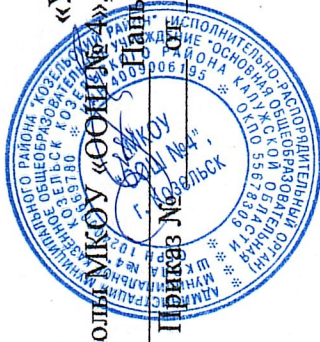


Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа №4», г. Козельск
Козельского район Калужской области

249722 г. Козельск, ул. Суворова, 22, тел.: (848 442) 2-70-85, теле/факс 2-71-33

e-mail: ScolaN4@yandex.ru, сайт: shkola4kozelsk-r40.gosweb.gosuslugi.ru



«Утверждаю»
Директор школы МКОУ «ООН №4», г. Козельск
И.А. Ратнышкина
Приказ № 4/ОУ
_____ года

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для летнего оздоровительного учреждения с дневным пребыванием детей «Юность»
на базе МКОУ «ООН №4», г. Козельск на июнь 2025 года

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	В	С	А	Е	Са	Р	MG	Fe
			Б	Ж	У									
День №1														
	Завтрак													
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,4		0,25			9,0		2,0	2,4
	Блинчики с фруктовой начинкой	180	5.7	7,9	27	180		0,06						
	Йогурт	125	2,9	2,5	11,3	29								
Обед														
	Суп гороховый с картофелем и курицей	250	7,83	39,11	39,11	251,28	0,121	9,38			42,03			1,35
	Тефтели мясные с соусом сметанным с томатом	130/20	19,38	11,08	0,35	109,3					4,41			0,249
	Отварной картофель	180	5	7	39	245	0,29	48	48	0,3	26,3	142,5	55,4	2,2
	Хлеб	80	11,1	1	59,5	305	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сок	200	1,0	0,03	24,0	94,0	0,02	3			10,5			2,1
	Св. огурцы порционно	80	1		2	11	0,02	8	8	0,1	18,4	33,6	11,2	0,5
	Яблоко	1 шт	0,6	0,6	14,7	47	0,04	10	0	0	16	10,0	9	2,2
День №2														
	Завтрак													
	Кофейный напиток на молоке	200	3,55	0,5	23,25	160		0,25			9,0		2,0	2,4
	Бутерброд со сл.маслом и сыром	30/5/15	10	10,14	31,43	261.43		0,06						
	Каша пшеничная молочная	200	5,92	8,6	41,7	299,36	0,08	0,1	0,07		62,67			0,57
	Печенье	40	3	7	27	180	0,04		53	0,4	9,2	26	4	0,3
Обед														
	Суп картофельный с курицей	250	7,83	39,11	39,11	251,28	1,12	60			0,01		0,03	0,03
	Курица отварная	100	18	18		238	0,07		72	0,5	16	165	18	1,6
	Гречка отварная рассыпчатая	180	4,53	9,82	22,25	188,6								
	Хлеб	80	11,1	1	59,5	305	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сок	200	1,0	0,03	24,0	94,0	0,02	3			10,5			2,1
	Свежие помидоры	80	1		3	19	0,05	20	106	0,6	11,2	20,8	16	0,7
	Груша	1 шт	0,6	0,5	15.5	47	0,04	5	0	0	19	10,0	12	2,3

День №3														
	Завтрак													
	Каша манная молочная	200	5,92	8,6	41,7	299,36	0,04	0,46	0	0	0	0	0	0
	Какао с молоком	200	6,0	7,0	23,32	182		0,25			9,0		2,0	2,4
	Хлеб пшеничный	30	10	10,14	31,43	261.43		0,06						
	Печенье	40	3	7	27	180	0,04		53	0,4	9,2	26	4	0,3
Обед														
	Щи из свежей капусты с картофелем, курицей и сметаной	250	7,83	39,11	39,11	251,28	0,04	4,24	0,01	0,11	19,09	56,93	14,08	2,06
	Макароны отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07	5,83	25,2		156,75	44,6	25,34	1,33
	Гуляш из свинины	100	20	22	3	292	0,08	3	11	2,7	14,8	212	27,1	3,1
	Хлеб	80	11,1	1	59,5	305	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сок	200	1,0	0,03	24,0	94,0	0,02	3			10,5			2,1
	Св. огурцы порционно	80	1		2	11	0,02	8	8	0,1	18,4	33,6	11,2	0,5
	Банан	1 шт	2,3	0,8	31,5	96	0,04	8	0	0	10	10,0	42	0,6
	Зефир в шоколадной глазури	70	8	29	43	471	0,07		19	0,7	299,2	262,7	57,8	1,3
День №4														
	Завтрак													
	Чай с сахаром витаминизированный	200	0,1	0	15	60,4		0,25			9,0		2,0	2,4
	Бутерброд со сл. маслом и сыром	30/5/15	10	10,14	31,43	261.43		0,06						
	Каша овсяная молочная	200	5,92	8,6	41,7	299,36	0,095	0,1	0,1			59,53		1,66
	Печенье	40	3	7	27	180	0,04		53	0,4	9,2	26	4	0,3
Обед														
	Суп рисовый с куриным мясом	250	7,83	39,11	39,11	251,28	0	4	0,02		12,9			0,17
	Жаркое по-домашнему	220	29	22	29	429	0,29	37	14	0,8	34,4	359,3	71,4	5,3
	Хлеб	80	11,1	1	59,5	305	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сок	200	1,0	0,03	24,0	94,0	0,02	3			10,5			2,1
	Свежие помидоры	80	1		3	19	0,05	20	106	0,6	11,2	20,8	16	0,7
	Апельсин	1 шт	1		11	44	0,03	5	17	0,8	6	26	9	0,3
День №5														
	Завтрак													
	Кофейный напиток на молоке	200	3,55	0,5	23,25	160		0,25			9,0		2,0	2,4
	Бутерброд со сл. маслом	30/10	10	10,14	31,43	261.43		0,06						
	Вермишель молочная	200	5,65	5,03	20,72	122,5	0,04	0,46	0,11		82,37			0,27
	Печенье	40	3	7	27	180	0,04		53	0,4	9,2	26	4	0,3
Обед														

	Борщ из свежей капусты, с картофелем, курицей и сметаной	250	2,52	5,94	11,78	110,8	1,12	60			0,01		0,03	0,03
	Гречка отварная рассыпчатая	180	4,53	9,82	22,25	188,6								
	Котлета куриная	100	19,38	11,08	0,35	109,3					4,41			0,249
	Хлеб	80	11,1	1	59,5	305	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сок	200	1,0	0,03	24,0	94,0	0,02	3			10,5			2,1
	Св. огурцы порционно	80	1		2	11	0,02	8	8	0,1	18,4	33,6	11,2	0,5
	Банан	1 шт	2,3	0,8	31,5	96	0,04	8	0	0	10	10,0	42	0,6
День №6														
	Завтрак													
	Какао с молоком	200	6,0	7,0	23,32	182		0,25			9,0		2,0	2,4
	Бутерброд с сыром	30/15	10	10,14	31,43	261.43		0,06						
	Блины с фруктовой начинкой	180	5.7	7,9	27	180	0.07	0.12				2.69	87.83	1.07
	Печенье	40	3	7	27	180	0,04		53	0,4	9,2	26	4	0,3
	Обед													
	Суп гороховый с картофелем и курицей	250	3,26	6,24	21,1	158,4	0,08	3,39	0,04		32,52			1,05
	Картофельное пюре	180	20,38	25,85	45,58	562,5	0,1	13,71	0,02	0,5	9,35	51,96	19,14	
	Курица отварная	100	18	18		238	0,07		72	0,5	16	165	18	1,6
	Хлеб	80	11,1	1	59,5	305	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сок	200	1,0	0,03	24,0	94,0	0,02	3			10,5			2,1
	Свежие помидоры	80	1		3	19	0,05	20	106	0,6	11,2	20,8	16	0,7
	Груша	1 шт	0,6	0,5	15.5	47	0,04	5	0	0	19	10,0	12	2,3
День №7														
	Завтрак													
	Сырники из творога со сгущенным молоком	130	23	19	35	411	0,09	1	85	3,2	294,8	331,8	39,8	0,8
	Чай с сахаром витаминизированный	200	0,1	0	15	60,4		0,25			9,0		2,0	2,4
	Печенье	40	3	7	27	180	0,04		53	0,4	9,2	26	4	0,3
	Йогурт	125	2,9	2,5	11,3	29								
	Обед													
	Суп картофельный с курицей	250	7,83	39,11	39,11	251,28	1,12	60			0,01		0,03	0,03
	Макароны отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07	5,83	25,2		156,75	44,6	25,34	1,33
	Тефтели мясные с соусом сметанным с томатом	130	8	10	4	138								
	Хлеб	80	11,1	1	59,5	305	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сок	200	1,0	0,03	24,0	94,0	0,02	3			10,5			2,1

	Св. огурцы порционно	80	1		2	11	0,02	8	8	0,1	18,4	33,6	11,2	0,5
	Яблоко	1 шт	0,6	0,6	14,7	47	0,04	10	0	0	16	10,0	9	2,2
День №8														
	Завтрак													
	Кофейный напиток на молоке	200	3,55	0,5	23,25	160		0,25			9,0		2,0	2,4
	Бутерброд со сл. маслом и сыром	30/5/15	10	10,14	31,43	261.43		0,06						
	Каша пшеничная молочная	200	5,92	8,6	41,7	299,36	0,08	0,1	0,07		62,67			0,57
	Печенье	40	3	7	27	180	0,04		53	0,4	9,2	26	4	0,3
Обед														
	Суп вермишелевый с курицей	250	3,74	3,44	28,0	146	0	4	0,02		12,9			0,17
	Рис отварной	180	5,93	4,11	39,5	280,76	0,1	13,71	0,02	0,5	9,35	51,96	19,14	0,76
	Котлета куриная	100	4,53	9,82	22,25	188,6	0,06	0	0,12		13,6			1,02
	Хлеб	80	11,1	1	59,5	305	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сок	200	1,0	0,03	24,0	94,0	0,02	3			10,5			2,1
	Св. огурцы порционно	80	1		3	19	0,05	20	106	0,6	11,2	20,8	16	0,7
	Апельсин	1 шт	1		11	44	0,03	5	17	0,8	6	26	9	0,3
	Зефир в шоколадной глазури	70	8	29	43	471	0,07		19	0,7	299,2	262,7	57,8	1,3
День №9														
	Завтрак													
	Какао с молоком	200	6,0	7,0	23,32	182		0,25			9,0		2,0	2,4
	Бутерброд со сл. маслом	30/10	10	10,14	31,43	261.43		0,06						
	Каша манная молочная	200	5,65	5,03	20,72	122,5	0,04	0,46	0,11		82,37			0,27
	Печенье	40	3	7	27	180	0,04		53	0,4	9,2	26	4	0,3
Обед														
	Борщ из свежей капусты, с картофелем, курицей и сметаной	250	2,52	5,94	11,78	110,8	0,121	9,38			42,03			1,35
	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,7	0,16	21,8	30,6		44,37	104	33,3	1,21
	Минтай тушеный с овощами в томате	120	19,38	11,08	0,35	109,3					4,41			0,249
	Хлеб	80	11,1	1	59,5	305	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сок	200	1,0	0,03	24,0	94,0	0,02	3			10,5			2,1
	Банан	1 шт	2,3	0,8	31,5	96	0,04	8	0	0	10	10,0	42	0,6
	Свежие помидоры	80	1		2	11	0,02	8	8	0,1	18,4	33,6	11,2	0,5

День №10														
	Завтрак							0,25						
	Чай с сахаром витаминизированный	200	0,1	0	15	60,4					9,0		2,0	2,4
	Бутерброд с сыром	30/15	10	10,14	31,43	261.43		0,06						
	Каша овсяная молочная	200	5,1	10,72	33,42	251	1,17	0.12			130,09	2.69	30,12	0.47
	Печенье	40	3	7	27	180	0,04		53	0,4	9,2	26	4	0,3
	Обед													
	Щи из свежей капусты с картофелем, курицей и сметаной	250	2,52	5,94	11,78	110,8	0,04	4,24	0,01	0,11	19,09	56,93	14,08	2,06
	Макароны отварные	180	6,62	5,42	31,7 3	202,14	0,07	5,83	25,2		156,75	44,6	25,34	1,33
	Гуляш из свинины	100	20,38	25,85	45,58	562,5	0,1	0,06	4,08		22			0,81
	Хлеб	80	11,1	1	59,5	305	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сок	200	1,0	0,03	24,0	94,0	0,02	3			10,5			2,1
	Свежие помидоры	80	1		3	19	0,05	20	106	0,6	11,2	20,8	16	0,7
	Яблоко	1 шт	0,6	0,6	14,7	47	0,04	10	0	0	16	10,0	9	2,2