	608	Котлеты из говядины			100	229	16	12	16
	гарнир	688	Макаронные изделия отварные			150	202	7	5	32
		868	Кисель из смеси сухофруктов			200	132	0	0	33
		Пр	Хлеб ржаной			50	62	4	0	14
			Хлеб пшеничный			50	87	4	2	13
Полдник			Итого по приему пищи			<b>860</b>	<b>908</b>	<b>39</b>	<b>29</b>	<b>128</b>
			Сок фруктовый			200	64	1	0	15
			Печенье			40	4	1	0	1
			Яблоко			185	87	1	0	10
				Итого по приему пищи			<b>425</b>	<b>155</b>	<b>3</b>	<b>0</b>
			Всего			1730	1415	53	47	197

Школа

МБОУ "Золотухинская средняя общеобразовательная школа Золотухинского района Курской области"

Меню

7-11 лет

День

день 10

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	390	Каша манная молочная	200	159	6	6	20
		424	Яйцо вареное	40	63	5	5	0
	хлеб	ПР	Бутерброд с маслом	50	124	2	9	10
		377	Чай с сахаром	200	57	5	1	8
			Итого по приему пищи	<b>490</b>	<b>403</b>	<b>18</b>	<b>21</b>	<b>38</b>
Обед	закуска	33	Салат из свеклы	60	56	1	4	5
	1 блюдо	204	Суп рисовый с говядиной	250	113	6	3	15
	2 блюдо	286	Тефтели мясные	80	171	12	13	15
	гарнир	245	Рис отварной	150	298	6	10	50
		874	Кисель плодово-ягодный	200	132	0	0	33
		Пр	Хлеб ржаной	50	62	4	0	14
			Хлеб пшеничный	50	87	4	2	13
Полдник				<b>860</b>	<b>919</b>	<b>33</b>	<b>32</b>	<b>145</b>
		868	Компот из сухофруктов	200	94	0	0	25
			Ватрушка	75	154	10	11	4
			Апельсин	185	94	3	10	1
			Итого по приему пищи	<b>435</b>	<b>342</b>	<b>13</b>	<b>21</b>	<b>30</b>
		Всего	1785	1664	64	74	213	