

«Согласованно»

И.о. начальника межрайонного

территориального отдела по СК №1

А.Н. Настеров



«Утверждаю»

Директор МОУ «СОШ №1»

с.Новоселицкое

И.А. Медведева



**ПРИМЕРНОЕ
ПЯТНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
МОУ «СОШ №1»
(ЛЕТНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ЛАГЕРЯ 2025г.)**

День 1

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№
	блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы		рецептуры
Неделя I							
День I							
Завтрак	Каша молочная из риса	250	5,7	5,7	23,8	169,4	174
	Какао с молоком	200	3,7	2,41	23,8	118	382
	Хлеб "Отрубной"	50	2,4	0,4	12,6	63,6	115
Итого за завтрак		500	11,8	8,51	60,2	351	
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	5,49	5,27	16,54	148,25	102
	Тефтели с подливой	80/30	18,1	17,4	14,2	270,6	279(2)/332
	Картофель в молоке	120	2	0,6	6	226	127
	Чай с сахаром	200	0	0	0,1	56,85	376
	овощи натуральные (огурцы)	60	0,5	0,1	1	7,8	71
	Хлеб пшеничный	100	07.июл	0,6	49,4	235,4	114
Итого за обед		890,00	41853,09	23,97	87,14	944,9	
Итого за день		1390,00	41864,89	32,48	147,34	1295,9	

День 2

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№
	блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы		рецептуры
Неделя 1							
День 2							
Завтрак	Вареники из полуфабриката (с творогом)	200/10	23,2	10,4	48,2	380	395
	Хлеб "Отрубной"	50	2,4	0,4	12,6	63,6	115
	Кофейный напиток с молоком	200	3,5	2,6	28,3	151,8	379
	Кондитерские изделия промышленного производства (печенье)	40	0,71	0,92	7,67	65	205
Итого за завтрак		500	29,81	14,32	96,77	660,4	
Обед	борщ с капустой и картофелем	200	2,5	5,17	17,08	120,42	82
	овощи натуральные (помидоры)	60	0,5	0,1	1	7,8	71
	Птица, тушенная в соусе	100/75	12,2	11,52	2,93	164	290
	Макаронны со сливочным маслом	180/10	18,7	5,2	135,4	662,4	203
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389
	Хлеб пшеничный	100	7,7	0,6	49,4	235,4	114
Итого за обед		850	42,6	22,59	226,01	1274,82	
Итого за день		1350	72,41	36,91	322,78	1935,22	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность	№
			Белки	Жиры	Углеводы		рецептуры
Неделя 1							
Неделя 3							
День 4							
Завтрак	Омлет натуральный со сливочным маслом	200/10	21,92	44	23,2	579,2	210
	Икра кабачковая	30	2,73	7,19	14,5	133,8	73
	Хлеб "Отрубной"	50	2,4	0,4	12,6	63,6	115
	Чай с сахаром	200/15	0	0	0,1	56,85	376
Итого за завтрак		505	27,05	51,59	50,4	833,45	
Обед	Суп картофельный с крупой рисовой	200	2	2,7	20,9	116,2	101
	Картофель отварной	150/8	2,85	6,6	22,2	159	125
	Рыба тушеная с овощами	100/100	19	9	14	300	229
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,2	8,8	37,6	349
	Овощи натуральные (огурцы)	60	0,5	0,1	1	7,8	71
	Хлеб пшеничный	100	7,7	0,6	49,4	235,4	114
	Мороженное	100	3,7	3,5	21,5	131,5	1003
Итого за обед		1135	36,15	22,7	137,8	987,5	
Итого за день		1640	63,2	74,29	188,2	1820,95	

День 4

	Питание	Р.с	Питательные вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 1						
День 4						
Завтрак	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	250	7,7	6,6	27,5	200,2
	Какао с молоком	200	3,7	2,41	23,8	118
	Хлеб "Отрубной"	50	2,4	0,4	12,6	63,6
Итого за завтрак		500	13,8	9,41	63,9	381,8
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,6	4,9	11,5	96,7
	Котлеты рубленые из птицы	100	12,86	14,51	15,2	243,2
	Каша рассыпчатая гречневая со сливочным маслом	180/10	6,5	4	30,8	177,7
	Чай с сахаром	200/15	0	0	0,1	56,85
	Хлеб пшеничный	100	7,7	0,6	49,4	235,4
	Овощи натуральные (помидоры)	60	0,5	0,1	1	7,8
Итого за обед		895	29,16	24,11	108	817,65
Итого за день		1395	42,96	33,52	171,9	1199,45

День 5

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№
	блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы		рецептур ы
Неделя1							
День5							
Завтрак	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	250	10,2	8,7	49,1	205,6	173
	Кофейный напиток с молоком	200	3,5	2,6	28,3	151,8	379
	Хлеб "Отрубной"	50	2,4	0,4	12,6	63,6	115
Итого за завтрак		500	16,1	11,7	90	421	
Обед	Суп картофельный с фасолью	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102
	Плов из птицы	120/80	19,4	22,5	31,8	408	291
	Хлеб пшеничный	100	7,7	0,6	49,4	235,4	115
	Овощи натуральные (огурцы)	60	0,5	0,1	1	7,8	71
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389
Итого за обед		900,00	34,09	28,47	118,94	884,25	
Итого за день		1400,00	50,19	40,17	208,94	1305,25	

День 6

Прием пищи

Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№
блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы		рецептуры

Неделя 2

День 1

Завтрак

Яйца вареные	1 шт	6	12,7	6,6	70,3	209
Икра кабачковая	30	0,4	2	2,15	16,5	73
Хлеб "Отрубной"	50	2,4	0,4	12,6	63,6	115
Какао с молоком	200	3,7	2,41	23,8	118	382
Фрукты (яблоко)	220	2,03	0,7	24,4	156,8	3

Итого за завтрак

	500	12,5	18,21	69,55	425,2	
--	-----	------	-------	-------	-------	--

Обед

Рассольник по ленинградски	250	1,99	5,11	16,92	121,75	96
Тефтели с соусом	90/30	10,99	14,3	15,8	261,82	279/2
Макаронны со сливочным маслом	200/10	6,4	0,6	244,6	214,5	203
Компот из свежих яблок	200	0,2	0	29	116,6	342
Помидоры свежие	50	3,5	0	1,35	8,4	71
Хлеб пшеничный	100	7,7	0,6	49,4	235,4	114

Итого за обед

	895	30,78	20,61	357,07	958,47	
--	-----	-------	-------	--------	--------	--

Итого за день

	1395	43,28	38,82	426,62	1383,67	
--	------	-------	-------	--------	---------	--

День 7

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 2			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2							
Завтрак	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	250	9,2	79	44,6	186,9	173
	Кофейный напиток с молоком	200	3,5	2,6	28,3	151,8	379
	Хлеб "Отрубной"	50	2,4	0,4	12,6	63,6	115
Итого за завтрак		500	15,1	82	85,5	402,3	
	Борщ с капустой и картофелем	200	2,5	5,17	17,08	120,42	82
	Рагу из мяса птицы	90/150	14,1	16,9	18,3	283	289
	Сок фруктовый	200	1	0,2	19,6	83,4	389
	Хлеб пшеничный	100	4,8	0,8	25,2	127,2	
	Овощи натуральные (огурцы)	60	0,5	0,1	1	7,8	71
	мороженное	100	3,7	3,5	21,5	131,5	1003
Итого за обед		1040	26,6	26,67	102,68	753,32	
Итого за день		1540	41,7	108,67	188,18	1155,62	

День 8

	блюда	блюда	Питательная ценность			Энергетическая ценность	рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 3							
Завтрак	Вареники из полуфабриката (с картофелем)	200/10	23,2	10,4	48,2	380	395
	Какао с молоком	200	3,7	2,41	23,8	118	382
	Хлеб "Отрубной"	50	2,4	0,4	12,6	63,6	115
	Кондитерские изделия промышленного производства (конфеты)	40	0,71	0,92	7,67	65	205
Итого за завтрак		500	26,9	12,81	72	498	
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	5,49	5,27	16,54	148,25	102
	Свекла , тушенная в соусе	120/30	3,98	9,9	21,58	189	140
	Кисель из фруктового сока	200	0,3	0	34,5	139,2	358
	Хлеб пшеничный	100	7,7	0,6	49,4	236,4	114
	Овощи натуральные (помидоры)	60	0,5	0,1	1	7,8	71
	Сосиски, сардельки отварные	51/5	4,7	11,7	0,5	126	243
Итого за обед			22,67	27,57	123,52	846,65	
Итого за день			49,57	40,38	195,52	1344,65	

День 9

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№
	блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы		рецептуры
Неделя 2							
День 4							
Завтрак	Каша молочная манная с маслом	250	6,4	13,6	24,6	249,3	181
	Чай с сахаром	200/15	0,4	0	21,6	83,4	376
	Хлеб "Отрубной"	50	2,4	0,4	12,6	63,6	115
Итого за завтрак		515	9,2	14	58,8	396,3	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,98	3,05	26,33	142,5	103
	Котлеты рубленые из птицы	100/30	12,86	14,51	15,2	243,2	295
	Каша гречневая со сливочным маслом	180/10	6,5	4	30,8	177,7	171
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,78	0,046	27,63	114,8	349
	Овощи натуральные	60	0,5	0,1	1	7,8	71
	Хлеб пшеничный	100	7,7	0,6	49,4	235,4	115
		890	32,32	22,306	150,36	921,4	
Итого за обед		1405	41,52	36,306	209,16	1317,7	
Итого за день							

	День 10						
Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№
	блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы		рецептуры
Неделя 2							
День 5						200,2	173
Завтрак	Каша молочная из овсяных хлопьев	250	7,7	6,6	27,5	151,8	379
	Кофейный напиток с молоком	200	12	5	156,8	63,6	115
	Хлеб "Отрубной"	50	2,4	0,4	12,6	415,6	
		500	22,1	12	196,9		
Итого за завтрак			10	7,5	7,9	163,1	101
Обед	Суп картофельный с крупой рисовой	200				135,9	290
	Птица, тушенная в соусе	90/30	14,4	7,7	0,5	214,5	203
	Макаронны со сливочным маслом	200/10	6,4	0,6	244,6	83,4	389
	Сок фруктовый	200	1	0,2	19,6	94	3
	Фрукты (Яблоко)	220	0,8	0,8	19,6	235,4	114
	Хлеб пшеничный	100	7,7	0,6	49,4	7,8	71
	Овощи натуральные (помидоры)	60	0,5	0,1	1		
						934,1	
		1010	40,8	17,5	342,6	1349,7	
Итого за обед		1510	62,9	29,5	539,5		
Итого за день							

День 11

Прием пищи

Наименование

Всё

Пищевые вещества

Энергетическая
ценность

№

блюда

блюда

Белки

Жиры

Углеводы

рецептуры

Неделя 3

День 1

Завтрак

Каша вязкая молочная из
пшеничной крупы

250

9,2

79

44,6

186,9

173

Какао с молоком

200

3,7

2,41

23,8

118

382

Хлеб "Отрубной"

50

2,4

0,4

12,6

63,6

115

Итого за завтрак

500

15,3

81,81

81

368,5

Обед

Суп картофельный с бобовыми (фасолью)

200

4,13

3,56

33,14

217,5

102

Котлеты рубленые из птицы

100/30

12,86

14,51

15,2

243,2

295

Каша рассыпчатая гречневая со
сливочным маслом

180/10

6,5

4

30,8

177,7

171

Чай с сахаром

200/15

0

0

0,1

56,85

376

Овощи натуральные (огурцы)

60

0,5

0,1

1

7,8

71

Хлеб пшеничный

100

7,7

0,6

49,4

235,4

114

Итого за обед

800

31,69

22,77

129,64

938,45

Итого за день

1280

46,99

104,58

210,64

1306,95

День 12

Питание

блюда

блюда

Пищевые вещества

Белки

Жиры

Углеводы

Энергетическая
ценность

№
рецептуры

Неделя 3

День 2

Завтрак

Суп молочный с вермешелью

250

4,25

4,78

20,7

161,25

209

Хлеб "Отрубной"

50

2,4

0,4

12,6

63,6

115

Кофейный напиток с молоком

200

12

5

156,8

151,8

379

Итого за
завтрак

500

18,65

10,18

190,1

376,65

Обед

Борщ с картофелем и свежей
капустой

200

2,5

5,17

17,08

120,42

82

Плов из птицы

120/80

19,4

22,5

31,8

408

291

Сок фруктовый

200

1

0

20,2

84,8

389

Овощи натуральные
(помидоры)

60

0,5

0,1

1

7,8

71

Хлеб пшеничный

100

7,7

0,6

49,4

235,4

114

Итого за обед

840

31,1

28,37

119,48

856,42

Итого за день

1340

49,75

38,55

309,58

1233,07

	День 13

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№
	блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы		рецептуры
Неделя 3							
День 3							
Завтрак	Плов сладкий	150	5,92	9,74	50	360	196
	Чай с сахаром	200/15	0	0	0,1	83,4	376
	Хлеб пшеничный 1 с	50	2,4	0,4	12,6	63,6	
	Фрукты (яблоко)	220	2,03	0,7	24,4	156,8	3
Итого за завтрак		585	10,35	10,84	87,1	663,8	
Обед	Суп картофельный с крупой рисовой	200	2	2,7	20,9	116,2	101
	Картофель отварной	120	3,2	1,2	22	112,5	310
	Рыба тушеная в томате с овощами	100/100	19	9	14	300	229
	Компот из всежих яблок	200	0,2	0	29	116,6	342
	Овощи натуральные (огурцы)	60	0,5	0,1	1	7,8	71
	Хлеб пшеничный	100	7,7	0,6	49,4	235,4	114
Итого за обед		1000	32,6	13,6	136,3	888,5	
Итого за день		1585	42,95	24,44	223,4	1552,3	

День 14

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
	блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 3							
День 4							
Завтрак	Омлет натуральный со сливочным маслом	200/10	21,92	44	23,2	579,2	210
	Хлеб "Отрубной"	50	2,4	0,4	12,6	63,6	115
	Какао с молоком	200	3,7	2,41	23,8	118	382
	Кондитерские изделия промышленного производства (вафли)	40	0,71	0,92	7,67	65	205
Итого за завтрак		500	28,02	47,73	67,27	825,8	
Обед	Суп картофельный с клецками	200	3,56	4,6	18,8	144,25	108
	Тефтели с соусом	80/30	18,1	17,4	14,2	270,6	279/331
	Капуста тушеная	150	2,7	2,9	4,7	9,9	139
	Чай с сахаром	200/15	0	0	0,1	56,85	376
	Овощи натуральные (помидоры)	60	0,5	0,1	1	7,8	71
	Хлеб пшеничный	100	7,7	0,6	49,4	235,4	114
Итого за обед		1135	32,56	25,6	88,2	724,8	

Прием пищи	Наименование	Вс	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
	блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 3							
День 5							
Завтрак	Каша жидкая молочная из манной	250	7,98	15,13	41,39	335,8	181
	Кофейный напиток с молоком	200	3,5	2,6	28,3	151,8	379
	Хлеб "Отрубной"	50	2,4	0,4	12,6	63,6	115
		500	13,88	18,13	82,29	551,2	
Итого за завтрак							
Обед	Щи со свежей капусты с картофелем	200	2,13	6,57	15,33	129	88
	Птица, тушенная в соусе	100/75	12,2	11,52	2,93	164	290
	Макаронны со сливочным маслом	180/10	18,7	5,2	135,4	602,4	203
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389
	Фрукты (Банан)	220	2,03	0,7	24,4	156,8	3
	Овощи натуральные (огурцы)	60	0,5	0,1	1	7,8	71
	Хлеб пшеничный	100	7,7	0,6	49,4	236,4	114
		870	44,26	23,99	248,66	1381,2	
Итого за обед							
Итого за день		1370	58,14	42,12	330,95	1932,4	