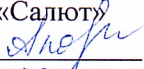


«Согласовано»

Начальник лагеря

«Салют»

 Г.Н.Анохова

«20» мая 2025 г.

«Утверждено»

Директор МБОУ

«Мурминская средняя школа»

 С.Н.Хлыстов

«20» мая 2025 г.



Десятидневное меню

В МБОУ «Мурминская средняя школа» на время школьного лагеря с дневным пребыванием детей в летние каникулы 2024-2025 учебного года с 27 мая по 26 июня 2025г.

Юридический адрес школы:

390528 Рязанская область,
Рязанский район, п.Мурмино,
Ул.Советская,д.69
Муниципальное бюджетное образовательное
учреждение «Мурминская
средняя школа» Рязанского района
Рязанской области

Мурмино 2025г.

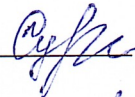
Сборник рецептур /номер технол. карты	Наименование блюд.	Выход, г, мл	Белки, г	Жиры, г	Углев оды, г	Энергет. ценность, ккал
<u>1, №38</u>	<u>1 день</u> <u>Завтрак</u> Каша манная молочная с изюмом и сливочным маслом	200/5	9,4	9,4	45,5	285,5
<u>1, №12</u>	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155,2
<u>2, №6</u>	Бутерброд с маслом и повидлом	55	13,78	12,64	60,11	394,35
	Фрукт свежий	100	0,4	0,3	10,3	46
	Всего	560	27,18	25,01	91,01	881,05
<u>1, №20</u>	<u>Обед</u> Борщ на мясном бульоне со сметаной	250/10/6	6,48	6,5	14,17	141,1
<u>1, №39</u>	Макароны отварные с маслом	200/7	14,56	18,2	59,64	302
<u>1, №10</u>	Шницель	100	12,48	10,31	10,05	187
	Хлеб ржаной	50,0	3,3	0,6	0,6	90,5
<u>2, №35</u>	Компот из смеси сухофруктов	200	0,24	0	12,84	98,36
	Овощи свежие	100	0,24	0,03	0,75	6
	Всего	923	37,3	35,64	98,05	824,96
	Всего за день	1483	58,48	60,65	189,06	1706
<u>1, №1</u>	<u>2 день</u> <u>Завтрак</u> Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом	200	6,1	4	36,96	208,24
<u>1, №54</u>	Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84
<u>1, №34</u>	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11
<u>2, №7</u>	Бутерброд с маслом и сыром	50	13,78	12,64	60,11	394,35
	Фрукт свежий	100	0,9	0,2	8,1	38
	Всего	590	29,64	22,11	131,45	848,54
<u>1, №3</u>	<u>Обед</u> Лапша с курицей	263	29,8	28,3	15,7	100,13
<u>1, №16</u>	Рис отварной	200	7,24	10,84	73,24	410
<u>1, №6</u>	Курица отварная	80	21,67	13,33		206,67
	Овощи свежие	100	0,8	0,1	2,8	15
	Хлеб ржаной	50,0	3,3	0,6	0,6	90,5

<u>2, №3</u>	Кисель из повидла	200			11,76	44,16
	Всего	893	62,81	54,17	104,1	866,46
	Всего за день	1483	92,45	76,28	235,55	1715
<u>1, №44</u>	<u>3 день</u> <u>Завтрак</u> Каша рисовая молочная со сливочным маслом	200	3,3	8,6	23,3	183,4
	Йогурт фруктовый, 5,1%	115	3,0	5,1	15,2	119
<u>1, №2</u>	Чай с лимоном	200	0,53		9,87	41,6
<u>2, №8</u>	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	60	17,65	24,25	41,30	444,24
	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	44
	Всего	675	24,88	38,35	99,47	832,24
<u>1, №43</u>	<u>Обед</u> Щи на мясном бульоне со сметаной	250/10/ 6	5,8	9,78	8,55	142,48
<u>1, №11</u>	Гречка рассыпчатая	200	0,24	0,12	35,76	145,08
<u>2, №10</u>	Биточки куриные	80	8,69	22,84	1,80	259
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	0,6	90,5
	Овощи свежие	100	0,24	0,03	0,75	6
<u>2, №34</u>	Компот из смеси сухофруктов	200,0	15,52	0,24	20,03	158,5
	Всего:	916	64,2	25,77	66,49	789,71
	Всего за день	1496	89,08	64,12	165,96	1633,95
<u>1, №44</u>	<u>4 день</u> <u>Завтрак</u> Каша молочная пшённая	200	3,3	8,6	23,2	183,4
<u>1, №12</u>	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155,2
<u>1, №54</u>	Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84
<u>2, №9</u>	Бутерброд с сыром	50	16,0	1,0	70,0	335,49
	Фрукт свежий	100	1,5	0,5	21	95
	Всего:	550	24,4	12,77	143,4	831,93
<u>1, №30</u>	<u>Обед</u> Рассольник на мясном бульоне со сметаной	250	24,8	7,2	15,9	138,5
<u>2, №3</u>	Картофельное пюре	200	4,68	33,42	7,58	358,04
<u>1, №15</u>	Рыба тушеная в томате с овощами	100	14,3	10,64	8	140
	Овощи свежие	100	0,8	0,1	2,8	15
	Хлеб ржаной	50,0	3,3	0,6	0,6	90,5
<u>1, №9</u>	Кисель из повидла	200	0,24	0	12,84	145
	Всего:	900	48,12	51,96	47,72	887,4
	Всего за день	1450	72,52	64,73	191,12	1719,33
<u>2, №13</u>	<u>5 день</u> <u>Завтрак</u> Гречневая молочная	200	3,70	5,78	19,67	140,64

	каша					
1, №34	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11
2, №6	Бутерброд с маслом и повидлом	55	13,78	12,64	60,11	394,35
	Йогурт фруктовый, 5,1%	115	3,0	5,1	15,2	119
	Фрукт свежий	100	0,4	0,3	10,3	46
	Всего :	575	21,66	19,39	116,08	825,1
2, №46	<i>Обед</i> Суп гороховый на мясном бульоне	200	6,04	12,9	22,5	224,5
1, №21	Котлета мясная	80	12,48	10,31	10,05	187
1, №39	Макароны отварные с маслом	200/7	14,56	18,2	59,64	302
	Хлеб ржаной	50,0	3,3	0,6	0,6	90,5
	Овощи свежие	100	0,24	0,03	0,75	6
2, №37	Кисель из повидла	200			11,76	44,16
	Всего:	837	66,32	42,04	105,3	854,16
	Всего за день:	1412	87,98	61,43	221,38	1679,26
1, №38	<u>6 день</u> <i>Завтрак</i> Каша манная молочная с изюмом и сливочным маслом	200/5	9,4	9,4	45,5	285,5
1, №12	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155,2
2, №6	Бутерброд с маслом и повидлом	55	13,78	12,64	60,11	394,35
	Фрукт свежий	100	0,4	0,3	10,3	46
	Всего:	560	27,18	25,01	91,01	881,05
1, №20	<i>Обед</i> Борщ на мясном бульоне со сметаной	250/10/6	6,48	6,5	14,17	141,1
1, №39	Макароны отварные с маслом	200/7	14,56	18,2	59,64	302
1, №10	Шницель	100	12,48	10,31	10,05	187
	Хлеб ржаной	50,0	3,3	0,6	0,6	90,5
2, №35	Компот из смеси сухофруктов	200	0,24	0	12,84	98,36
	Помидор свежий	100	0,24	0,03	0,75	6
	Всего:	923	37,3	35,64	98,05	824,96
	Всего за день:	1483	58,48	60,65	189,06	1706
1, №1	<u>7 день</u> <i>Завтрак</i> Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом	200	6,1	4	36,96	208,24
1, №54	Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84
1, №34	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11

<u>2, №7</u>	Бутерброд с маслом и сыром	50	13,78	12,64	60,11	394,35
	Фрукт свежий	100	0,9	0,2	8,1	38
	Всего	590	29,64	22,11	131,45	848,54
<u>1, №3</u>	<i>Обед</i> Ланна с курицей	263	29,8	28,3	15,7	100,13
<u>1, №16</u>	Рис отварной	200	7,24	10,84	73,24	410
<u>1, №6</u>	Курица отварная	80	21,67	13,33		206,67
	Огурец свежий	100	0,8	0,1	2,8	15
	Хлеб ржаной	50,0	3,3	0,6	0,6	90,5
<u>2, №37</u>	Кисель из повидла	200			11,76	44,16
	Всего	893	62,81	54,17	104,1	866,46
	Всего за день	1483	92,45	76,28	235,55	1715
<u>1, №44</u>	<i>8 день</i> <i>Завтрак</i> Каша рисовая молочная со сливочным маслом	200	3,3	8,6	23,3	183,4
	Йогурт фруктовый, 5,1%	115	3,0	5,1	15,2	119
<u>1, №2</u>	Чай с лимоном	200	0,53		9,87	41,6
<u>2, №8</u>	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	60	17,65	24,25	41,30	444,24
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44
	Всего	675	24,88	38,35	99,47	832,24
<u>1, №43</u>	<i>Обед</i> Щи на мясном бульоне со сметаной	250/10/6	5,8	9,78	8,55	142,48
<u>1, №11</u>	Гречка рассыпчатая	200	0,24	0,12	35,76	145,08
<u>2, №10</u>	Бигочки куриные	80	8,69	22,84	1,80	259
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	0,6	90,5
	Помидор свежий	100	0,24	0,03	0,75	6
<u>2, №34</u>	Компот из смеси сухофруктов	200,0	15,52	0,24	20,03	158,5
	Всего:	916	64,2	25,77	66,49	789,71
	Всего за день	1496	89,08	64,12	165,96	1633,95
<u>1, №44</u>	<i>2 день</i> <i>Завтрак</i> Каша молочная пшеница	200	3,3	8,6	23,2	183,4
<u>1, №12</u>	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155,2
<u>1, №54</u>	Яйно вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84
<u>2, №9</u>	Бутерброд с сыром	50	16,0	1,0	70,0	335,49
	Банан	100	1,5	0,5	21	95
	Всего:	550	24,4	12,77	143,4	831,93
<u>1, №30</u>	<i>Обед</i> Рассольник на мясном бульоне со сметаной	250	24,8	7,2	15,9	138,5
<u>2, №3</u>	Картофельное пюре	200	4,68	33,42	7,58	358,04
<u>1, №15</u>	Рыба тушеная в томате с овощами	100	14,3	10,64	8	140

	Огурец свежий	100	0,8	0,1	2,8	15
	Хлеб ржаной	50,0	3,3	0,6	0,6	90,5
1, №9	Кисель из повидла	200	0,24	0	12,84	145
	Всего	900	48,12	51,96	47,72	887,4
	Всего за день	1450	72,52	64,73	191,12	1719,33
2, №13	10 день Завтрак Гречневая молочная каша	200	3,70	5,78	19,67	140,64
1, №34	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11
2, №6	Бутерброд с маслом и повидлом	55	13,78	12,64	60,11	394,35
	Йогурт фруктовый, 5,1%	115	3,0	5,1	15,2	119
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	46
	Всего	575	21,66	19,39	116,08	825,1
2, №46	Обед Суп гороховый на мясном бульоне	200	6,04	12,9	22,5	224,5
1, №21	Котлета мясная	80	12,48	10,31	10,05	187
1, №39	Макароны отварные с маслом	200/7	14,56	18,2	59,64	302
	Хлеб ржаной	50,0	3,3	0,6	0,6	90,5
	Помидор свежий	100	0,24	0,03	0,75	6
2, №37	Кисель из повидла	200			11,76	44,16
	Всего	837	66,32	42,04	105,3	854,16
	Всего за день	1412	87,98	61,43	221,38	1679,26

Повар:  /С.А. Кудинкина/

Кладовщик:  / О.И. Кулева/