

Утверждаю. Директор школы
Сальникова Н.В.

Приказ №36/3 от 17.02.2025 г

Четырнадцатидневное меню приготавливаемых блюд, приготавливаемых в соответствии с Сан Пин 2.3/2.4.3590-20 на основании рецептурного сборника для общеобразовательных учреждений под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна – М.: ДеЛи принт, 2011-2015г.

для летнего лагеря труда и отдыха детей на базе общеобразовательной организации

МБОУ СТРАШЕВИЧСКАЯ СОШ

для детей 12-17 лет и старше

№ рец.	День 1	Масса порции г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность ккал
	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	
	ЗАВТРАК					
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	210	0,40	9,30	31,10	183,40
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20
701	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,55	58,87
						387,47
	ОБЕД					
71	Помидоры свежие	100	1,00	0,40	2,30	21,00
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,89	8,49	84,75
16	Сосиски	100	10,40	20,00	21,20	224,00
309	Макаронные отварные	200	6,80	20,00	38,00	269,20
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
700	Хлеб ржаной	25	1,39	0,28	12,25	57,06
701	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,55	58,87
						774,88
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		28,71	59,03	178,93	1162,35

№ реп.	День 2	Масса порции г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность ккал
	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	
	ЗАВТРАК					
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	210	4,52	4,07	35,46	197,00
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60
701	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,55	58,87
						374,47
	ОБЕД					
87	Суп с рыбными консервами	250	8,61	8,40	14,34	167,25
248	Котлеты из мяса курицы	100	9,60	5,90	2,20	101,00
312	Пюре картофельное	200	4,16	4,66	25,50	146,30
358	Кисель из концентрата	200	0,04	0,00	24,76	94,20
700	Хлеб ржаной	25	1,39	0,28	12,25	57,06
701	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,55	58,87
						624,68
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		35,78	27,27	157,19	999,15

№ реп.	День 3	Масса порции г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность ккал
	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	
	ЗАВТРАК					
174	Каша вязкая с маслом и сахаром, молочная (пшеничная)	210	4,52	4,07	35,46	197,00
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
701	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,55	58,87
						315,87
	ОБЕД					
71	Огурцы свежие	100	1,00	0,40	2,30	21,00
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,70
16	Колбаса	100	10,40	20,00	21,20	224,00
304	Рис отварной с маслом сливочным	200	4,86	7,16	48,92	279,60
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80
700	Хлеб ржаной	25	1,39	0,28	12,25	57,06
701	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,55	58,87
						878,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		28,97	35,28	209,38	1193,90

№ рец.	День 4	Масса порции г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	
	ЗАВТРАК					
168	Каша вязкая с маслом и сахаром, молочная (рисовая)	210	3,09	4,07	36,98	197,00
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20
701	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,55	58,87
						401,07
	ОБЕД					
96	Рассольник Ленинградский	250	2,82	5,29	11,89	142,25
248	Наггетсы из мяса курицы	100	9,60	5,90	2,20	101,00
302	Гречка отварная рассыпчатая	200	11,91	8,67	53,84	309,15
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
700	Хлеб ржаной	25	1,39	0,28	12,25	57,06
701	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,55	58,87
						728,33
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		35,78	28,37	182,75	1129,40

№ рец.	День 5	Масса порции и г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	
	ЗАВТРАК					
173	Каша вязкая овсяная на молоке	210	9,04	13,44	40,16	318,00
376	Геркулес с маслом	200	0,07	0,02	15,00	60,00
701	Чай с сахаром	25	1,69	0,21	12,55	58,87
						436,87
	ОБЕД					
71	Помидоры свежие	100	1,00	0,40	2,30	21,00
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,825	4,90	12,75	102,50
248	Котлеты из мяса курицы	100	9,60	5,90	2,20	101,00
309	Макаронные отварные	200	6,80	20,00	38,00	269,20
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60
700	Хлеб ржаной	25	1,39	0,28	12,25	57,06
701	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,55	58,87
						724,23
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		33,265	45,52	175,64	1161,10

№ реп.	День 6	Масса порции г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	
	ЗАВТРАК					
175	Каша вязкая из риса и пшена	210	6,07	9,30	31,10	197,00
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
701	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,55	58,87
						315,87
	ОБЕД					
71	Огурцы свежие	100	1,00	0,40	2,30	21,00
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,57	5,15	7,90	124,75
16	Сосиски	100	10,40	20,00	21,20	224,00
312	Пюре картофельное	200	4,16	4,66	25,50	146,30
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80
700	Хлеб ржаной	25	1,39	0,28	12,25	57,06
701	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,55	58,87
						716,78
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		30,04	40,23	160,55	1032,65

№ реп.	День 7	Масса порции г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	
	ЗАВТРАК					
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	250	8,725	13,025	31,25	277,975
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20
701	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,55	58,87
						482,045
	ОБЕД					
87	Суп с рыбными консервами	250	8,61	8,40	14,34	167,25
249	Котлеты из мяса рыбы	100	17,83	0,93	0,45	149,16
304	Рис отварной	200	4,374	6,444	44,028	251,64
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
700	Хлеб ржаной	25	1,39	0,28	12,25	57,06
701	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,55	58,87
						743,98
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		47,899	33,239	167,908	1226,025

№ рец.	День 8	Масса порции г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	
	ЗАВТРАК					
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,19	6,51	23,55	181,50
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
701	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,55	58,87
						300,37
	ОБЕД					
71	Помидоры свежие	100	1,00	0,40	2,30	21,00
96	Рассольник Ленинградский	250	4,225	2,375	15,30	118,425
16	Колбаса	100	10,40	20,00	21,20	224,00
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,91	8,67	53,84	309,15
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80
700	Хлеб ржаной	25	1,39	0,28	12,25	57,06
701	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,55	58,87
						921,305
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		40,225	38,765	200,55	1221,675

№ рец.	День 9	Масса порции г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	
	ЗАВТРАК					
168	Каша вязкая с маслом сливочным и сахаром молочная (рисовая)	210	3,09	4,07	36,98	197,00
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
701	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,55	58,87
						315,87
	ОБЕД					
71	Огурцы свежие	100	1,00	0,40	2,30	21,00
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75
248	Наггетсы из мяса курицы	100	9,60	5,90	2,20	101,00
312	Пюре картофельное	200	4,16	4,66	25,50	146,30
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80
700	Хлеб ржаной	25	1,39	0,28	12,25	57,06
701	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,55	58,87
						603,78
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		29,18	21,03	155,86	919,65

№ реп.	День 10	Масса порции г	Пищевые вещества, г			Энергетич кая ценность ккал
	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	
	ЗАВТРАК					
173	Каша вязкая овсяная на молоке Геркулес с маслом	210	9,04	13,44	40,16	318,00
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20
701	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,55	58,87
						522,07
	ОБЕД					
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,825	4,90	12,75	102,50
16	Сосиски	100	10,40	20,00	21,20	224,00
309	Макароны отварные	200	7,80	8,20	41,68	276,50
295	Компот из свежих плодов	200	0,04	0,00	24,76	94,20
700	Хлеб ржаной	25	1,39	0,28	12,25	57,06
701	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,55	58,87
						813,13
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		37,395	50,96	203,39	1335,20

№ реп.	День 11	Масса порции г	Пищевые вещества, г			Энергети кая ценность ккал
	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	
	ЗАВТРАК					
175	Каша вязкая из риса и пшена	210	6,07	9,30	31,10	197,00
382	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20
701	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,55	58,87
						401,07
	ОБЕД					
71	Помидоры свежие	100	1,00	0,40	2,30	21,00
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,89	8,49	84,75
248	Котлеты из мяса курицы	100	9,60	5,90	2,20	101,00
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,91	8,67	53,84	309,10
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
700	Хлеб ржаной	25	1,39	0,28	12,25	57,06
701	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,55	58,87
						691,80
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		38,69	33,60	175,77	1092,90

№ рец.	День 12	Масса порции г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность ккал
	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	
	ЗАВТРАК					
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	200	6,98	10,42	25,00	222,38
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20
701	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,55	58,87
						426,45
	ОБЕД					
87	Суп с рыбными консервами	250	8,61	8,40	14,34	167,25
249	Котлеты из мяса рыбы	100	17,83	0,93	0,45	149,10
304	Рис отварной	200	4,98	7,92	48,88	280,00
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
700	Хлеб ржаной	25	1,39	0,28	12,25	57,06
701	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,55	58,87
						772,33
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		46,76	32,11	166,51	1198,81

№ рец.	День 13	Масса порции г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность ккал
	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	
	ЗАВТРАК					
182	Каша жидкая молочная с маслом сливочным (пшеница)	210	7,51	11,72	37,05	285,00
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
701	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,55	58,87
						403,87
	ОБЕД					
71	Огурцы свежие	100	1,00	0,40	2,30	21,00
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,00
16	Сосиски	100	10,40	20,00	21,20	224,00
309	Макароны отварные	200	9,75	10,25	52,10	345,00
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,00
700	Хлеб ржаной	25	1,39	0,28	12,25	57,06
701	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,55	58,87
						944,13
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		36,85	46,02	214,15	1347,00

№ реп.	День 14	Масса порции г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность ккал
	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	
	ЗАВТРАК					
182	Каша жидкая молочная из риса с маслом сливочным	220	5,10	10,72	33,42	251,00
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
701	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,55	58,87
						369,87
	ОБЕД					
71	Огурцы свежие	100	1,00	0,40	2,30	21,00
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75
248	Наггетсы из мяса курицы	100	9,60	5,90	2,20	101,00
312	Пюре картофельное	200	4,16	4,66	25,50	146,30
358	Кисель из концентрата	200	0,04	0,00	24,76	94,20
700	Хлеб ржаной	25	1,39	0,28	12,25	57,06
701	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,55	58,87
						613,18
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		30,23	27,68	156,86	983,05