

УТВЕРЖДАЮ Начальник ЛОЛ «Котгеловская СОШ имени Д.Никонова»
Т.А. Исакова

« 15 мая 2025г.

Примерное двухнедельное меню МОУ «Котгеловская СОШ» на ЛОЛ 2025г.

для: первая. Сезон: Летний Возрастная категория: 7 лет и старше

№ Рецеп- туры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции порции	Пищевые вещества (г.)			Э. Ц. (ккал.)	Витамины (мг)				Минеральные Вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак:														
№1	Бутерброд с маслом	30	1,77	6,86	11,33	111,38	0,06	0	0,06	0	5,85	20,55	7,45	0,47
№24	Каша пшеничная на воде	200	10,28	11,31	48,92	339,88	0,4	0,82	0,05	0	184,7	224,64	58,28	1,57
№430	Чай с сахаром	185/15	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
	Хлеб крестьянский поджаренный	20												
	Сок Фруктовый	200	-		0,12	1,9	-	0,7	-	-	-	-	-	-
	Итого за прием:	650	12,25	18,27	75,37	516,16	0,46	1,52	0,11	-	195,55	253,19	69,71	3,04
Обед:														
№91	Помидоры порционно	50	0,55	0,1	1,91	13,05	0,05	12,55	0,08	0	7,05	13,05	10,01	0,5
№260	Рассольник Ленинградский	250/0/10	2,34	6,65	15,66	137,01	0,14	6,13	0,25	0	32,77	66,29	24,68	0,94
№205	Гуляш из мяса	100/0/10	17,26	43,7	5,99	487,03	0,53	1,89	0,02	0	18,37	172,73	30,30	2,02
№385	Макаронные отварные	180	6,66	7,19	42,47	261,31	0,1	0	0,04	0	15,39	50,57	9,17	1,16
	Какао с молоком стуженым	200	3,59	3,72	23,76	143,72	0,15	0,15	0,02	0	109,66	98,48	26,95	0,86
	Хлеб крестьянский поджаренный	60												
	Итого за прием:	840	30,4	61,36	89,79	1041,12	0,97	20,72	0,41	-	183,22	401,12	101,12	5,48
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1490	42,65	79,63	165,16	1557,28	1,43	22,24	0,52	-	378,77	654,31	170,83	8,52
Завтрак:														
№2	Бутерброд с маслом	40	1,3	4,6	22,14	133,05	0,04	8	0,04	-	8,3	16,9	7,75	0,41
№22	Запеканка из творога	150	29,56	19,58	42,75	471,16	0,45	0,37	0,1	-	263,95	329,84	40,71	1,14
№137	Чай с сахаром	185/15	0,2	0,1	15	60	0	0	0	-	5	8	1	1
	Хлеб крестьянский поджаренный	20												
	Итого за прием:	410	31,06	24,08	79,89	664,21	0,49	8,37	0,14	-	277,25	354,74	52,46	2,55
Обед:														
№19	Салат из свежих овощей	60	0,56	3,67	1,76	42,24	0,05	7,06	0,01	-	16,23	29,71	9,88	0,71
№79	Суп-пюре из картофеля	230	3,55	5,6	20,50	147,2	0,2	7,9	0,13	-	68,12	87,99	28,59	1,09
№271	Котлеты домашние	100	10,64	27,81	2,74	303,71	0,17	0,09	-	-	12,6	103,45	15,76	1,51
№171	Греча рассыпчатая	180/15	8,89	7,12	40,2	269,13	0,36	-	0,03	-	17,64	196,17	130,71	4,61
№361	Сок томатный	20	0,23	0,98	2,11	18,34	-	0,36	0,02	-	4,61	4,17	1,95	0,1
	Кисель витаминизированный	200			19,3	77,21					11,93	4,5	2,03	

№1 №184 №377	Хлеб крестьянский полноразный	60	23,87	45,18	86,61	848,83	0,78	15,41	0,19	131,13	425,99	188,95	8,02
	Итого за прием:	870	54,93	69,26	166,5	1513,04	1,27	23,78	0,33	408,38	780,73	241,41	10,57
№2 №374 №430	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1280											
	Завтрак:	30	5,04	4,92	11,27	110,66	0,09	0,16	0,02	12,49	85,94	13,19	0,53
№3 №430	Бутерброд с сыром	200	9,14	10,4	45,33	311,02	0,28	0,82	0,05	173,86	151,11	25,47	0,59
	Каша манная вязкая	200	0,23	-	15,05	61,85	0,01	0,71	-	6,24	8,25	4,41	0,78
№4 №430	Чай с лимоном	20	14,41	15,32	71,65	483,53	0,38	1,69	0,07	305,	245,3	43,07	1,9
	Итого за прием:	450	0,45	0,03	0,95	5,82	0,02	0,6	-	2,7	8,37	2,84	0,09
№5 №430	Обед:	15	7,15	7,24	18,59	168,43	0,2	5,94	0,21	34,82	98,2	28,94	1,6
	Горошек зеленый	250	20,86	25,6	5,97	337,28	0,2	0,8	0,06	23,72	179,09	25,57	2,17
№6 №430	Суп картофельный с мясными	100	4,39	5,42	46,13	250,91	0,07	-	0,03	9,21	88,39	29,13	0,62
	Колбаса куриная	180	0,23	0,98	2,11	18,34	-	0,36	0,02	4,61	4,17	1,95	0,1
№7 №430	Рис рассыпчатый	200											
	Кофейный напиток с молоком	60	37,54	41,57	131,06	1051,15	0,72	22,96	0,37	152,08	481,64	169,38	6,02
№8 №430	Хлеб крестьянский полноразный	150	51,95	56,89	202,71	1534,68	1,	24,65	0,44	457,08	726,94	212,45	7,92
	Битан	955	1,77	6,86	11,33	114,38	0,06	0	0,06	5,85	20,55	7,43	0,47
№9 №430	Итого за прием:	1405	20,89	24,79	3,58	321,28	0,64	0,28	0,34	134,81	282,21	21,45	3,24
	Итого за день:	18515	0,2	0,1	15	60	0	0	0	5	8	4	1
№10 №430	Завтрак:	30											
	Бутерброд с маслом	200	22,86	31,75	30,03	497,56	0,7	0,98	0,4	145,66	310,76	32,88	4,71
№11 №430	Омлет натуральный	200											
	Чай с сахаром	20			0,12	1,9	-	0,7	-	-	-	-	-
№12 №430	Хлеб крестьянский полноразный	200											
	Сок фруктовый	650	0,24	0,03	0,51	3,9	0,02	1,5	-	6,9	7,2	4,2	0,18
№13 №430	Итого за прием:	30	1,93	6,46	12,19	119,83	0,09	7,77	0,22	47,13	47,62	22,98	1,07
	Обед:	250	0,06	0,01	0,53	1,67	-	0,17	-	4,48	2,87	0,73	0,06
№14 №430	Огурец соленый	100	3,82	6,6	25,71	178,06	0,28	12,48	0,04	47,46	102,67	35,32	1,45
	Борщ с капустой и картофелем	180	0,66	0,27	28,73	132,5	0,06	88	0,16	19,26	3,06	4,86	0,54
№15 №430	Рыба припущенная	200	0,6	0,6	14,7	70,50	0,08	15	0,01	24	16,5	12	3,3
	Картофельное пюре	60	7,31	13,97	82,17	506,46	0,53	124,92	0,43	149,23	179,92	80,09	6,6
№16 №430	Напиток из плодов шиповника	150	30,17	45,72	112,2	1004,02	1,23	125,9	0,83	294,89	490,68	112,97	11,31
	Итого за прием:	970											
№17 №430	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1620											
	Завтрак:	40	1,3	4,6	22,14	133,05	0,04	8	0,04	8,3	16,9	7,75	0,41
№18 №430	Бутерброд с маслом	200	7,42	10,17	45,45	304,17	0,25	0,8	0,05	164,51	173,31	37,74	0,57
	Каша рисовая вязкая	18515	0,2	0,1	15	60	0	0	0	5	8	4	1
№19 №430	Чай с сахаром	20											
	Хлеб крестьянский полноразный	200			0,12	1,9	-	0,7	-	175,81	108,21	49,49	1,98
№20 №430	Сок фруктовый	660	8,92	14,87	82,60	499,13	0,39	0,5	0,09				
	Итого за прием:												

	Обед:																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
--	-------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Дата: Вторая
п. летний

№ рецептур	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные Вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак:														
№1	Бутерброд с маслом	30	1.77	6.86	11.33	114.38	0.06	0	0.06	0	5.85	20.55	7.43	0.47
№324	Каши пшенная вязкая	200	10.28	11.31	48.92	339.88	0.4	0.82	0.05	0	184.7	224.64	58.28	1.57
№430	Чай с сахаром	185/15	0.2	0.1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
	Хлеб крестьянский йодированный	20												
	Сок Фруктовый	200			0.12	1.9	-	0.7	-	-	-	-	-	-
	Итого за прием:	650	12.25	18.27	75.37	516.16	0.46	1.52	0.11	-	195.55	253.19	69.71	3.04
Обед:														
№84	Помидоры паренка	50	0.55	0.1	1.91	12.05	0.05	12.55	0.08	-	7.03	13.05	10.04	0.5
№265	Шш из свежей капусты с картофелем	250	1.97	6.49	8.83	106.94	0.1	12.02	0.2	-	51.26	45.51	20.65	0.95
№349	Плов	210	19.2	42.99	36.76	611.55	0.55	1.67	0.25	-	33.03	228.58	52.84	2.41
	Компот из смеси сухофруктов	200			19.36	77.41	-	-	-	-	8.46	-	1.8	-
	Хлеб крестьянский йодированный	60												
	Итого за прием:	770	21.72	49.58	66.86	807.95	0.7	26.24	0.53	-	99.78	287.14	85.33	3.86
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1420	33.97	67.85	142.2	1324.11	1.16	27.76	0.64	-	288.75	540.33	153.58	6.9
Завтрак:														
№2	Бутерброд с маслом	40	1.3	4.6	23.14	133.05	0.04	8	0.04	-	8.3	16.9	7.75	0.41
№223	Запеканка из творога	150	29.56	19.38	43.75	471.16	0.45	0.37	0.1	-	263.95	329.84	40.71	1.11
№377	Чай с лимоном	200	0.2	0.1	15	60	0	0	0	-	5	8	4	1
	Хлеб крестьянский йодированный	20												
	Итого за прием:	410	31.06	24.08	79.89	664.21	0.49	8.37	0.14	-	277.25	354.74	52.46	2.55
Обед:														
№22	Салат из картофеля с сол.огурцами	100	1.36	5.21	8.77	88.48	0.09	5.69	0.41	-	21.55	41.75	20.40	0.78
№102	Суп картофельный с бобовыми	250	6.24	5.49	23.34	168.13	0.28	6.98	0.18	-	40.48	92.72	38.44	2.17

№271	Выпечка мясные	100	13.06	33.09	6.39	375.71	0.41	0.22	-	15.13	146.27	26.48	1.94
№205	Макаронны отварные	180	6.66	7.19	42.47	261.31	0.1	0	0.04	15.39	50.57	9.17	1.16
№364	Соус томатный	20	0.23	0.98	2.11	18.34	-	0.36	0.02	4.61	4.17	1.95	0.1
	Йогурт питьевой	200	5.43	4.85	21.34	631.08	-	-	-	-	-	-	-
	Хлеб крестьянский йодированный	60	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого за прием:	910	32.88	55.19	103.8	1525.92	0.89	13.25	0.64	96.82	334.55	96.32	6.13
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1320	63.97	79.17	183.8	2191.98	1.39	22.33	0.78	375.3	689.54	149.19	8.46
№1	Завтрак:	30	5.04	4.92	11.27	110.66	0.09	0.16	0.02	124.9	85.94	13.19	0.53
№184	Бутерброд с сыром	200	9.14	10.4	45.33	311.02	0.28	0.82	0.05	173.86	151.11	25.47	0.59
№430	Каша манная вязкая	185/15	0.23	-	15.05	61.85	0.01	0.71	-	6.24	8.25	4.41	0.78
	Чай с сахаром	20	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Хлеб крестьянский йодированный	200	-	-	0.12	1.9	-	0.7	-	-	-	-	-
	Сок Фруктовый	650	14.42	15.42	71.99	484.86	0.37	1.68	0.07	303.84	245.36	42.72	2.12
	Итого за прием:	60	0.64	3.7	2.42	46.46	0.05	11.24	0.06	11.87	22	10.71	0.62
№24	Обед:	250	2.47	6.68	16.76	142.15	0.14	6.71	0.21	36.86	70.25	25.87	1.03
№91	Салат из свежих помид. и огурцов	100	22.87	19.65	0.33	270.08	0.25	1.17	0.05	20.66	184.06	22.26	1.54
№307	Рассольник Ленинградский	180	8.89	7.12	40.2	260.13	0.36	-	0.03	17.64	196.17	130.74	4.61
№171	Кура отварная	20	0.23	1.95	2.11	27.06	-	0.36	0.02	4.61	4.18	1.95	0.1
№364	Греча рассыпчатая	200	3.50	3.72	23.76	143.72	0.15	0.15	0.07	109.66	98.48	26.95	0.86
№383	Соус томатный	60	40.94	43.57	117.1	1033.6	1.34	34.63	0.43	213.3	617.14	281.46	9.66
	Какао с молоком ступённым	870	55.46	58.99	189.1	1518.46	1.46	36.31	0.5	517.14	862.5	324.18	11.78
	Хлеб крестьянский йодированный	1520	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого за прием:	30	4.77	6.86	11.33	114.38	0.06	0	0.06	5.85	20.55	7.43	0.47
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	120/0/20	8.77	8.48	54.47	328.21	0.14	2.78	0.07	96.42	125.52	22.46	1.61
№1	Завтрак:	185/15	0.2	0.1	15	60	0	0	0	5	8	4	1
№444	Бутерброд с маслом	20	0.29	1.4	15.87	77.41	0.01	-	-	3.24	7.38	1.86	0.29
№430	Оладьи с джемом	20	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Чай с сахаром	410	11.03	16.84	96.67	580	0.21	2.78	0.08	110.51	161.45	38.75	3.37
	Конфеты	60	0.65	3.71	2.64	47.72	0.05	12.04	0.07	13.13	19.02	10.55	0.58
	Хлеб крестьянский йодированный	250	5.37	9.09	1.46	108.59	0.07	0.87	0.2	28.54	50.79	11.79	0.56
№23	Салат из свежих помидоров	210	16.05	18.18	18.48	301.87	0.29	9.82	0.22	31.85	170.01	38.28	2.19
№100	Суп лапша домашняя с куроб	200	-	-	19.3	77.21	-	-	-	11.93	4.5	2.05	-
№259	Жаркое по-домашнему	60	0.6	0.6	14.7	70.5	0.08	15	0.01	24	16.5	12	3.3
	Кисель витаминизированный	150	22.46	31.58	56.58	605.89	0.49	37.64	0.5	111.45	260.82	74.65	6.63
	Хлеб крестьянский йодированный	930	32.19	48.42	153.2	1185.89	0.7	40.12	0.58	221.96	422.27	113.4	10
	Яблоко	1340	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого за прием:	40	1.3	1.6	22.14	133.05	0.04	8	0.01	8.3	16.9	7.75	0.41
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	200	6.85	8.7	33.27	239.43	0.24	0.5	0.04	134.98	202	30.65	0.88
№7	Завтрак:	200	0	0.1	15	50	0	0	0	5	8	1	1
№184	Бутерброд с джемом	200	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
№184	Каша ячневая вязкая	200	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
№377	Чай с лимонном	200	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

