

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ ООШ № 24 им. А.С.Паша

Сапункова А.С.

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор
ООО «Комбинат питания КК»
Чепига В. И.



МЕНЮ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД ДЛЯ

МЕРОПРИЯТИЙ ЛЕТНЕГО ОТДЫХА, ОЗДОРОВЛЕНИЯ И ЗАНЯТОСТИ ШКОЛЬНИКОВ

15 ДНЕЙ ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет

ЗАВТРАК, ОБЕД (ЛЕТНИЙ ПЕРИОД)

СОГЛАСОВАНО
Начальник лагеря
МБОУ/МАОУ СОШ №



МЕНЮ

мероприятий летнего отдыха, оздоровления и занятости школьников
дети 7 - 11 лет

Месяц _____ число _____ 2025 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры	Стоимость
			Белки	Жиры	Углеводы			
ДЕНЬ 1	Сыр твердых сортов в нарезке/Масло сливочное (порциями)	15/10	3,81	12,1	4,91	137	15/14	16
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (рисовая)	200	2,21	8,2	21	172	182	21
	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	303	16
	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	93,8	Пром	3
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,4	68,4	Пром	3
	Фрукты свежие	100	0,3	0	8,6	40	338	9
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		605	16,82	26,1	100,01	701,2		68,00 Р
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	100	0,6	7,1	3	79	54-5з	20
	Борщ зеленый с мясом и сметаной	250	3,6	5,9	16	132	117	33
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,1	9,15	34,2	244,5	203	27
	Сердце в соусе	90	19,2	19,6	1,5	260	262/330	36,21
	Компот из яблок с лимоном	200	0,2	0	35,8	142	54-34хн	21
	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	93,8	Пром	3
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		850	33	42,35	116,8	985,5		142,21 Р
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			49,82	68,45	216,81	1686,7		210,21 Р

Зав.производством _____

СОГЛАСОВАНО
Начальник лагеря
МБОУ/МАОУ СОШ № _____



МЕНЮ

мероприятий летнего отдыха, оздоровления и занятости школьников
дети 7 - 11 лет

Месяц _____ число _____ 2025 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры	Стоимость
			Белки	Жиры	Углеводы			
ДЕНЬ 3	Сыр твердых сортов в нарезке/Масло сливочное (порциями)	15/10	3,81	12,1	4,91	137	15/14.	16
ЗАВТРАК	Каша молочная (пшеничная)	200	6	8,2	33,2	238	303	21
	Кофейный напиток с молоком	200	4,9	5	32,5	190	300	17
	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	93,8	Пром	3
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром	2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		485	19,01	25,9	96,91	693		59,00 Р
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	100	0,6	7,1	3	79	54-5з	20
	Суп кудрявый	250	2,8	3	20,5	121	120	31,21
	Овощное рагу с кабачками	180	1,62	7,38	15,3	136,8	182	25
	Котлета из курицы	90	26,2	6,12	0,45	167,4	294	30
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	54-1хн	20
	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	93,8	Пром	3
	Фрукты свежие	100	11	0	14,7	62	338	9
	Кондитерское изделие (пряник)	25	1,7	1,6	17,5	90,5	Пром	9
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,4	68,4	Пром	4
ИТОГО ЗА ОБЕД		1025	50,12	26	135,85	942,9		151,21 Р
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			69,13	51,9	232,76	1635,9		210,21 Р

Зав.производством _____

СОГЛАСОВАНО
Начальник лагеря
МБОУ/МАОУ СОШ № _____



МЕНЮ

мероприятий летнего отдыха, оздоровления и занятости школьников
дети 7 - 11 лет

Месяц _____ число _____ 2025 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры	Стоимость
			Белки	Жиры	Углеводы			
ДЕНЬ 4	Омлет натуральный с зеленым горошком / Помидор в нарезке	150/60	15	25	2,85	298,5	15/14	24
ЗАВТРАК	Сыр в нарезке/ Масло сливочное(порциями)	15/10	3,81	12,1	4,91	137	54-20/70	16
	Какао с молоком	200	4,9	5	61	190	303	16
	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	93,8	Пром	3
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром	2
	Фрукты свежие	100	0,3	0	8,6	40	338	9
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		595	28,71	42,8	105,36	802		70,00 Р
ОБЕД	Салат из свежих помидоров	100	0,9	7,1	3,9	85	54-5з	20
	Уха ростовская	250	1,4	0,3	0,3	100	151	33,21
	Каша вязкая (рисовая)	150	2,25	6	23,7	163,5	303	21
	Котлеты (особые)	90	22,41	1,6	0,9	105,3	269	30
	Кондитерское изделие (пряник)	50	3,55	3,2	35	181	Пром	9
	Компот из яблок с лимоном	200	0,2	0	35,8	142	54-34хн	20
	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	93,8	Пром	3
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,4	68,4	Пром	4
ИТОГО ЗА ОБЕД		920	36,31	19	132,6	939		140,21 Р
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			65,02	61,8	237,96	1741		210,21 Р

Зав.производством _____

СОГЛАСОВАНО
Начальник лагеря
МБОУ/МАОУ СОШ №



МЕНЮ

мероприятий летнего отдыха, оздоровления и занятости школьников
дети 7 - 11 лет

Месяц _____ число _____ 2025 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры	Стоимость
			Белки	Жиры	Углеводы			
ДЕНЬ 5	Сыр твердых сортов в нарезке/Масло сливочное (порциями)	15/10	3,81	12,1	4,91	137	15/14	16
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (кукурузная)	200	5,4	8,2	46	282	182	21
	Кофейный напиток с молоком	200	4,9	5	32,5	190	300	16
	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	93,8	Пром	3
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром	2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		485	18,41	25,9	109,71	737		58,00 Р
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	100	0,6	7,1	3	79	54-5з	20
	Щи зеленые со сметаной и мясом	250	4,5	6,9	8,8	216,3	159	34
	Жаркое по-домашнему	240	21,36	11,76	25,92	300	54-9м	62,21
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0	20,2	144	386	20
	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	93,8	Пром	3
	Фрукты свежие	100	0,3	0	8,6	40	338	9
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,4	68,4	Пром	4
ИТОГО ЗА ОБЕД		970	32,96	26,56	99,52	941,5		152,21 Р
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			51,37	52,46	209,23	1678,5		210,21 Р

Зав. производством _____

СОГЛАСОВАНО
Начальник лагеря
МБОУ/МАОУ СОШ №



МЕНЮ

мероприятий летнего отдыха, оздоровления и занятости школьников
дети 7 - 11 лет

Месяц _____ число _____ 2025 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры	Стоимость
			Белки	Жиры	Углеводы			
ДЕНЬ 6	Вареники ленивые с молоком сгущенным	150/30	21,8	18,35	22,55	346,95	217	20
ЗАВТРАК	Сыр в нарезке/ Масло сливочное	15/10	3,81	12,1	4,91	137	15/14	16
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	376	19
	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	93,8	Пром	3
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,4	68,4	Пром	4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		485	31,41	31,25	75,46	704,15		62,00 Р
ОБЕД	Икра из кабачков	100	0,7	3,7	5,8	59	25	15
	Суп-лапша домашняя	250	2,8	5,8	13,9	120	113	31
	Картофель отварной с зеленью	180	3,6	7,38	29,16	199,8	348	20
	Рыба запеченая	100	9,6	11,4	16,3	210	245	37,21
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0	21,2	88	386	20
	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	93,8	Пром	3
	Фрукты свежие	100	0,3	0	8,6	40	338	9
	Кондитерское изделие (печенье)	25	1,6	2,1	18,1	97,7	Пром	9
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,4	68,4	Пром	4
ИТОГО ЗА ОБЕД		1035	25,2	31,18	146,06	976,7		148,21 Р
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			56,61	62,43	221,52	1680,85		210,21 Р

Зав.производством _____

СОГЛАСОВАНО
Начальник лагеря
МБОУ/МАОУ СОШ №



МЕНЮ

мероприятий летнего отдыха, оздоровления и занятости школьников
дети 7 - 11 лет

Месяц _____ число _____ 2025 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры	Стоимость
			Белки	Жиры	Углеводы			
ДЕНЬ 7	Сыр твердых сортов в нарезке/Масло сливочное (порциями)	15/10	3,81	12,1	4,91	137	15/14	16
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (манка)	200	4,8	8,2	30,4	222	182	21
	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	303	16
	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	93,8	Пром	3
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром	2
	Фрукты свежие	100	0,3	0	8,6	40	338	9
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		585	18,11	25,9	102,71	717		67,00 Р
ОБЕД	Салат из свежих помидоров	100	0,9	7,1	3,9	85	54-5з	20
	Суп овощной с курицей	250	2	2,4	14,8	90	145	34,21
	Каша вязкая (пшеничная)	150	4,5	6,15	24,9	178,5	303	23
	Котлета из курицы	100	18,4	10,6	12,1	220	294	30
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	54-1хн	22
	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	93,8	Пром	3
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,4	68,4	Пром	4
ИТОГО ЗА ОБЕД		880	32	27,05	120,1	859,7		136,21 Р
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			50,11	52,95	222,81	1576,7		210,21 Р

Зав.производством _____

СОГЛАСОВАНО
Начальник лагеря
МБОУ/МАОУ СОШ № _____



МЕНЮ

мероприятий летнего отдыха, оздоровления и занятости школьников
дети 7 - 11 лет

Месяц _____ число _____ 2025 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры	Стоимость
			Белки	Жиры	Углеводы			
ДЕНЬ 8	Сыр твердых сортов в нарезке/Масло сливочное (порциями)	15/10	3,81	12,1	4,91	137	15/14	16
ЗАВТРАК	Омлет натуральный с зеленым горошком /Помидор в нарезке	150/60	15	25	2,85	298,5	54-20/70	24
	Кофейный напиток с молоком	200	4,9	5	32,5	190	300	20
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	Пром	1,5
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром	2
	Фрукты свежие	100	0,3	0	8,6	40	338	9
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		575	26,81	42,5	65,36	746,6		72,50 Р
ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,4	4,1	3,3	57	54-5з	20
	Борщ зеленый с мясом и сметаной	250	3,6	5,9	16	132	117	36
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,1	9,15	34,2	244,5	203	21
	Сердце в соусе	90	19,2	19,6	1,5	260	262/330	36,21
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0	21,2	88	386	20
	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	93,8	Пром	3
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		850	34,6	39,35	102,5	909,5		138,21 Р
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			61,41	81,85	167,86	1656,1		210,21 Р

Зав.производством _____

СОГЛАСОВАНО
Начальник лагеря
МБОУ/МАОУ СОШ № _____



МЕНЮ

мероприятий летнего отдыха, оздоровления и занятости школьников
дети 7 - 11 лет

Месяц _____ число _____ 2025 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры	Стоимость
			Белки	Жиры	Углеводы			
ДЕНЬ 9	Сыр твердых сортов в нарезке/Масло сливочное (порциями)	15/10	3,81	12,1	4,91	137	15/14	16
ЗАВТРАК	Каша молочная (пшеничная)	200	6	8,2	33,2	238	303	21
	Кофейный напиток с молоком	200	4,9	5	32,5	190	300	20
	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	93,8	Пром	3
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром	2
	Фрукты свежие	100	0,3	0	8,6	40	338	9
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		585	19,31	25,9	105,51	733		71,00 Р
ОБЕД	Икра из кабачков	100	0,7	3,7	5,8	59	25	15
	Уха ростовская	250	1,4	0,3	0,3	100	151	32
	Картофельное пюре	180	3,78	9,9	26,1	226,8	54-11г	21
	Котлеты (особые)	90	22,41	1,6	0,9	105,3	269	35,21
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,3	21,2	88	386	20
	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	93,8	Пром	3
	Кондитерское изделие(печенье)	50	0	4,25	36,2	195,5	Пром	9
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,4	68,4	Пром	4
ИТОГО ЗА ОБЕД		950	34,89	20,85	123,5	936,8		139,21 Р
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			54,2	46,75	229,01	1669,8		210,21 Р

Зав.производством _____

СОГЛАСОВАНО
Начальник лагеря
МБОУ/МАОУ СОШ № _____



МЕНЮ

мероприятий летнего отдыха, оздоровления и занятости школьников
дети 7 - 11 лет

Месяц _____ число _____ 2025 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры	Стоимость
			Белки	Жиры	Углеводы			
ДЕНЬ 10	Суфле творожное запеченное/Соус вишневый	150/30	21,8	16,3	22,4	328,95	242/378	22
ЗАВТРАК	Сыр в нарезке / Масло сливочное (порциями)	15/10	3,81	12,1	4,91	137	15/14	16
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	376	14
	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	93,8	Пром	3
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,4	68,4	Пром	4
	Фрукты свежие	100	0,3	0	8,6	40	338	9
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		585	31,71	29,2	83,91	726,15		68,00 Р
ОБЕД	Салат из свежих помидоров	100	0,9	7,1	3,9	85	54-5з	20
	Суп-лапша домашняя	250	2,8	5,8	13,9	120	113	31
	Каша вязкая (рисовая)	150	2,25	6	23,7	163,5	303	20
	Шницель рыбный натуральный рубленый	90	16,2	11,7	1,62	180	259	35,21
	Фрукты свежие	100	1,1	0	14,7	62	338	9
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0	20,2	144	386	20
	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	93,8	Пром	3
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,4	68,4	Пром	4
ИТОГО ЗА ОБЕД		970	29,45	31,4	111,02	916,7		142,21 Р
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			61,16	60,6	194,93	1642,85		210,21 Р

Зав.производством _____

СОГЛАСОВАНО
Начальник лагеря
МБОУ/МАОУ СОШ № _____



МЕНЮ

мероприятий летнего отдыха, оздоровления и занятости школьников
дети 7 - 11 лет

Месяц _____ число _____ 2025 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры	Стоимость
			Белки	Жиры	Углеводы			
ДЕНЬ 11	Сыр твердых сортов в нарезке/Масло сливочное (порциями)	15/10	3,81	12,1	4,91	137	15/14	16
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (рисовая)	200	2,21	8,2	21	172	182	21
	Кофейный напиток с молоком	200	4,9	5	32,5	190	300	20
	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	93,8	Пром	3
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,4	68,4	Пром	4
	Фрукты свежие	100	0,3	0	8,6	40	338	9
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		605	16,82	26,1	100,01	701,2		73,00 Р
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	100	0,6	7,1	3	79	70	16
	Суп овощной с курицей	250	2	2,4	14,8	90	145	26
	Овощное рагу с кабачками	180	3	8,5	48,2	260,4	182	25
	Биточек из курицы	90	16,83	15,57	10,71	200,7	54-23м	38,21
	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0	23,6	94	388	21
	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	93,8	Пром	3
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,4	68,4	Пром	4
ИТОГО ЗА ОБЕД		900	28,43	34,37	133,31	886,3		133,21 Р
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			45,25	60,47	233,32	1587,5		210,21 Р

Зав.производством _____

СОГЛАСОВАНО
Начальник лагеря
МБОУ/МАОУ СОШ № _____



МЕНЮ

мероприятий летнего отдыха, оздоровления и занятости школьников
дети 7 - 11 лет

Месяц _____ число _____ 2025 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры	Стоимость
			Белки	Жиры	Углеводы			
ДЕНЬ 12	Сыр твердых сортов в нарезке/Масло сливочное (порциями)	15/10	3,81	12,1	4,91	137	15/14	16
ЗАВТРАК	Омлет натуральный с зеленым горошком /Помидор в нарезке	150/60	15	25	2,85	298,5	54-20/70	24
	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	303	21
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	Пром	1,5
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром	2
	Фрукты свежие	100	0,3	0	8,6	40	338	9
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		575	26,81	42,5	65,36	746,6		73,50 Р
ОБЕД	Салат из свежих помидоров	100	0,9	7,1	3,9	85	54-5з	16
	Щи зеленые со сметаной и мясом	250	4,5	6,9	8,8	216,3	159	31
	Картофель отварной с зеленью	180	3,6	7,38	29,16	199,8	348	20
	Котлеты «Московские»	100	13,1	22,7	11,5	305	303	38,21
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0	20,2	144	386	20
	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	93,8	Пром	3
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,4	68,4	Пром	4
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	28,3	44,88	106,56	1112,3		132,21 Р
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			55,11	87,38	171,92	1858,9		210,21 Р

Зав.производством _____

СОГЛАСОВАНО
Начальник лагеря
МБОУ/МАОУ СОШ № _____



МЕНЮ

мероприятий летнего отдыха, оздоровления и занятости школьников
дети 7 - 11 лет

Месяц _____ число _____ 2025 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры	Стоимость
			Белки	Жиры	Углеводы			
ДЕНЬ 13	Сыр твердых сортов в нарезке/Масло сливочное (порциями)	15/10	3,81	12,1	4,91	137	15/14	16
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (кукурузная)	200	5,4	8,2	46	382	182	21
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	376	16
	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	93,8	Пром	3
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром	2
	Фрукты свежие	100	0,3	0	8,6	40	338	9
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		585	14,01	20,9	100,81	745		67,00 Р
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	100	0,6	7,1	3	79	54-5з	16
	Суп с крупой и мясными фрикадельками	250	1,7	2,7	16,2	97	156	31
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,1	9,15	34,2	244,5	203	25
	Тефтели из говядины	100	9,2	18,1	10	240	54-16м	38,21
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	54-1хн	20
	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	93,8	Пром	3
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,4	68,4	Пром	4
ИТОГО ЗА ОБЕД		880	22,8	37,85	127,8	946,7		137,21 Р
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			36,81	58,75	228,61	1691,7		210,21 Р

Зав.производством _____

СОГЛАСОВАНО
Начальник лагеря
МБОУ/МАОУ СОШ № _____



МЕНЮ

мероприятий летнего отдыха, оздоровления и занятости школьников
дети 7 - 11 лет

Месяц _____ число _____ 2025 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры	Стоимость
			Белки	Жиры	Углеводы			
ДЕНЬ 14	Сыр твердых сортов в нарезке/Масло сливочное (порциями)	15/10	3,81	12,1	4,91	137	15/14	16
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (манка)	200	4,8	8,2	30,4	222	182	21
	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	303	20
	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	93,8	Пром	3
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром	2
	Фрукты свежие	100	1,1	0	14,7	62	338	9
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		585	18,91	25,9	108,81	739		71,00 Р
ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,4	4,1	3,3	57	54-5з	16
	Суп-лапша домашняя	250	2,8	5,8	13,9	120	113	31
	Каша вязкая (рисовая)	150	2,25	6	23,7	163,5	303	21
	Котлета из курицы	100	18,4	10,6	12,1	220	294	35,21
	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0	23,6	94	388	20
	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	93,8	Пром	3
	Кондитерское изделие(пряник)	50	3,55	3,2	35	181	Пром	9
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	33,1	30,3	137,9	963,5		137,21 Р
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			52,01	56,2	246,71	1702,5		210,21 Р

Зав.производством _____

СОГЛАСОВАНО
Начальник лагеря
МБОУ/МАОУ СОШ №



МЕНЮ

мероприятий летнего отдыха, оздоровления и занятости школьников
дети 7 - 11 лет

Месяц _____ число _____ 2025 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры	Стоимость
			Белки	Жиры	Углеводы			
ДЕНЬ 15	Пудинг из творога (запеченный) с джемом фруктовым	150/30	19,35	13,05	44,25	372	222	35
ЗАВТРАК	Сыр в нарезке/Масло сливочное	15/10	3,81	12,1	4,91	137	15/14	16
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	376	20
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	Пром	1,5
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром	2
	Фрукты свежие	100	1,1	0	14,7	62	338	9
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		545	27,26	25,55	95,36	710,1		83,50 Р
ОБЕД	Икра из кабачков	60	0,7	3,7	5,8	59	25	15
	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	2	2,4	14,8	90	145	35,21
	Картофель отварной с зеленью	180	3,6	7,38	57,5	293	348	20
	Рыба запеченая	100	9,6	11,4	16,3	210	245	38
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0	20,2	144	386	20
	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	93,8	Пром	3
	Хлеб ржаной	40	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром	4
ИТОГО ЗА ОБЕД		870	20,8	25,48	140,9	924		135,21 Р
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			48,06	51,03	236,26	1634,1		210,21 Р

Зав.производством _____