**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа №7 им. Б.Д.Узденова с. Учкекен»**

**ДЕНЬ 1**

**« \_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_2025г.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Прием пищи,  наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | | Цена |
| белки | жиры | углеводы | (ккал) |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
|  | Каша рисовая молочная с маслом и сахаром | 200 | 5,1 | 10,72 | 43,4 | 291 |  |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,30 | 93,50 |  |
|  | фрукты | 100 | 0,3 | 0,3 | 6,75 | 33,3 |  |
| Итого | |  | **8,63** | **11,44** | **84,45** | **477,80** |  |
| ОБЕД | | | | | | | |
|  | Овощи свежие - огурцы (порционная нарезка) | 100 | 0,70 | 0,10 | 1,90 | 12,00 |  |
|  | Суп картофельный с горохом | 250 | 5,5 | 5,27 | 16,5 | 148 |  |
|  | Гуляш из говядины | 90+30 | 14,55 | 16,79 | 2,89 | 221 |  |
|  | г.каша гречневая | 150 | 8,59 | 6,09 | 38,5 | 243,7 |  |
|  | Сок яблочный | 200 | 1,25 | 0,00 | 25,20 | 106,00 |  |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,44 | 19,76 | 91,96 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,30 | 93,50 |  |
| Итого | |  | 36,39 | 29,09 | 124,05 | 916,16 |  |
|  | 45,02 | 40,53 | 208,50 | **1393,96** |  |

Мед.сестра\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Директор школы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Начальник лагеря\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа №7 им. Б.Д.Узденова с. Учкекен»**

**ДЕНЬ 2**

**« \_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_2025г.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Прием пищи,  наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | | Цена |
| белки | жиры | углеводы | (ккал) |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
|  | Каша гречневая молочная жидкая с маслом сахаром | 200 | 6 | 6,8 | 29 | 202 |  |
|  | сыр российский | 20 | 4,64 | 5,9 | 0 | 72 |  |
|  | Чай с лимоном | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,3 | 93,5 |  |
|  | фрукты | 100 | 0,3 | 0,3 | 6,75 | 33,3 |  |
| Итого | |  | **14,23** | **13,42** | **70,25** | **462,80** |  |
| ОБЕД | | | | | | | |
|  | Овощи свежие - помидоры (порционная нарезка) | 100 | 1,10 | 0,20 | 3,80 | 22,00 |  |
|  | Суп картофельный с крупой( пшено) | 250 | 1,97 | 2,7 | 12,01 | 85 |  |
|  | Тефтели из говядины | 90 | 11,78 | 17,33 | 10 | 230 |  |
|  | картофельное пюре с маслом сливочным | 150 | 3,25 | 9,61 | 18,8 | 181,5 |  |
|  | компот из свежих плодов | 200 | 0,20 | 0,20 | 35,00 | 143,00 |  |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,44 | 19,76 | 91,96 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,30 | 93,50 |  |
| Итого | |  | 24,10 | 30,88 | 118,67 | 846,96 |  |
|  | 38,33 | 44,30 | 188,92 | **1309,76** |  |

Мед.сестра\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Директор школы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Начальник лагеря\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа №7 им. Б.Д.Узденова с. Учкекен»**

**ДЕНЬ 3**

**« \_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_2025г.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Прием пищи,  наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | | Цена |
| белки | жиры | углеводы | (ккал) |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
|  | Каша манная молочная с маслом и сахаром | 200 | 6,02 | 4,05 | 33,37 | 194 |  |
|  | какао с молоком | 200 | 4,07 | 3,54 | 17,5 | 118,6 |  |
|  | фрукты | 100 | 0,3 | 0,3 | 6,75 | 33,3 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого | |  | **10,39** | **7,89** | **57,62** | **345,9** |  |
| ОБЕД | | | | | | | |
|  | Овощи свежие - огурцы (порционная нарезка) | 100 | 0,70 | 0,10 | 1,90 | 12,00 |  |
|  | Суп картофельный с крупой (рисовый) | 250 | 1,97 | 2,71 | 12,11 | 86,00 |  |
|  | Куры тушеные | 90 | 13,28 | 10,84 | 2,9 | 162 |  |
|  | г.пшенный с маслом | 150 | 6,6 | 5,7 | 37,8 | 231 |  |
|  | Чай с лимоном | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 |  |
|  | Хлеб ржаной | 40,00 | 2,64 | 0,44 | 19,76 | 91,96 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 40,00 | 3,16 | 0,40 | 19,30 | 93,50 |  |
| Итого | |  | **28,48** | **20,21** | **108,97** | **738,46** |  |
|  | **38,87** | **28,10** | **166,59** | **1084,36** |  |

Мед.сестра\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Директор школы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Начальник лагеря\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа №7 им. Б.Д.Узденова с. Учкекен»**

**ДЕНЬ 4**

**« \_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_2025г.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Прием пищи,  наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | | Цена |
| белки | жиры | углеводы | (ккал) |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Пудинг из творога | 200 | 21,4 | 5,5 | 39,4 | 292 |  |
|  | какао с молоком | 200 | 4,07 | 3,54 | 17,5 | 118,6 |  |
|  | Печенье | 40 | 3,34 | 1,5 | 30,8 | 151 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого | |  | **28,81** | **10,54** | **87,7** | **561,6** |  |
| ОБЕД | | | | | | | |
|  | Овощи свежие - помидоры (порционная нарезка) | 100 | 1,10 | 0,20 | 3,80 | 22,00 |  |
|  | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 5,5 | 5,27 | 16,5 | 148 |  |
|  | Бифстроганов из курицы | 100 | 13.83 | 28,63 | 6,58 | 341 |  |
|  | Рис отварной | 150 | 5,4 | 7,5 | 0,9 | 205 |  |
|  | Чай с лимоном | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 |  |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,44 | 19,76 | 91,96 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,3 | 93,5 |  |
| Итого | |  | **17,93** | **42,46** | **82,04** | **963,46** |  |
|  | **46,74** | **53,00** | **169,74** | **1525,06** |  |

Мед.сестра\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Директор школы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Начальник лагеря\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа №7 им. Б.Д.Узденова с. Учкекен»**

**ДЕНЬ 5**

**« \_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_2025г.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Прием пищи,  наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | | Цена |
| белки | жиры | углеводы | (ккал) |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
|  | Каша рисовая молочная с маслом и сахаром | 200 | 5,1 | 10,72 | 43,4 | 291 |  |
|  | Яйца | 1 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,84 |  |
|  | Икра кабачковая | 28 | 0,75 | 1,98 | 4,06 | 35 |  |
|  | Чай с лимоном | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,3 | 93,5 |  |
|  | фрукты | 75 | 1,13 | 0,38 | 14,25 | 70,88 |  |
| Итого | |  | **15,35** | **18,10** | **96,49** | **615,22** |  |
| ОБЕД | | | | | | | |
|  | Овощи свежие - огурцы (порционная нарезка) | 100 | 0,70 | 0,10 | 1,90 | 12,00 |  |
|  | Борщ со сметаной | 250 | 1,8 | 4,92 | 10,9 | 104 |  |
|  | Рыба припущенная с овощами | 160 | 9,75 | 4,95 | 3,8 | 100 |  |
|  | Макароны с маслом | 150 | 5,4 | 7,5 | 0,9 | 205 |  |
|  | компот из свежих плодов | 200 | 0,20 | 0,20 | 35,00 | 143,00 |  |
|  | Хлеб ржаной | 40,00 | 2,64 | 0,44 | 19,76 | 91,96 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 40,00 | 3,16 | 0,40 | 19,30 | 93,50 |  |
| Итого | |  | 23,65 | 18,51 | 91,56 | 749,46 |  |
|  | 39,00 | 36,61 | 188,05 | **1364,68** |  |

Мед.сестра\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Директор школы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Начальник лагеря\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа №7 им. Б.Д.Узденова с. Учкекен»**

**ДЕНЬ 6**

**« \_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_2025г.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Прием пищи,  наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | | Цена |
| белки | жиры | углеводы | (ккал) |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
|  | Каша гречневая молочная жидкая с маслом сахаром | 200 | 6 | 6,8 | 29 | 202 |  |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 |  |
|  | Печенье | 40 | 3,34 | 1,5 | 30,8 | 151 |  |
| Итого | |  | **9,41** | **8,32** | **74,8** | **413** |  |
| ОБЕД | | | | | | | |
|  | Овощи свежие - помидоры (порционная нарезка) | 100 | 1,10 | 0,20 | 3,80 | 22,00 |  |
|  | Суп картофельный с горохом | 250 | 5,5 | 5,27 | 16,5 | 148 |  |
|  | Тефтели из говядины | 90 | 11,78 | 17,33 | 10 | 230 |  |
|  | картофельное пюре с маслом сливочным | 150 | 3,25 | 9,61 | 18,8 | 181,5 |  |
|  | компот из свежих плодов | 200 | 0,20 | 0,20 | 35,00 | 143,00 |  |
|  | Хлеб ржаной | 40,00 | 2,64 | 0,44 | 19,76 | 91,96 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 40,00 | 3,16 | 0,40 | 19,30 | 93,50 |  |
|  | Фрукты |  | 1,13 | 0,38 | 14,25 | 70,88 |  |
| **Итого** | |  | **28,76** | **33,83** | **137,41** | **980,84** |  |
|  | **38,17** | **42,15** | **212,21** | **1393,84** |  |

Мед.сестра\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Директор школы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Начальник лагеря\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа №7 им. Б.Д.Узденова с. Учкекен»**

**ДЕНЬ 7**

**« \_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_2025г.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Прием пищи,  наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | | Цена |
| белки | жиры | углеводы | (ккал) |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
|  | Каша манная молочная с маслом и сахаром | 200 | 6,02 | 4,05 | 33,37 | 194 |  |
|  | Яйцо | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,84 |  |
|  | Икра кабачковая | 28 | 0,75 | 1,98 | 4,06 | 35 |  |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,3 | 93,5 |  |
| Итого | |  | **15,08** | **11,05** | **72,01** | **445,34** |  |
| ОБЕД | | | | | | | |
|  | Овощи свежие - помидоры (порционная нарезка) | 100 | 1,10 | 0,20 | 3,80 | 22,00 |  |
|  | Рассольник ленинградский | 250 | 2,01 | 5,09 | 11,9 | 107,2 |  |
|  | Плов из курицы | 150+80 | 15,06 | 20,26 | 43 | 400 |  |
|  | компот из свежих плодов | 200 | 0,20 | 0,20 | 35,00 | 143,00 |  |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,44 | 19,76 | 91,96 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,3 | 93,5 |  |
|  | фрукты | 100 | 1,13 | 0,38 | 14,25 | 70,88 |  |
| Итого | |  | 25,30 | 26,97 | 147,01 | 928,54 |  |
|  | 40,38 | 38,02 | 219,02 | **1373,88** |  |

Мед.сестра\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Директор школы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Начальник лагеря\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа №7 им. Б.Д.Узденова с. Учкекен»**

**ДЕНЬ 8**

**« \_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_2025г.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Прием пищи,  наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | | Цена |
| белки | жиры | углеводы | (ккал) |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Оладьи со сгущенным молоком | 150 | 10,96 | 10,52 | 68,56 | 400 |  |
|  | какао с молоком | 200 | 4,07 | 3,54 | 17,5 | 118,6 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,30 | 93,50 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого | |  | **18,19** | **14,46** | **105,36** | **612,1** |  |
| ОБЕД | | | | | | | |
|  | Овощи свежие - огурцы (порционная нарезка) | 100 | 0,70 | 0,10 | 1,90 | 12,00 |  |
|  | Борщ со сметаной | 250 | 1,8 | 4,92 | 10,9 | 104 |  |
|  | Куры тушеные | 90 | 13,28 | 10,84 | 2,9 | 162 |  |
|  | г.пшенный с маслом | 150 | 6,6 | 5,7 | 37,8 | 231 |  |
|  | компот из свежих плодов | 200 | 0,20 | 0,20 | 35,00 | 143,00 |  |
|  | Хлеб ржаной | 40,00 | 2,64 | 0,44 | 19,76 | 91,96 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 40,00 | 3,16 | 0,40 | 19,30 | 93,50 |  |
| Итого | |  | **28,38** | **22,60** | **127,56** | **837,46** |  |
|  | **46,57** | **37,06** | **232,92** | **1449,56** |  |

Мед.сестра\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Директор школы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Начальник лагеря\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа №7 им. Б.Д.Узденова с. Учкекен»**

**ДЕНЬ 9**

**« \_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_2025г.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Прием пищи,  наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | | Цена |
| белки | жиры | углеводы | (ккал) |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
|  | Каша рисовая молочная с маслом и сахаром | 200 | 5,1 | 10,72 | 43,4 | 291 |  |
|  | сыр российский | 20 | 4,64 | 5,9 | 0 | 72 |  |
|  | какао с молоком | 200 | 4,07 | 3,54 | 17,5 | 118,6 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,3 | 93,5 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого | |  | **16,97** | **20,56** | **80,2** | **575,1** |  |
| ОБЕД | | | | | | | |
|  | Овощи свежие - помидоры (порционная нарезка) | 100 | 1,10 | 0,20 | 3,80 | 22,00 |  |
|  | Суп картофельный с крупой (пшено) | 250 | 5,5 | 5,27 | 16,5 | 148 |  |
|  | Тефтели из говядины | 90 | 11,78 | 17,33 | 10 | 230 |  |
|  | г.каша гречневая | 150 | 8,59 | 6,09 | 38,5 | 243,7 |  |
|  | Сок яблочный | 200 | 1,25 | 0,00 | 25,20 | 106,00 |  |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,44 | 19,76 | 91,96 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,3 | 93,5 |  |
| Итого | |  | **34,02** | **29,73** | **133,06** | **935,16** |  |
|  | **50,99** | **50,29** | **213,26** | **1510,26** |  |

Мед.сестра\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Директор школы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Начальник лагеря\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа №7 им. Б.Д.Узденова с. Учкекен»**

**ДЕНЬ 10**

**« \_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_2025г.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Прием пищи,  наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | | Цена |
| белки | жиры | углеводы | (ккал) |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша гречневая молочная жидкая с маслом сахаром | 200 | 6 | 6,8 | 29 | 202 |  |
|  | Чай с лимоном | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 |  |
|  | фрукты | 100 | 1,13 | 0,38 | 14,25 | 70,88 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого | |  | **7,26** | **7,20** | **58,45** | **334,88** |  |
| ОБЕД | | | | | | | |
|  | Овощи свежие - огурцы (порционная нарезка) | 100 | 0,70 | 0,10 | 1,90 | 12,00 |  |
|  | Суп картофельный с крупой (рисовый) | 250 | 1,97 | 2,71 | 12,11 | 86,00 |  |
|  | Рыба припущенная с овощами | 160 | 9,75 | 4,95 | 3,8 | 100 |  |
|  | Макароны с маслом | 150 | 5,4 | 7,5 | 0,9 | 205 |  |
|  | компот из свежих плодов | 200 | 0,20 | 0,20 | 35,00 | 143,00 |  |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,44 | 19,76 | 91,96 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,30 | 93,50 |  |
| Итого | |  | **23,82** | **16,30** | **92,77** | **731,46** |  |
|  | **31,08** | **23,50** | **151,22** | **1066,34** |  |

Мед.сестра\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Директор школы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Начальник лагеря\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_