

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ ДО «ПРОИДТ» ВМО ЧР

Малов В. И.



СОГЛАСОВАНО:

/ Директор МБОУ «Санарпосинская средняя
общеобразовательная школа»

Малов В. И.



МЕНЮ

Для пришкольного летнего оздоровительного лагеря

2026г.

День: 1

Сезон: летний

Завтрак											
Наименование блюд	Возрастная категория старше 12 лет						Возрастная категория с 7-11 лет				
	Номер по СР	Вес порции, г	Энерг.ценно сть, ккал	Пищевые вещества, г			Вес порции, г	Энерг.ценность, ккал	Пищевые вещества, г		
				Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы
Каша пшениная вязкая со сливочным маслом с молоком	302	200/10	253.00	8.00	13.20	36.70	180/5	223.00	6.70	8.20	30.00
Чай с сахаром лимоном	686	200	59.16	0.26	0.06	15.22	200.00	59.16	0.26	0.06	15.22
Бутерброд с маслом	1	40/10	161.40	3.14	7.57	19.58	40/10	161.40	3.14	7.57	19.58
Конфеты шоколадные		15	69.00	0.09	4.41	4.86	15.00	44.10	0.09	4.41	4.86
Фрукты свежие		120	44.10	0.40	0.40	9.53	120.00	69.00	0.40	0.40	9.53
Итого:		575	586.66	11.89	25.64	85.89	555.00	556.66	10.59	20.64	79.19
Обед											
	Номер по СР	Вес порции, г	Энерг.ценно сть, ккал	Белки	Жиры	Углеводы	Вес порции, г	Энерг.ценность, ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Огурцы свежие порциями		100	13.80	0.66	0.12	2.28	60.00	10.80	0.59	0.10	2.00
Суп гороховый с мясом	139	250	173.00	4.81	3.53	15.79	200.00	107.80	4.39	4.22	13.06
Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	508	180	290.65	8.54	9.46	41.75	150.00	275.85	7.89	8.45	39.25
Биточки рубленые с соусом	451	70/30	121.16	7.81	6.89	10.07	50/30	68.63	4.60	3.47	4.71
Компот из кураги	638	200	80.25	0.52	0.00	20.47	200.00	80.25	0.52	0.00	20.47
Хлеб пшеничный		60	95.20	3.04	0.32	19.44	40.00	89.89	2.89	0.28	18.35
Итого:		840	774.06	25.38	20.32	109.80	750.00	633.22	20.88	16.52	97.84
Всего:			1360.72	37.27	45.96	195.69		1189.88	31.47	37.16	177.03

День: 2

Сезон: летний

Завтрак											
Наименование блюд	Возрастная категория старше 12 лет						Возрастная категория с 7-11 лет				
	Номер по СР	Вес порции, г	Энерг.ценность, ккал	Пищевые вещества, г			Вес порции, г	Энерг.ценност ь, ккал	Пищевые вещества, г		
				Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы
Каша пшеничная вязкая со сливочным маслом с молоком	302	200/10	191.75	6.27	5.80	28.26	180/5	179.50	5.35	4.95	21.55
Компот из смеси сухофруктов	639	200	116.00	0.46	0.00	29.76	2000/0	116.00	0.46	0.00	29.76
Бутерброд с сыром	3	40/10	131.20	5.34	2.71	19.44	40/10	131.20	5.34	2.71	19.44
Конфеты шоколадные		15	69.00	0.09	4.41	4.86	15	69.00	0.09	4.41	4.86
Фрукты цитрусовые		120	40.03	0.92	0.20	8.02	120	40.03	0.92	0.20	8.02
Итого:		575	547.98	13.08	13.12	90.34		555.00	12.16	12.27	83.63
Обед											
	Номер по СР	Вес порции, г	Энерг.ценность, ккал	Белки	Жиры	Углеводы	Вес порции, г	Энерг.ценност ь, ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Помидоры свежие порциями		100	79.10	1.13	6.19	4.72	60.00	79.10	1.13	6.19	4.72
Ши из свежей капусты с картофелем со сметаной, мясом	124	250	77.42	2.09	4.30	7.41	200	67.80	1.40	3.91	7.41
Макароны отварные со сливочным маслом	516	180	209.24	5.10	7.63	32.90	150	168.45	5.52	4.52	32.90
Тефтели рубленные с соусом	462	70/30	184.85	8.36	13.24	10.65	50/30	102.60	4.43	5.90	10.65
Чай с сахаром	686	200	36.00	0.20	0.00	9.10	200	59.16	0.26	0.06	9.10
Хлеб пшеничный		60	95.20	3.04	0.32	19.44	40	89.89	2.89	0.28	19.44
Итого:		840	681.81	19.92	31.68	84.22	831.00	567.00	15.63	20.86	84.22
Всего:			1229.79	33.00	44.80	174.56		1122.00	27.79	33.13	167.85

День: 3

Сезон: летний

Завтрак											
Наименование блюд	Возрастная категория старше 12 лет						Возрастная категория с 7-11 лет				
	Номер по СР	Вес порции, г	Энерг.ценность, ккал	Пищевые вещества, г			Вес порции, г	Энерг.ценност ь, ккал	Пищевые вещества, г		
				Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы
Каша геркулесовая вязкая со сливочным маслом	1534	200/10	231.00	6.90	9.10	28.88	180/5	183.97	5.48	8.81	20.52
Чай с сахаром	685	200	36.00	0.20	0.00	9.10	200.00	36.00	0.20	0.00	9.10
Бутерброд с маслом	1	40/10	161.40	3.14	7.57	19.58	40/10	161.40	3.14	7.57	19.58
Конфеты шоколадные		15	69.00	0.09	4.41	4.86	15	69.00	0.09	4.41	4.86
Фрукты свежие		120	44.10	0.40	0.40	9.53	120	44.10	0.40	0.40	9.53
Итого:		575	541.50	10.73	21.48	71.95	555.00	494.47	9.31	21.19	63.59
Обед											
	Номер по СР	Вес порции, г	Энерг.ценность, ккал	Пищевые вещества, г			Вес порции, г	Энерг.ценност ь, ккал	Пищевые вещества, г		
				Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы
Салат из свеж.помидор и огурцов с растител.маслом	20	100	74.20	0.98	6.15	3.73	60	44.52	0.59	3.69	2.24
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной, мясом	110	250	96.28	2.88	4.25	11.79	200	82.00	1.45	3.96	10.50
Картофельное пюре со сливочным маслом	520	180	153.61	3.23	5.41	22.02	150	137.25	6.36	6.06	6.50
Котлеты куриные рубленные с соусом	498	70/30	172.94	9.66	10.10	10.83	50/30	103.76	0.46	0.00	29.76
Компот из сухофруктов	639	200	116.00	0.46	0.00	29.76	200	116.00	3.06	4.80	20.45
Хлеб пшеничный		60	95.20	3.04	0.32	19.44	40	89.89	2.89	0.28	18.35
Итого:		840	708.23	20.25	26.23	97.57	748	573.42	14.81	18.79	87.80
Всего:			1249.73	30.98	47.71	169.52		1067.89	24.12	39.98	151.39

День: 4

Сезон: летний

Завтрак	
---------	--

Наименование блюд	Возрастная категория старше 12 лет						Возрастная категория с 7-11 лет				
	Номер по СР	Вес порции, г	Энерг.ценность, ккал	Пищевые вещества, г			Вес порций, г	Энерг.ценнос ть, ккал	Пищевые вещества, г		
				Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы
Каша манная вязкая со сливочным маслом	302	200/10	185.14	5.54	7.77	27.38	180/5	185.41	5.54	7.77	27.38
Запеканка из творога с джемом	366	80/50	313.31	23.22	8.02	37.12	80/50	313.31	23.22	8.02	37.12
Конфеты шоколадные		15	69.00	0.09	4.41	4.86	15	69.00	0.09	4.41	4.86
Компот из сухофруктов	639	200	116.00	0.46	0.00	29.76	200	116.00	0.46	0.00	29.76
Итого:		575	683.45	29.31	20.20	99.12	555	683.72	29.31	20.20	99.12

Обед									

	Номер по СР	Вес порции, г	Энерг.ценность, ккал	Пищевые вещества, г			Вес порции, г	Энерг.ценность, ккал	Пищевые вещества, г		
				Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы
Салат из свеж.моркови с изюмом и растител.маслом	1569	100	152.53	1.50	0.10	14.50	60	152.53	0.90	0.10	8.70
Суп крестьянский с крупой, мясом	134	250	115.00	2.30	5.50	12.70	200	68.80	1.55	1.84	11.58
Макароны отварные со сливочным маслом с мясом	516	180	202.24	6.62	5.42	31.73	150	209.24	5.10	7.63	32.90
Котлеты рыбные с соусом	388	70/30	76.49	5.97	4.67	9.94	50/30	69.15	4.12	3.15	7.58
Чай с сахаром	685	200	36.00	0.20	0.00	9.10	200	36.00	0.20	0.00	9.10
Хлеб пшеничный		60	95.20	3.04	0.32	19.44	40	89.89	2.89	0.28	18.35
Итого:		840	677.46	19.63	16.01	97.41	748	625.61	14.76	13.00	88.21
Всего:			1360.91	48.94	36.21	196.53		1309.33	44.07	33.20	187.33

День: 5

Сезон: летний

Завтрак											
Наименование блюд	Возрастная категория старше 12 лет						Возрастная категория с 7-11 лет				
	Номер по СР	Вес порции, г	Энерг.ценность, ккал	Пищевые вещества, г			Вес порции, г	Энерг.ценн ость, ккал	Пищевые вещества, г		
				Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы
Каша рисовая вязкая со сливочным маслом, молоком	302	200/10	185.80	4.45	5.77	28.60	180/5	185.80	4.45	5.77	28.60
Чай с фруктовым соком	79	200	95.00	0.34	0.02	24.53	200	95.00	0.40	0.02	24.53
Бутерброд с джемом	2	40/10	244.14	4.74	5.02	44.84	40/10	244.14	4.74	5.02	44.84
Фрукты свежие		120	44.10	0.40	0.40	9.53	120	44.10	0.40	0.40	9.53
Конфеты шоколадные		15	69.00	0.09	4.41	4.86	15	69.00	0.09	4.41	4.86
Яйцо	209	40	59.00	4.80	4.40	0.20	40	59.00	4.80	4.40	0.20
Итого:		575	697.04	14.82	20.02	112.56	555	697.04	14.88	20.02	112.56
Обед											
	Номер по СР	Вес порции, г	Энерг.ценность, ккал	Пищевые вещества, г			Вес порции, г	Энерг.ценн ость, ккал	Пищевые вещества, г		
				Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы
Огурцы свежие порциями		100	13.80	0.66	0.12	2.28	60	10.80	0.59	0.10	2.00
Суп картофельный с макаронами, мясом	140	250	101.10	3.02	2.28	17.61	200	83.80	2.15	2.27	13.71
Картофельное пюре со сливочным маслом	520	180	153.61	3.23	5.41	22.02	150	137.25	3.06	4.80	20.45
Фригательки рубленые с соусом	462	70/30	184.85	8.36	13.24	10.65	50/30	50.91	5.01	7.95	6.39
Компот из свежих яблок	631	200	108.96	0.16	0.16	27.87	200	108.96	0.16	0.16	27.87
Хлеб пшеничный		60	95.20	3.04	0.32	19.44	40	89.89	2.89	0.28	18.35
Итого:		840	657.52	18.47	21.53	99.87	748	481.61	13.86	15.56	88.77
Всего:			1354.56	33.29	41.55	212.43		1178.65	28.74	35.58	201.33

День: 6

Сезон: летний

Завтрак											
Наименование блюд	Возрастная категория старше 12 лет						Возрастная категория с 7-11 лет				
	Номер по СР	Вес порции, г	Энерг.ценность , ккал	Пищевые вещества, г			Вес порции, г	Энерг.ценно сть, ккал	Пищевые вещества, г		
				Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы
Каша геркулесовая вязкая со сливочным маслом	1534	200/10	183.97	5.48	8.81	20.52	180/5	183.97	5.48	8.81	20.52
Чай с сахаром с лимоном	686	200	59.16	0.26	0.06	15.22	200	59.16	0.26	0.06	15.22
Бутерброд с сыром	3	40/10	131.20	5.34	2.71	19.44	40/10	131.20	5.34	2.71	19.44
Конфеты шоколадные		15	69.00	0.09	4.41	4.86	15	69.00	0.09	4.41	4.86
Печенье		50	232.75	1.38	12.00	30.07	50	232.75	1.38	12.00	30.07
Итого:		525	676.08	12.55	27.99	90.11	555.00	676.08	12.55	27.99	90.11
Обед											
	Номер по СР	Вес порции, г	Энерг.ценность , ккал	Пищевые вещества, г			Вес порции, г	Энерг.ценно сть, ккал	Пищевые вещества, г		
				Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы
Салат из свежей капусты с яблоками	2815	100	99.00	1.90	5.10	10.20	60	59.00	1.10	3.10	6.10
Суп гороховыйс мясом	139	250	115.73	4.81	3.53	15.79	200	115.73	4.81	3.53	15.79
Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	508	180	290.65	8.54	9.46	41.75	150	275.85	7.89	8.45	39.25
Птица тушенная в сметанном соусе	493	70/30	121.11	10.58	7.43	3.48	50/30	135.11	9.20	6.23	2.50
Компот из кураги	638	200	80.25	0.52	0.00	20.47	200	80.25	0.52	0.00	20.47
Хлеб пшеничный		60	95.20	3.04	0.32	19.44	40	89.89	2.89	0.28	18.35
Итого:		840	801.94	29.39	25.84	111.13	745	755.83	26.41	21.59	102.46
Всего:			1478.02	41.94	53.83	201.24		1431.91	38.96	49.58	192.57

День: 7

Сезон: летний

Завтрак											
Наименование блюд	Возрастная категория старше 12 лет						Возрастная категория с 7-11 лет				
	Номер по СР	Вес порции, г	Энерг.ценност ь, ккал	Пищевые вещества, г			Вес порции, г	Энерг.ценно сть, ккал	Пищевые вещества, г		
				Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы
Каша пшениная вязкая со сливочным маслом	302	200/10	203.63	6.27	6.55	29.52	180/5	203.63	6.27	6.55	29.52
Чай с фруктовым соком	79	200	95.00	0.34	0.02	24.53	200	95.00	0.34	0.02	24.53
Бутерброд с маслом	1	40/10	161.40	3.14	7.57	19.58	40/10	161.40	3.14	7.57	19.58
Конфеты шоколадные		15	69.00	0.09	4.41	4.86	15	69.00	0.09	4.41	4.86
Фрукты цитрусовые		120	29.03	0.59	0.22	5.82	120	29.03	0.59	0.22	5.82
Итого:		575	558.06	10.43	18.77	84.31	555	558.06	10.43	18.77	84.31
Обед											
	Номер по СР	Вес порции, г	Энерг.ценност ь, ккал	Пищевые вещества, г			Вес порции, г	Энерг.ценно сть, ккал	Пищевые вещества, г		
				Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы
Огурцы свежие порциями		100	13.80	0.66	0.12	2.28	60	13.80	0.66	0.12	2.28
Суп крестьянский с крупой, мясом	134	250	68.80	1.55	1.84	11.58	200	68.80	1.55	1.84	11.58
Рис отварной со сливочным маслом	511	180	231.46	3.99	5.52	40.42	150	201.85	2.95	4.85	39.12
Биточки рубленые с соусом	451	70/30	121.16	7.81	6.89	10.07	50/30	68.63	4.60	3.47	4.71
Компот из смеси сухофруктов	639	200	116.00	0.46	0.00	29.76	200	116.00	0.46	0.00	29.76
Хлеб пшеничный		60	95.20	3.04	0.32	19.44	40	89.89	2.89	0.28	18.35
Итого:		840	646.42	17.51	14.69	113.55	745	558.97	13.11	10.56	105.80
Всего:			1204.48	27.94	33.46	197.86		1117.03	23.54	29.33	190.11

День: 8

Сезон: летний

Завтрак											
Наименование блюд	Возрастная категория старше 12 лет						Возрастная категория с 7-11 лет				
	Номер по СР	Вес порции, г	Энерг.ценность , ккал	Пищевые вещества, г			Вес порции, г	Энерг.ценность, ккал	Пищевые вещества, г		
				Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	28.60
Каша рисовая вязкая со сливочным маслом	302	200/10	185.80	4.45	5.77	28.60	180/5	185.80	4.45	5.77	24.58
Кофейный напиток	692	200	112.84	1.78	1.31	24.58	200.00	112.84	1.78	1.31	19.44
Бутерброд с сыром	3	40/10	131.20	5.34	2.71	19.44	40/10	131.20	5.34	2.71	4.86
Конфеты шоколадные		15	69.00	0.09	4.41	4.86	15	69.00	0.09	4.41	9.53
Фрукты свежие		120	44.10	0.40	0.40	9.53	120	44.10	0.40	0.40	
Итого:		575	542.94	12.06	14.60	87.01	555	542.94	12.06	14.60	58.41
Обед											
	Номер по СР	Вес порции, г	Энерг.ценность , ккал	Пищевые вещества, г			Вес порции, г	Энерг.ценность, ккал	Пищевые вещества, г		
				Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы
Салат из свеклы с изюмом, растител.маслом	34	100	116.00	1.30	6.40	12.41	60	70.00	0.80	3.90	7.70
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, мясом	124	250	77.42	2.09	4.30	7.41	200	77.42	2.09	4.30	7.41
Картофельное пюре со сливочным маслом	150	180	153.61	3.23	5.41	22.02	150	137.98	3.06	4.80	20.45
Котлеты рыбные с соусом	388	70/30	76.49	5.97	4.67	9.94	50/30	69.15	4.12	3.15	7.58
Компот из изюма	638	200	83.05	0.18	0.00	21.57	200	83.05	0.18	0.00	21.57
Хлеб пшеничный		60	95.20	3.04	0.32	19.44	40	89.89	2.89	0.28	18.35
Итого:		820	601.77	15.81	21.10	92.79		527.49	13.14	16.43	83.06
Всего:			1144.71	27.87	35.70	179.80		1070.43	25.20	31.03	141.47

День: 9

Сезон: летний

Завтрак											
Наименование блюд	Возрастная категория старше 12 лет						Возрастная категория с 7-11 лет				
	Номер по СР	Вес порции, г	Энерг.ценность, ккал	Пищевые вещества, г			Вес порции, г	Энерг.ценнос ть, ккал	Пищевые вещества, г		
				Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы
Каша пшениная вязкая со сливочным маслом, молоком	302	200/10	203.63	6.27	6.55	29.52	180/5	203.63	6.27	6.55	29.52
Чай с сахаром	685	200	36.00	0.20	0.00	9.10	200	36.00	0.26	0.00	9.30
Конфеты шоколадные		15	69.00	0.09	4.41	4.86	15	69.00	0.09	4.41	4.86
Запеканка творожная с джемом	366	80/50	313.31	23.32	8.02	37.12	80/50	313.31	23.22	8.02	37.12
Итого:		550	621.94	29.88	18.98	80.60	480	621.94	29.84	18.98	80.80
Обед											
	Номер по СР	Вес порции, г	энерг.ценность, ккал	Пищевые вещества, г			Вес порции, г	Энерг.ценнос ть, ккал	Пищевые вещества, г		
				Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы
Огурцы свежие порциями		100	13.80	0.66	0.12	2.28	60	10.80	0.59	0.10	2.00
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной с мясом	110	250	96.28	2.88	4.25	11.79	200	82.00	1.45	3.93	10.50
Макароны отварные со сливочным маслом	516	180	209.24	5.10	7.63	32.90	150	168.45	5.52	4.52	26.45
Тефтели рубленые с соусом	462	70/30	184.85	8.36	13.24	10.65	50/30	102.60	4.43	5.90	7.03
Чай с сахаром с лимоном	686	200	59.16	0.26	0.06	15.22	200	59.16	0.26	0.06	15.22
Хлеб пшеничный		60	95.20	3.04	0.32	19.44	40	89.89	2.89	0.28	18.35
Итого:		840	658.53	20.30	25.62	92.28	730.00	512.90	15.14	14.79	79.55
Всего:			1280.47	50.18	44.60	172.88		1134.84	44.98	33.77	160.35

День: 10

Сезон: летний

Завтрак											
Наименование блюд	Возрастная категория старше 12 лет						Возрастная категория с 7-11 лет				
	Номер по СР	Вес порции, г	Энерг.ценно сть, ккал	Пищевые вещества, г			Вес порции, г	Энерг.ценн ость, ккал	Пищевые вещества, г		
				Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы
Каша пшеничная вязкая со сливочным маслом, молоком	302	200/10	191.75	6.27	5.80	28.26	180/5	179.50	5.35	4.95	21.55
Компот из свежих яблок	631	200	108.96	0.16	0.16	27.87	200	108.96	0.16	0.16	27.87
Бутерброд с маслом	1	40/10	161.40	3.14	7.57	19.58	40/10	161.40	3.14	7.57	19.58
Конфеты шоколадные		15	69.00	0.09	4.41	4.86	15	69.00	0.09	4.41	4.86
Фрукты цитрусовые		120	40.03	0.92	0.20	8.02	120	40.03	0.92	0.20	8.02
Итого:		575	571.14	10.58	18.14	88.59	555	558.89	9.66	17.29	81.88
Обед											
	Номер по СР	Вес порции, г	Энерг.ценно сть, ккал	Пищевые вещества, г			Вес порции, г	Энерг.ценн ость, ккал	Пищевые вещества, г		
				Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы
Помидоры свежие порциями	43	100	79.10	1.13	6.19	4.72	60	79.10	1.13	6.19	4.72
Суп картофельный с макаронами с мясом	140	250	101.10	3.02	2.28	17.61	200	101.10	3.02	2.28	17.61
Жаркое по домашнему из куриного филе	2263	180	358.66	19.93	20.13	18.10	150	254.37	15.00	15.60	13.50
Компот из кураги	638	200	80.25	0.52	0.00	20.47	200	80.25	0.52	0.00	20.47
Хлеб пшеничный		60	95.20	3.04	0.32	19.44	40	89.89	2.89	0.28	18.35
Итого:		810	714.31	27.64	28.92	80.34	740	604.71	22.56	24.35	74.65
Всего:			1285.45	38.22	47.06	168.93		1163.60	32.22	41.64	156.53