



Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Центр образования Смородинский»
(МКОУ «Центр образования Смородинский»)
д. 220, с. Смородино, Узловский район, Тульская область, 301626
☎ (48731)9-81-30
e-mail: smorodinskiv.uzk@tularegion.org

*Директор
МКОУ Центр образования Смородинский»
И.В. Попович
№ 51-д от 14.05.2025г.*

**ОСНОВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ПИТАНИЯ ОЗДОРОВЛЯЮЩИХСЯ
(ДОГотовочного цикла)
МКОУ «Центр образования Смородинский»
летний лагерь
2025г.**

1 день	Завтрак							1 день
	Каша вязкая молочная овсяная	г	200	7,40	8,00	28,00	212,80	212
	Какао с молоком	г	200	3,30	2,90	13,80	94,00	462
	Бутерброд с маслом	г	40	4,05	12,45	24,12	224,40	1
	Сосиска молочная	г	70	7,70	16,73	0,28	182,70	Пром.
	Черешня	г	120	1,32	0,48	12,72	62,40	Пром.
	Итого завтрак:		630	23,77	40,56	78,92	776,30	
	Обед							
	Салат "Витаминный"	г	60	1,00	3,00	3,00	44,00	2
	Суп фасолевый на м.б	г	200	5,12	5,35	27,95	128,25	87
	Котлета из куриного филе	г	70	11,92	8,80	11,64	173,00	161
	Рис с овощами	г	150	4,00	2,60	35,00	182,00	241
	Компот из кураги	г	200	0,60	0,00	9,70	40,00	494
	Хлеб ржано-пшеничный	г	50	1,98	0,36	10,20	54,30	Пром.
	Итого обед:	г	730	24,62	20,11	97,49	621,55	
	Полдник							
	Сок	г	200	0,60	0,40	32,60	140,00	Пром.
	Узловский круассан	г	70	4,62	16,80	30,73	289,80	Пром.
	Шоколад молочный	г	100	7,00	34,00	53,00	550,00	Пром.
	Итого за полдник:	г	200	0,60	0,40	32,60	140,00	
	Итого за день:	г	1 560	48,99	61,07	209,01	1537,85	

2 день	Завтрак							
	Запекалка из творога со сгущённым молоком	г	170	24,0	11,6	35,5	343,4	279
	Чай с лимоном	г	200	0,3	0,1	9,5	40,0	459
	Батон парезной	г	56	1,5	0,6	10,3	52,4	111
	Абрикосы	г	160	1,4	0,4	11,1	44,0	Пром.
	Итого завтрак:		586	27,2	12,6	66,4	479,8	
	Обед							
	Салат из свежих помидор, огурцов	г	60	0,59	3,69	2,24	44,52	15
	Свеклыник на м.б	г	200	2,04	5,01	39,11	139,75	68
	Гуляш из мяса куриного	г	60	9,73	2,71	2,48	73,23	РТ 183
	Макароны с маслом	г	150	5,55	4,95	29,55	184,50	256
	Компот из свежих яблок	г	200	0,20	0,10	17,20	68,00	
	Хлеб ржано-пшеничный	г	50	1,98	0,36	10,20	54,30	110
	Итого обед:	г	720	20,09	16,82	100,78	564,30	
	Полдник							
	Йогурт	г	100	1,77	1,41	22,50	109,80	581
	Оладьи с джемом	г	150	10,84	11,07	65,30	404,53	52
	Конфета "Степ"	г	60	6,36	16,38	30,72	299,40	Пром.
	Итого за полдник:	г	230	1,77	1,41	22,50	109,80	
	Итого за день:		1536	49,06	30,85	189,68	1153,90	

3 день	Завтрак							
	Омлет натуральный	г	150	13,00	20,00	3,20	246,00	268
	Сарделька	г	110	11,40	18,20	1,30	215,00	Пром.
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,80	2,50	13,60	88,00	465
	Батон нарезной	г	56	4,20	1,62	28,78	146,72	111
	Масло сливочное	г	10	0,16	7,20	0,13	73,18	79
	Персики	г	160	1,44	0,16	15,20	68,00	Пром.
	Итого завтрак:	г	686	33,00	49,68	62,21	836,90	
	Обед							
	Салат из отварной свеклы	г	60	0,90	4,00	5,00	55,00	26
	Суп гороховый на м/б	г	200	9,05	5,26	11,68	131,00	144
	Курица тушеная порционно	г	90	9,54	11,99	3,31	136,28	179
	Гречка с маслом	г	150	8,55	7,80	37,00	253,00	202
	Чай с сахаром	г	200	0,07	0,03	13,32	47,78	392
	Хлеб ржано-пшеничный	г	50	3,30	0,60	17,00	90,50	110
	Итого обед:	г	750	31,41	29,68	87,31	713,56	
	Полдник							
	Йогурт	г	100	1,77	1,41	22,50	109,80	581
	Ватрушка творожная	г	100	13,30	5,30	43,60	278,00	Пром.
	Конфета "Отломи"	г	60	4,50	16,20	32,40	293,40	Пром.
	Итого за полдник:	г	100	1,77	1,41	22,50	109,80	581
	Итого за день:		1536	66,18	80,77	172,02	1660,26	

4 день	Завтрак							
	Каша рисовая молочная	г	200	2,70	3,60	28,30	208,43	217
	Бутерброд с красной рыбой	г	90	13,00	20,00	3,20	246,00	Пром.
	Какао с молоком	г	200	3,30	2,90	13,80	94,00	462
	Нектарин	г	160	2,80	2,50	13,60	88,00	465
	Итого завтрак:	г	850	22,00	29,10	65,50	664,33	
	Обед							
	Винегрет с растительным маслом	г	60	1,00	3,70	4,00	52,80	47
	Суп картофельный с макаронными изделиями	г	200	8,62	4,82	10,00	119,00	129
	Пюре картофельное	г	150	3,06	4,80	20,43	138,00	206
	Сосиска молочная	г	80	7,700	16,730	0,280	182,700	Пром.
	Компот из с'ф	г	200	0,60	0,00	20,10	84,00	495
	Хлеб ржано-пшеничный	г	50	1,98	0,36	10,20	54,30	110
	Итого обед:	г	740	22,96	30,41	65,01	630,80	
	Полдник							
	Чай с сахаром	г	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Коржик молочный	г	100	6,50	12,00	67,00	390,00	Пром.
	Шоколад молочный	г	50	3,50	17,00	26,50	275,00	Пром.
	Итого за полдник:	г	200	0,20	0,10	9,30	38,00	
	Итого за день:		1790	45,16	59,61	139,81	1333,13	

5 день	Завтрак							
	Макароны отварные с овощами, куриным мясом	г	220	49,58	1,18	33,12	145,03	417
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,80	2,50	13,60	88,00	465
	Бутерброд с маслом	г	80	1,50	0,58	10,28	52,40	111
	Киви	г	160	1,82	0,83	23,45	97,60	Пром.
	Итого завтрак:	г	660	55,70	5,09	80,45	383,03	
	Обед							
	Огурец свежий порционно	г	40	0,28	0,04	0,76	9,20	1.18
	Щи с капустой и картофелем на м/б	г	250	1,74	4,88	9,21	85,00	67
	Рыба жареная	г	70	11,64	5,07	3,10	106,68	1210-2010
	Рис с маслом, овощами	г	150	4,00	2,60	35,00	182,00	241
	Компот из изюма	г	200	0,80	0,01	30,00	120,00	494
	Хлеб ржано-пшеничный	г	50	3,30	0,60	17,00	90,50	110
	Итого обед:		760	21,76	13,20	95,07	593,38	
	Полдник							
	Сок	г	200	5,80	5,30	9,10	107,00	469
	Сдоба слоеная	г	100	6,50	8,30	58,00	324,00	Пром.
	Мармелад	г	60	0,06	—	47,64	192,60	Пром.
	Итого за полдник:	г	230	0,06	13,60	114,74	623,60	
	Итого за день:	г	1 650	77,52	31,89	290,26	1 600,01	

6 день	Завтрак							
	Каша "Дружба"	г	180	5,00	6,00	24,10	230,00	260
	Какво с молоком	г	200	3,30	2,90	13,80	94,00	462
	Бутерброд с маслом, сыром	г	86	12,46	16,82	39,50	359,22	Пром.
	Виноград	г	100	0,72	0,16	18,10	69,00	Пром.
	Итого завтрак:		566	21,48	25,88	95,50	752,22	
	Обед							
	Помидор свежий порционно	г	60	0,66	0,12	2,28	14,40	148
	Рассольник "Ленинградский" на м/б	г	250	6,10	6,48	10,60	127,00	134
	Тфтели из мяса кур в томатно-сметанном соусе	г	80	146,00	12,42	9,67	206,46	91
	Макароны с маслом	г	150	5,55	4,95	29,55	184,50	256
	Чай с сахаром, лимоном	г	200	0,30	0,10	9,50	40,00	459
	Хлеб ржано-пшеничный	г	50	3,30	0,60	17,00	90,50	110
	Итого обед:	г	790	161,91	24,67	78,60	662,86	
	Полдник							
	Йогурт	г	200	6,40	4,80	9,00	172,00	Пром.
	Печенье с корицей	г	100	4,45	26,61	48,60	452,00	Пром.
	Пастила	г	80	0,08	0,16	65,36	251,20	Пром.
	Итого за полдник:	г	80	10,93	31,57	122,96	875,20	
	Итого за день:		1 436	194,32	82,12	297,06	2 290,28	

7 день	Завтрак							
	Запеканка творожная со сгущенным молоком	г	170	25,29	13,25	33,70	357,00	279
	Чай с сахаром	г	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Бутерброд с маслом, рыбой красной	г	90	12,72	16,56	32,52	330,60	Пром.
	Банан	г	160	2,40	0,80	33,60	153,60	Пром.
	Итого завтрак:	г	620	40,61	30,71	109,12	879,20	
	Обед							
	Салат из свежей капусты	г	80	1,05	0,19	3,64	20,48	78
	Суп картофельный с фрикадельками	г	250	1,55	8,29	12,62	131,30	104
	Шницель из куриного филе	г	70	16,60	3,76	6,29	128,00	3,7
	Каша гречневая рассыпчатая	г	150	8,59	6,09	38,64	243,00	313
	Компот из свежих яблок, груш	г	200	0,20	0,10	17,20	68,00	631
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,98	0,36	10,20	54,30	110
	Итого обед:	г	780	29,97	18,79	88,59	645,08	
	Полдник							
	Чай с сахаром, лимоном	г	200	0,20	0,04	10,20	41,00	686
	Узловский круассан	г	70	6,60	24,00	43,90	414,00	—
	Шоколад молочный	г	50	3,50	17,00	26,50	275,00	—
	Итого за полдник:	г	230	10,30	41,04	80,60	730,00	
	Итого за день:		1630	80,88	90,54	278,31	2254,28	

8 день	Завтрак							
	Каша вязкая молочная овсяная	г	200	7,40	8,00	28,00	212,80	212
	Бутерброд с маслом, сыром	г	86	12,46	16,82	39,50	359,22	Пром.
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,80	2,50	13,60	88,00	465
	Черешня	г	136	1,49	5,44	144,16	70,72	Пром.
	Итого завтрак:		622	24,15	32,76	225,26	730,74	
	Обед							
	Салат из свежих помидор, огурцов	г	60	0,59	3,69	2,24	44,52	15
	Суп картофельный с крупой (гречка) на м/б	г	250	2,95	3,07	18,47	115,19	101
	Жаркое по-домашнему на курином мясе	г	200	22,02	6,79	19,95	259,00	276
	Чай с сахаром	г	200	0,19	0,00	10,09	41,11	392
	Хлеб ржано-пшеничный	г	48	3,30	0,60	17,10	82,70	95
	Итого обед:		758	29,05	14,15	67,85	542,52	
	Полдник							
	Йогурт	г	100	2,80	2,50	14,00	90,00	Пром.
	Плюшка "Московская"		100	7,60	8,90	56,10	335,00	Пром.
	Конфета "Джек"	г	60	2,40	21,00	33,00	330,00	457
	Итого за полдник:	г	230	12,80	32,40	103,10	755,00	
	Итого за день:			66,00	79,31	396,21	2 028,26	

9 день	Завтрак							
	Макароны отварные с овощами, куриным мясом	г	230	49,58	1,18	33,12	145,03	417/1
	Какао с молоком	г	200	3,20	3,00	22,50	129,60	69
	Бутерброд с сыром	г	70	8,96	11,34	20,72	224,91	3
	Виноград		100	0,80	0,20	18,00	69,00	
	Итого завтрак:	г	600	62,54	15,72	94,34	568,54	
	Обед							
	Огурец свежий порционно	г	40	0,3	0,0	1,0	5,6	
	Суп пшенный с фрикадельками	г	250	1,6	8,3	12,6	131,3	104,0
	Рис с маслом, овощами	г	150	4,0	2,6	35,0	182,0	241,0
	Филе телупи запечёная в омлете	г	140	19,3	6,1	5,0	150,0	544,03
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,6	0,0	20,1	84,0	495
	Хлеб ржано-пшеничный	г	50	2,0	0,4	10,2	54,3	Пром.
	Итого обед:		830	27,8	17,4	83,9	607,2	
	Полдник							
	Сок	г	200	5,80	5,30	9,10	107,00	469
	Пряник печатный	г	100	1,00	7,00	80,00	390,00	Пром.
	Зефир	г	100	1,00	0,10	79,00	320,00	Пром.
	Итого за полдник:	г	230	7,80	12,40	168,10	817,00	
	Итого за день:		1660,00	98,14	45,52	346,34	1992,74	

10 день	Завтрак							
	Яйцо варенос	г	40	2,21	2,00	0,12	27,30	104
	Чай с лимоном	г	200	0,30	0,10	9,50	40,00	459
	Бутерброд с маслом, красной рыбой	г	120	12,72	16,56	32,52	330,60	Пром.
	Нектарин	г	120	1,27	0,38	12,66	52,80	Пром.
	Итого завтрак:	г	480	16,50	19,04	54,80	450,70	
	Обед							
	Винегрет с растительным маслом	г	60	1,00	3,70	4,00	52,80	47
	Суп картофельный с макаронными изделиями на к/б	г	200	8,62	4,82	10,00	119,00	129
	Голубцы ленивые, соусом сметанно-томатным	г	160	9,25	9,04	17,03	219,00	315/375
	Компот из с/ф	г	200	0,60	0,00	20,10	84,00	495
	Хлеб ржано-пшеничный	г	50	3,30	0,60	17,00	85,50	Пром.
	Итого обед:		670	22,77	18,16	68,13	560,30	
	Полдник							
	Чай с лимоном, сахаром	г	200	0,30	0,10	9,50	40,00	459
	Узловский круассан	г	70	4,62	16,80	30,73	289,80	Пром.
	Шоколад молочный	г	100	7,00	34,00	53,00	550,00	Пром.
	Итого за полдник:	г	230	7,00	34,00	53,00	550,00	
	Итого за день:	г	1 380	46,27	71,20	175,93	1 561,00	