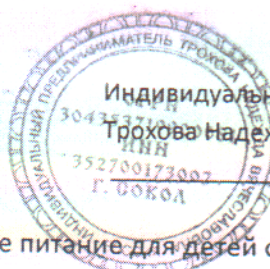


СОГЛАСОВАНО:
Директор БОУ СМО « СОШ №1»
Староверова Марина Александровна
2025г.



УТВЕРЖДЕНО:
Индивидуальный предприниматель
Трохова Надежда Вячеславовна
2025г.

Меню на горячее двухразовое питание для детей с 7 до 11 лет
в оздоровительном лагере с дневным пребыванием при БОУ СМО «СОШ №1

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Эн.Цен.	№ рецептуры
завтрак	1 -й день						
Бутерброд	Бутерброд с сыром и маслом	30/5/10	8,72	10,68	6,06	196,0	376
Каша	Каша «Дружба» с маслом	205	6,55	8,33	35,09	241,11	102
Напиток	Чай заварка с сахаром	200	0,2	-	15,04	57,0	376
	Фрукт по сезону	100	0,4	0,4	9,80	47,0	
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	82,2	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,56	20,05	103	
	Вода питьевая	500					
	Итого:	630	22,38	21,32	99,09	726,31	
Обед	Овощи свежие	60	0,6	-	4,2	5,0	
Первое блюдо	Борщ с капустой и картофелем на кур. бульоне	250	6,44	7,47	14,43	142,31	67
	Котлета куриная в соусе	70/30	11,02	12,45	7,52	186,09	209
	Рис отварной	150	3,89	5,09	40,28	225,18	224
	Компот из фруктов	200	0,16	-	14,99	60,64	282
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,56	20,05	103	
Десерт	Печенье	40	3,76	0,42	15,38	140,0	
	Итого:	830	27,29	25,99	116,85	892,91	
Завтрак	2-й день						
	Каша вязкая молочная пшеница с маслом	250	7,36	8,87	41,82	277,02	112
	Сыр твердый	20	4,64	5,90	-	72,80	366
Напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	286
	Хлеб пшеничный	40	3,75	1,45	25,45	132,00	
	Фрукт по сезону	150	0,6	0,6	14,7	70,5	
	Вода питьевая	500					
	Итого:	660	19,14	20,01	101,68	671,01	
Обед	Овощи свежие	30	0,3	0	2,1	2,5	
Первое блюдо	Рассольник Ленинградский с курочкой	250	6,03	11,30	32,38	149,60	68
Второе блюдо	Гуляш мясной из свинины	50/50	15,49	17,29	4,81	236,8	180
Гарнир	Макаронные изделия отварные	150	5,52	3,76	35,32	211,09	227
	Компот из фруктов	200	0,16	-	14,99	60,64	282
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,56	20,05	103	
Десерт	Вафельная конфета	20	1,88	0,21	7,69	49,50	
	Итого:	800	32,68	33,12	117,34	942,83	
Завтрак	3-й день						
	Запеканка творожная со сгущенным молоком 8,2%	200	23,22	12,11	29,1	362,23	141
Напиток	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,04	300
	Бутерброд с маслом	30/10	1,66	7,63	12,03	135,67	380
Десерт	Фрукт по сезону	150	0,6	0,6	14,7	70,5	
	Бисквит «Чокопай»	1шт.	1,13	0,49	7,23	38,85	
	Вода питьевая	500					
	Итого:	570	26,73	20,83	80,87	712,12	

Обед	Овощи по сезону	60	0,6	0	4,2	15,0	
Первое блюдо	Суп из овощей со сметаной и курочкой	250	6,01	7,58	16,75	195,6	44
Второе блюдо	Тефтели мясные (Ежики)	70/30	9,16	13,53	9,44	196,14	202
Гарнир	Пюре картофельное	150	3,20	6,06	23,3	160,46	241
Напиток	Хлеб Ржано-пшеничный	50	3,3	0,56	20,05	103,00	
	Компот из свежих яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104,07	284
	Батончик с мягкой карамелью в мол.шок.	1шт.	1,05	9,0	17,40	156,0	
	Итого:	840	23,72	27,98	120,35	853,84	
завтрак	4-й деньг						
	Макароны запеч. с сыром	200/20	12,8	10,6	56,10	292,0	124
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	139
	Бутерброд с маслом	30/10	1,66	7,63	12,03	135,67	380
Напиток	Напиток из шиповника	200	0,68	-	21,01	46,87	289
	Хлеб Ржано-пшеничный	50	3,3	0,56	20,05	103,00	
	Вода питьевая	500					
	Итого:	550	23,52	23,39	109,47	640,34	
Обед	Овощи по сезону	30	0,52	1,85	2,78	29,85	
Первое блюдо	Суп картофельный с бобовыми и курицей	250	2,43	3,89	19,43	126,79	45
Второе блюдо	Биточки куриные паровые	70/5/30	12,78	14,51	5,91	205,32	208
Гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	7,43	45,0	263,81	219
	Сок фруктовый	200	0,27	-	22,80	92	293
	Булочка молочная	1шт.	2,2	0,55	12,58	64,25	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,56	20,05	103	
	Итого:	835	26,29	30,23	128,55	885,02	
завтрак	5-й день						
	Бутерброд с сыром и маслом	30/5/10	7,72	10,68	6,06	196,0	376
	Каша геркулесовая на молоке	250	9,8	12,54	50,25	353,58	109
Напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	-	15,04	57,0	376
Десерт	Фрукт по сезону	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338
	Вода питьевая	500					
	Итого:	560	21,02	23,78	91,40	709,58	
Обед	Овощи свежие	60	0,6	0	4,2	15,0	
Первое блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем на кур. бульоне с курочкой	250	16,32	7,51	10,49	131,53	66
Второе блюдо	Рагу из птицы с картофелем	220	19,33	24,63	22,88	387,93	214
Напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,16	0	14,99	60,64	282
Десерт	Шоколадный батончик	28	1,88	0,21	17,69	49,50	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,56	20,05	103	
	Итого:	818	30,19	31,59	119,29	659,74	
	6-й день						
Завтрак	Пудинг творожный с соусом	150/50	24,26	8,31	39,75	330,81	153
	Бутерброд с маслом	30/10	1,66	7,63	12,03	135,67	380
Напиток	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,04	300
Десерт	Фрукт по сезону	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	82,2	
	Вода питьевая	500					
	Итого:	620	29,85	17,89	91,57	667,22	

Обед	Овощи свежие в нарезке	60	0,6	0	4,2	15,0	
Первое блюдо	Борщ с капустой и картофелем на кур. бульоне	250	6,44	7,47	14,43	142,31	67
Второе блюдо	Бефстроганов из мяса	50/50	15,51	17,94	2,75	232,64	176
Гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	7,43	45,0	263,81	219
Напиток	Напиток из шиповника	200	0,68	-	21,01	46,87	289
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,56	20,05	103	
	Хлеб пшеничный	40	3,75	1,45	25,45	132,00	
	Итого:	850	39,01	33,95	132,89	935,63	
Завтрак	7-й день						
Бутерброд	Бутерброд с сыром и маслом	30/5/10	4,72	10,68	6,06	196,0	376
Каша	Каша пшеничная молочная	250	7,37	8,87	41,82	277,02	112
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	139
Напиток	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	294
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,19	16,8	68,0	
Десерт	Фрукт по сезону	100	0,46	0,4	9,8	47,0	
	Вода питьевая	500					
	Итого:	675	20,3	24,75	98,07	712,44	
Обед							
	Овощи по сезону	60	0,6	0	4,2	15,0	
Первое блюдо	Суп картофельный с филе рыбы минтая	250	13,21	4,11	6,70	116,24	50
Второе блюдо	Биточки из мяса	70/30	11,02	12,45	7,52	186,09	209
Гарнир	Макаронные изделия отварные	150	5,52	10,30	35,32	211,73	227
Напиток	Компот из свежих фруктов	200	0,16		28,47	108	342
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,56	20,05	103	
	Батончик с орехами	1 шт	1,88	3,21	7,69	69,50	
	Итого:	810	35,69	30,63	110,0	809,56	
Завтрак	8-й день						
	Сыр твердый	20	4,64	5,90	-	72,80	366
	Каша гречневая вязкая на молоке	250	9,68	10,01	42,84	300,21	104
	Хлеб пшеничный	40	3,75	1,45	25,45	132,00	
Десерт	Фрукт по сезону	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338
Напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	286
	Вода питьевая	500					
	Итого:	660	21,46	21,15	102,70	694,20	
Обед	Овощи по сезону	30	0,21	0,03	1,08	4,50	
Первое блюдо	Суп картофельный с макар. изделиями и курочкой	250	3,73	2,96	27,58	152,09	47
Второе блюдо	Печень по-строгановски	70/40	23,32	28,95	4,7	370,15	192
Гарнир	Рис отварной	150	3,89	5,09	40,28	225,18	224
Напиток	Компот из ягод	200	0,25	0,25	25,35	104,07	282
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,56	20,05	103	
	Итого:	790	31,40	37,84	119,04	958,99	
Завтрак	9-й день						
Бутерброд	Бутерброд с маслом	20/10	1,66	7,63	12,03	135,67	380
	Омлет натуральный	130	11,64	18,04	3,04	221,08	132

Напиток	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,04	57,0	376
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	16,8	82,2	
	Хлеб ржано -пшеничный	50	3,3	0,56	20,05	103	
Десерт	Фрукт по сезону	150	0,6	0,6	14,7	70,5	
	Вода питьевая	500					
	Итого:	590	20,61	24,18	81,66	669,45	
Обед							
	Овощи по сезону	60	0,6	0	4,2	15,0	
Первое блюдо	Борщ с капустой и картофелем на кур. бульоне	250	6,44	7,47	14,43	142,31	67
Второе блюдо	Тефтели мясные (Ежики)	70/30	9,16	13,53	9,44	196,14	202
Гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	7,43	45,0	263,81	219
Напиток	Компот из фруктов	200	0,25	0,25	25,35	104,07	284
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,56	20,05	103,00	
Десерт	Печенье	40	2,5	0,44	26,57	113,56	
	Итого	850	24,54	29,43	145,04	937,89	
Завтрак	10-й день						
	Сыр твердый	20	4,64	5,90	-	72,80	366
	Каша рисовая молочная жидкая	250	6,24	8,01	39,77	256,26	114
	Хлеб пшеничный	40	3,75	1,45	25,45	132,00	
Напиток	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	294
Десерт	Фрукт по сезону	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338
	Вода питьевая	500					
	Батончик с орехами	1 шт	6,88	5,21	7,69	69,50	
	Итого:	590	22,18	21,18	102,92	662,68	
Обед							
Первое блюдо	Суп картофельный с бобовыми и курицей	250	2,43	3,89	19,43	126,79	45
Второе блюдо	Котлета рыбная со сметанным соусом	70/30	10,36	1,93	6,79	85,93	161
Гарнир	Рагу из овощей	205	3,72	14,87	22,57	238,99	92
Напиток	Компот из свежих фруктов	200	0,16	-	28,47	108	342
	Хлеб ржано-пшеничный	100	8,1	3,4	42,2	222	
	Хлеб пшеничный	40	3,75	1,45	25,45	132,00	
	Итого	805	23,27	22,7	144,91	844,01	
Завтрак	11-й день						
	Запеканка творожная со сгущенным молоком 8,2%	200	23,22	12,11	29,1	362,23	141
	Бутерброд с маслом	30/10	1,27	4,0	20,6	123,6	382
Напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	294
Десерт	Фрукт по сезону	150	0,6	0,6	14,7	70,5	
	Вода питьевая	500					
	Итого:	590	25,16	16,72	79,71	617,95	817
Обед	Овощи свежие	60	0,6	0	4,2	15,0	
Первое блюдо	Борщ с капустой и картофелем и туш. мясом	250	1,93	6,34	10,05	104,16	67
	Шницель из кури	70/30	11,02	12,45	17,52	273,0	209
Гарнир	Пюре картофельное	150	3,20	6,06	23,3	160,46	241
	Морс из ягод	200	0,16	-----	28,47	108,0	342
	Хлеб ржано-пшеничный	100	8,1	3,4	42,2	222,0	
	Итого:	850	28,61	32,12	125,74	882,62	945

Завтрак	12-й день						
Бутерброд	Бутерброд с сыром и маслом	30/5/10	4,72	10,68	6,06	196,0	376
Каша	Каша пшенная молочная	250	7,37	8,87	41,82	277,02	112
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	139
Напиток	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	294
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,19	16,8	68,0	
Десерт	Фрукт по сезону	100	0,46	0,4	9,8	47,0	
	Вода питьевая	500					
	Итого:	675	20,3	24,75	98,07	712,44	
Обед							
	Овощи по сезону	60	0,6	0	4,2	15,0	
Первое блюдо	Суп картофельный с филе рыбы	250	13,21	4,11	6,70	116,24	50
Второе блюдо	Котлеты из мяса	70/30	11,02	12,45	7,52	186,09	209
Гарнир	Макаронные изделия отварные	150	5,52	10,30	35,32	211,73	227
Напиток	Компот из свежих фруктов	200	0,16		28,47	108	342
	Хлеб ржано -пшеничный	50	3,3	0,56	20,05	103	
	Батончик с орехами	1 шт	1,88	3,21	7,69	69,50	
	Итого:	810	35,69	30,63	110,0	809,56	