



Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 61  
(МАОУ СОШ № 61)  
Завенягина ул., д. 32, г. Узловая, Тульская область, 301607  
☎(48731)6-18-16, факс (48731) 6-18-16  
e-mail: [school61.uzl@tularegion.org](mailto:school61.uzl@tularegion.org)  
сайт: <https://shkola61uzlovaya-r71.gosuslugi.ru>

УТВЕРЖДЕНО

Приказом от

31.05.2024г №33-д

Директор



И.И. Асланян

## ПРИМЕРНОЕ 14-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для летнего лагеря

с дневным пребыванием детей

в 2024 году

Школа

МАОУ СОШ № 61

Отд./корп 2

День 03.06.2024г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	319	Пудинг творожный запечённый	200		516	24,5	22	40
		90	Бутерброд с сыром	45		212	5	6	13
	гор.напиток	500	Кофейный напиток на сгущённом молоке	200		79	3	2	10
			Вода питьевая	200					
обед	закуска	55	Салат из свёклы с сыром	100		118,4	2	6	5
	1 блюдо	144	Суп картофельный с бобовыми(горох)	250		108,0	2	2,5	10
	2 блюдо	343	Рыба тушёная в томате с овощами	100		143	9	6	6
	гарнир	426	Картофель отварной	180		183	3	4	17
	хлеб ржан.	109	Хлеб ржаной	48		125	4	0	13
	напиток	509	Компот из яблок с лимоном	200		103	0	0	15
полдник		112	Абрикос	250		118	1,8	0,2	18
			Сдоба слоёная	100		183	7	8	50
			Сок	200		120	1,4	0,2	0,2
			Шоколад	100		550	5	22	43
			Вода питьевая	200					
<b>Итого:</b>					<b>363,5</b>	<b>2558,4</b>	<b>68</b>	<b>79,58</b>	<b>240,86</b>

Школа

МАОУ СОШ № 61

Отд./корп 2

День 04.06.2024г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	267	Каша молочная пшённая	200		243	7	7,48	36,5
		300	Яйцо отварное	55		63	5	4,6	0,3
		94	Бутерброд с маслом	40		197	1,6	16,7	10
	гор.напиток	494	Чай с лимоном	200		61	0,1	0	15,2
	хлеб пшен.	111	Батон	20		47	1,52	0,16	9,84
			Вода питьевая	200					
обед	закуска	18	Салат из свежих огурцов с зелёным луком	100		102	0,8	10,1	2,1
	1 блюдо	134	Рассольник Ленинградский	250		110	2	0	5
	2 блюдо	398	Печень говяжья по строгановски с соусом	110		213	188	14	4
	гарнир	237	Каша гречневая рассыпчатая	180		304	10	9	45
	хлеб ржан.	109	хлеб ржаной	48		125	4	0	13
	напиток	512	Компот из кураги	200		102	1	0	26
	хлеб пшен.	111	Батон	16		47	2	0	10
полдник		112	Банан	280		189	4	1,4	60
			Сок	200		90	1,4	0,2	0,2
		589	Пряник Тульский	200		264	5	6	71
			Вода питьевая	200					
<b>Итого:</b>					<b>351,5</b>	<b>2156,66</b>	<b>232,75</b>	<b>70,34</b>	<b>308,31</b>

Школа **МАОУ СОШ № 61** Отд./корп **2** День **05.06.2024г.**

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо	260	Каша Дружба	200		282,75	6	14	31	
		100	Сыр сычужный твёрдый	20		68,6	5	5	6	
	хлеб пшен.	111	Батон	42		94	3,04	0,32	19	
	гор.напиток	496	Какао с молоком	200		184	3,6	3,3	25	
			Вода питьевая	200						
обед	закуска	17	Салат из свежих огурцов	100		100	0,42	6	1,2	
	1 блюдо	157	Суп с макаронными изделиями	250		111	2,55	5	13	
	2 блюдо	367	Гуляш из говядины	100		297	21	22	4	
	гарнир	195	Рагу из овощей	200		126	7	5	7	
	хлеб ржан.	109	Хлеб ржаной	48		125	4	0	13	
	напиток	508	Компот из сухофруктов	200		110	1	0	27	
	хлеб пшен.									
полдник		112	Груша	230		97	0,4	0,3	10	
			Крендель обсыпной	120		183	8	15	70	
			Конфеты Степ	90		440	6	26	45	
			Сок	200		120	1,4	0,2	0,2	
			Вода питьевая	200						
<b>Итого:</b>						<b>360,25</b>	<b>2337,95</b>	<b>68,91</b>	<b>102,6</b>	<b>272,16</b>

Школа **МАОУ СОШ № 61** Отд./корп **2** День **06.06.2024г.**

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо	321	Сырники из творога	200		514	25	27,2	40	
		62	Салат с морковью и курагой	100		68	1	0,1	14	
	хлеб пшен.	111	Батон	20		47	1	0,16	8	
	гор.напиток	501	Кофейный напиток с молоком	200		79	3	2,7	15	
			Вода питьевая	200						
обед	закуска	21	Салат из свежих помидор с перцем	100		94	0,8	80,8	2,1	
	1 блюдо	149	Суп картофельный с фрикадельками	225		94	2	2,95	12	
	2 блюдо	335	Суфле рыбное	100		108	13	5	3	
	гарнир	240	Каша рисовая рассыпчатая	180		242	4	7	41	
	хлеб ржан.	109	хлеб	48		125	4	0	13	
	напиток	510	Компот из апельсинов с яблоками	200		93	1	0	22	
	хлеб пшен.									
полдник		112	Киви	200		84	1,6	0,8	16	
		588	Вафли	100		188	5	4,5	36	
			Сок	200		120	1,4	0,2	0,2	
			Вода питьевая	200						
<b>Итого:</b>						<b>349,75</b>	<b>1856</b>	<b>62,38</b>	<b>132,19</b>	<b>222,26</b>



Школа **МАОУ СОШ № 61** Отд./корп **2** День **11.06.2024г.**

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	319	Пудтнг творожный запечённый	200		516	27,6	26,27	42,27
		95	Бутерброд с джемом	60		176	1,7	4,3	32,6
	гор.напиток	499	Какао на сгущёном молоке	200		144	3,6	3,3	25
			Вода питьевая	200					
обед	закуска	22	Салат из свежих помидоров	100		110	1	10,2	3,5
	1 блюдо	134	Рассольник ленинградский	250		106,3	2,08	5,2	12,8
	2 блюдо	342	Рыба тушёная в сметанном соусе	120		194	19,4	10,4	5,8
	гарнир	240	Каша рисовая рассыпчатая	180		262,8	4,4	7,3	44,7
	хлеб ржан.	109	Хлеб	48		125	4	0,48	13,36
	напиток	509	Компот из яблок с лимоном	200		103	30	20	25,1
полдник		112	Нектарин	200		98	1,6	0,6	19,2
			Сухари ванильные	100		406	8,6	11,1	66,7
			Сок	200		120	1,4	0,2	0,2
			Вода питьевая	200					
<b>Итого:</b>					<b>360,7</b>	<b>2361,61</b>	<b>105,38</b>	<b>99,35</b>	<b>291,23</b>

Школа **МАОУ СОШ № 61** Отд./корп **2** День **13.06.2024г.**

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	316	Запеканка рисовая с творогом	200		348	11,47	11,2	50,27
		100	Сыр сычужный твёрдый	15		60	3	3	4
	гор.напиток	501	Кофейный напиток на молоке	200		79	3,2	2,7	15,9
	хлеб пшен.	111	Батон	20		52,4	1,49	0,59	10,28
			Вода питьевая	200					
обед	закуска	18	Салат из свежих огурцов с зелёным луком	100		102	0,8	10,1	2,1
	1 блюдо	157	Суп с макаронными изделиями	250		111,0	2,55	5,5	13,9
	2 блюдо	370	Плов из отварной говядины	200		330	16,2	16,1	46,3
	хлеб ржан.	109	Хлеб	48		125	4	0,48	13,36
	напиток	512	Компот из кураги	200		102	0,81	0,05	26,17
полдник		112	Персики	200		98	1,6	0,6	19,2
			Плюшка московская	100		330	7,6	8,7	57,2
			Сок	200		120	1,4	0,2	0,2
			Вода питьевая	200					
<b>Итого:</b>					<b>355,2</b>	<b>1857,4</b>	<b>54,12</b>	<b>59,22</b>	<b>258,88</b>

Школа

МАОУ СОШ № 61

Отд./корп 2

День 14.06.2024г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	537	Оладьи с джемом	200		598	15	16,4	97,8
		112	Черешня порционная	200		104	1,6	0,4	21,2
	гор.напиток	494	Чай с лимоном	200		61	0,1	0	15,2
			Вода питьевая	200					
обед	закуска	76	Винегрет	100		117	11,7	9,72	6,12
	1 блюдо	145	Суп картофельный с фасолью	250		108,0	2,3	4,25	15,1
	2 блюдо	412	Биточки из мяса птицы	100		188,6	15	10,7	9,3
	гарнир	291	Макаронные изделия отварные	200		193,2	7,54	0,9	38,72
	хлеб ржан.	109	Хлеб	48		125	4	0,48	13,36
	напиток	508	Компот из смеси сухофруктов	200		110	0,5	0	27
полдник			Абрикосы	200		118	1,8	0,2	18
		588	Вафли	100		188	5	4,5	36
			Сок	200		120	1,4	0,2	0,2
			Вода питьевая	200					
	<b>Итого:</b>				<b>364,1</b>	<b>2030,8</b>	<b>65,94</b>	<b>47,75</b>	<b>298</b>

Школа

МАОУ СОШ № 61

Отд./корп 2

День 17.06.2024г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	301	Омлет натуральный	200		326,67	17,2	26,67	4,61
			Горошек зелёный	50		27,5	1,8	0	4,9
	хлеб ржан.	109	Хлеб	20		55	1,6	0,2	5,3
	гор.напиток	496	Какао с молоком	200		144	3,6	3,3	25
		94	Бутерброд с маслом	40		197	1,6	16,7	10
			Вода питьевая	200					
обед	закуска	25	Салат из сырых овощей	100		94,3	1,6	7,6	5,3
	1 блюдо	126	Борщ из свежей капусты	250		78,25	1,65	4,85	7
	2 блюдо	407	Рагу из птицы	200		259	14	14	16
	хлеб ржан.	109	Хлеб	48		125	4	0,48	13,36
	напиток	512	Компот из изюма	200		201	0,46	0	49,2
полдник		112	Яблоко	250		117,5	1	1	24,5
			Сухари ванильные	100		406	8,6	11,1	66,7
			Сок	200		120	1,4	0,2	0,2
			Вода питьевая	200					
	<b>Итого:</b>				<b>349,4</b>	<b>2151,22</b>	<b>58,51</b>	<b>86,1</b>	<b>232,07</b>

Школа

МАОУ СОШ № 61

Отд./корп 2

День 18.06.2024г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	319	Пудинг творожный запечённый	200		516	24,5	22	40
		90	Бутерброд с сыром	45		212	5	6	13
	гор.напиток	500	Кофейный напиток на сгущённом молоке	200		79	3	2	10
			Вода питьевая	200					
обед	закуска	55	Салат из свёклы с сыром	100		118,4	2	6	5
	1 блюдо	144	Суп картофельный с бобовыми(горох)	250		108,0	2	2,5	10
	2 блюдо	343	Рыба тушёная в томате с овощами	100		143	9	6	6
	гарнир	426	Картофель отварной	180		183	3	4	17
	хлеб ржан.	109	Хлеб ржаной	48		125	4	0	13
	напиток	509	Компот из яблок с лимоном	200		103	0	0	15
полдник		112	Абрикос	250		118	1,8	0,2	18
			Сдоба слоёная	100		183	7	8	50
			Сок	200		120	1,4	0,2	0,2
			Шоколад	100		550	5	22	43
			Вода питьевая	200					
	<b>Итого:</b>				<b>363,5</b>	<b>2558,4</b>	<b>68</b>	<b>79,58</b>	<b>240,86</b>

Школа

МАОУ СОШ № 61

Отд./корп 2

День 19.06.2024г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	267	Каша молочная пшённая	200		243	7	7,48	36,5
		300	Яйцо отварное	55		63	5	4,6	0,3
		94	Бутерброд с маслом	40		197	1,6	16,7	10
	гор.напиток	494	Чай с лимоном	200		61	0,1	0	15,2
	хлеб пшен.	111	Батон	20		47	1,52	0,16	9,84
			Вода питьевая	200					
обед	закуска	18	Салат из свежих огурцов с зелёным луком	100		102	0,8	10,1	2,1
	1 блюдо	134	Рассольник Ленинградский	250		110	2	0	5
	2 блюдо	398	Печень говяжья по строгановски с соусом	110		213	188	14	4
	гарнир	237	Каша гречневая рассыпчатая	180		304	10	9	45
	хлеб ржан.	109	хлеб ржаной	48		125	4	0	13
	напиток	512	Компот из кураги	200		102	1	0	26
	хлеб пшен.	111	Батон	16		47	2	0	10
полдник		112	Банан	280		189	4	1,4	60
			Сок	200		90	1,4	0,2	0,2
		589	Пряник Тульский	200		264	5	6	71
			Вода питьевая	200					
	<b>Итого:</b>				<b>351,5</b>	<b>2156,66</b>	<b>232,75</b>	<b>70,34</b>	<b>308,31</b>

Школа **МАОУ СОШ № 61** Отд./корп **2** День **20.06.2024г.**

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	260	Каша Дружба	200		282,75	6	14	31
		100	Сыр сычужный твёрдый	20		68,6	5	5	6
	хлеб пшен.	111	Батон	42		94	3,04	0,32	19
	гор.напиток	496	Какао с молоком	200		184	3,6	3,3	25
			Вода питьевая	200					
обед	закуска	17	Салат из свежих огурцов	100		100	0,42	6	1,2
	1 блюдо	157	Суп с макаронными изделиями	250		111	2,55	5	13
	2 блюдо	367	Гуляш из говядины	100		297	21	22	4
	гарнир	195	Рагу из овощей	200		126	7	5	7
	хлеб ржан.	109	Хлеб ржаной	48		125	4	0	13
	напиток	508	Компот из сухофруктов	200		110	1	0	27
	хлеб пшен.								
полдник		112	Груша	230		97	0,4	0,3	10
			Крендель обсыпной	120		183	8	15	70
			Конфеты Степ	90		440	6	26	45
			Сок	200		120	1,4	0,2	0,2
			Вода питьевая	200					
	<b>Итого:</b>				<b>360,25</b>	<b>2337,95</b>	<b>68,91</b>	<b>102,6</b>	<b>272,16</b>

Школа **МАОУ СОШ № 61** Отд./корп **2** День **21.06.2024г.**

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	258	Каша пшённая вязкая	200		224	9	9,65	27
		300	Яйцо варёное	55		63	5	4,6	0,3
		95	Бутерброд с джемом	60		176	2	4,3	30
	гор.напиток	494	Чай с сахаром	200		60	0,1	0	15
			Вода питьевая	200					
			111	Батон	20		47	1,52	0,16
обед	закуска	17	Салат из свежих огурцов	100		91	0,8	12	2,4
	1 блюдо	126	Борщ из свежей капусты	250		78,0	2,5	4,85	7
	2 блюдо	412	Биточки из мяса птицы	100		189	16	11	9
	гарнир	237	Каша гречневая рассыпчатая	180		304	11	9	45
	хлеб ржан.	109	хлеб	48		125	4	0	13
	напиток	503	Кисель плодово-ягодный	200		122	1	0	27
	хлеб пшен.								
полдник			Слива	200		92	1,4	0,56	22
			Узловский круассан	70		83	7	2,1	32
			Сок	200		120	1,4	0,2	0,2
			Вода питьевая	200					
	<b>Итого:</b>				<b>362,5</b>	<b>1773,26</b>	<b>62,92</b>	<b>59,02</b>	<b>239,9</b>