

«Утверждаю»
Директор МКОУ «Воротынская
средняя общеобразовательная школа»
Е.Н. Козичева
« 04 » 2025г.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для детской оздоровительной площадки в МКОУ «Воротынская средняя
общеобразовательная школа»
2024 - 2025 учебный год (июнь 2025 год)

ДЕНЬ 2

№ Рец.		Масса порции (г.)	Пищевая ценность (г.)			Энерг. ценность (кКал)	Минеральные элементы (мг.)			Витамины (мг.)		
			Белки	Жиры	Углево ды		Ca	Mg	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК											
241	Сырники с повидлом	200/15	42.3	8.6	50.5	452	249.33	48.54	1.02	0.11	0.48	0.6
306	Какао	200	3.6	3.3	13.7	98	108.57	21.05	0.57	0.03	0.12	0.52
	Яблоко											
	ОБЕД											
63	Суп картофельный с кур. с крупой.	250/30	3.2	2.6	23.2	136	18.89	28.81	1.1	0.1	0.07	8.4
227	Макароны со сливоч. маслом	200/5	8.0	8.1	48.9	311	13.93	10.72	1.09	0.09	0.03	0.0
136	Котлета кур.	100	13.5	19.3	13.9	286	19.8	20.43	1.61	0.06	0.09	0.35
252	Соус белый	30	5.6	5.2	1.1	74	0.64	0.32	0.02	0.002	0.002	0.004
1.6	Хлеб ржаной	25	6.6	1.2	33.4	193	35	47	3.9	0.18	0.08	0.0
	Сок	200										
	Банан											
300	Чай с сахаром	200	0.2	0.0	9.1	36	0.26	0.0	0.03	0.0	0.0	0.0

День 3

№ Рец.		Масса порции (г.)	Пищевая ценность (г.)			Энерг. ценность (кКал)	Минеральные элементы (мг.)			Витамины (мг.)		
			Белки	Жиры	Углево ды		Ca	Mg	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК											
191	Каша рисовая молочная	200	6.3	10.1	38.4	272	156.54	35.23	0.54	0.07	0.19	0.67
300	Чай с сахаром	200	0.2	0.0	9.1	36	0.26	0.0	0.03	0.0	0.0	0.0
3	Бутерброд с сыром	25/15	6.2	4.2	14.2	124	153.76	17.78	0.69	0.05	0.07	0.1
	ОБЕД											
65	Суп гороховый с курицей	250/30	7.3	4.4	30.8	204	38.3	42.23	2.23	0.2	0.08	4.66
183	Каша греч. рассып.	180	10.6	6.8	46.3	312	17.21	162.83	5.58	0.31	0.16	0.0
96	Гуляш	100	13.8	14.3	3.1	197	11.27	18.58	2.09	0.03	0.08	0.28
324	Кисель	200	0.0	0.0	20.0	76	0.48	0.0	0.06	0.0	0.0	0.0
1.6	Хлеб ржаной	25	6.6	1.2	33.4	193	35	47	3.9	0.18	0.08	0.0
	Сок	200										
	Апельсин											
290	Булочка «домашняя»	50	3.5	5.2	25.2	164	6.8	4.2	0.36	0.03	0.01	0.0

День 10

№ Рец.		Масса порции (г.)	Пищевая ценность (г.)			Энерг. ценность (кКал)	Минеральные элементы (мг.)			Витамины (мг.)		
			Белки	Жиры	Углево ды		Ca	Mg	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК											
191	Каша рисовая молочная	200	6.3	10.1	38.4	272	156.54	35.23	0.54	0.07	0.19	0.67
306	Какао	200	3.6	3.3	13.7	98	108.57	21.05	0.57	0.03	0.12	0.52
3	Бутерброд с сыром	25/15	6.2	4.2	14.2	124	153.76	17.78	0.69	0.05	0.07	0.1
	ОБЕД											
56	Суп рассольник с курицей	250/30	2.4	5.0	15.7	123	23.04	23.18	0.86	0.08	0.06	6.71
227	Макароны со сливоч. маслом	200/5	8.0	8.1	48.9	311	13.93	10.72	1.09	0.09	0.03	0.0
83	Котлета рыбная	100	26.2	12.5	14.2	275	21.2	56.99	1.25	0.15	0.16	0.21
15	Салат из свеж. огур. и помид.	60	0.5	2.8	2.2	38	9.0	7.24	0.33	0.02	0.01	3.42
	Сок											
1.6	Хлеб ржаной	25	6.6	1.2	33.4	193	35	47	3.9	0.18	0.08	0.0
	Банан											

Составила: Повар



О.П. Минькова