


 Утверждаю:
 директор МБОУ «СОШ №4»
 А.В.Сидякина
 «22» 08 2025 г.

Меню приготавливаемых блюд.
 Возрастная категория: 7-11 лет
 (меню на 10 дней, пришкольный лагерь «Неунывайка»)

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1, день 1							
Завтрак	Каша вязкая с маслом и сахаром рисовая	200	5,99	7,83	39,11	428,2	171
	Чай с сахаром	200	0,36	0,08	0,06	2,58	375
	Хлеб	30	7,9	1,0	48,1	205	
	Масло	35	4,9	16	0,19	289,6	14
	Сыр	15	2,7	2,7	-	102	15
Итого за завтрак			24,75	38,31	164,06	1027,38	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	3,25	5,62	14,06	450	88
	Котлета мясная из говядины	75	13,12	6,76	28,6	292	268
	Пюре из гороха с маслом	150	17,4	1,1	41,5	232	427
	Хлеб	100	7,9	1,0	48,1	140	
	Чай с сахаром	200	0,36	0,08	0,06	2,58	375
	Овощи натуральные свежие (помидор)	100	1,1	0,2	3,8	23,0	71
Итого за обед			44,17	14,68	165,56	1289	
Итого за день:			68,92	52,99	329,62	2240,38	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1, день 2							
Завтрак	Каша вязкая молочная из пшена с молоком и сахаром	250	1,32	7,18	26,34	372,5	175
	Кофейный напиток с молоком	200	3,08	3,52	23,13	197,02	379
	Хлеб	40	7,9	1,0	48,1	140	
Итого за завтрак			31	23,4	226,06	709,52	
Обед	Суп полевой	250	11,1	5,3	34,8	236,58	79
	Биточек из говядины	90	13,12	3,5	27,11	291,03	268
	Макароны отварные	150	16,5	1,1	47,5	232	309
	Чай с шиповником	200	1,0	-	39,6	157	349
	Хлеб	100	7,9	1,0	48,1	140	
	Фрукты свежие	100	0,9	0,2	11,8	48	
	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	2	0,8	4,6	42	71
Итого за обед			52,17	11,9	213,51	1146,61	
Итого за день:			83,17	35,3	439,57	1856,13	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1, день 3							
Завтрак	Каша ячневая вязкая молочная с маслом	200	5,99	7,83	39,11	428,2	175
	Хлеб	40	7,9	1,0	48,1	140	
	Масло	35	4,9	16	0,19	224,6	14
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	56,85	375
Итого за завтрак			23,11	110,08	118,71	945,4	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	15,27	11,33	55,78	389,96	102
	Шницель из говядины	90	15,67	8,11	32,51	349	268
	Гречка отварная рассыпчатая	150	7,64	8,81	40,93	263,5	302
	Хлеб	100	7,9	1,0	48,1	140	
	Чай	200	1,0	-	18,2	76,0	532
	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	96	
Итого за обед			50,08	29,95	220,32	1337,46	
Итого за день:			73,19	140,03	339,03	2282,86	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)	Энергетическая	N
------------	--------------------	-----------	---------------------	----------------	---

			Б	Ж	У	ценность (ккал)	рецептуры
Неделя 1, день 4							
Завтрак	Каша овсяная «Геркулес» молочная вязкая	200	7,58	9,28	31,73	364,08	302
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	56,85	375
	Хлеб	30	7,9	1,0	48,1	140	
Итого за завтрак			18,58	21,03	171,44	560,93	
Обед	Щи из свеж. капусты с картофелем	250	13,77	12,4	14,78	336	88
	Плов из говядины	250	3,6	10,2	36,8	547	265
	Чай	200	1,0	-	18,2	76,0	532
	Хлеб	100	7,9	1,0	48,1	140	
	Фрукты свежие	100	0,85	-	46,58	185,3	
Итого за обед			29,12	24,4	169,06	1326,3	
Итого за день:			47,7	45,43	340,5	1887,23	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)	Энергетическая	N
---------------	-----------------------	--------------	------------------------	----------------	---

			Б	Ж	У	ценность (ккал)	рецептуры
Неделя 1, день 5							
Завтрак	Каша вязкая молочная из пшеницы	250	14,5	7,5	59,1	307,5	175
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	56,85	375
	Хлеб	40	7,9	1,0	48,1	140	
	Масло	35	4,9	16	0,19	224,6	14
	Сыр	10	2,7	2,7	-	37	15
Итого за завтрак			31,62	109,75	138,7	867,7	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	16,1	17,7	36,5	240,6	87
	Голень куриная	100	13,3	11,12	15,77	245,7	290
	Картофельное пюре	150	4,64	7,95	40,47	242,7	312
	Сок	200	1,0	-	18,2	76,0	532
	Хлеб	100	7,9	1,0	48,1	140	
	Итого за обед			48,37	43,97	172,07	945
Итого за день:			79,99	153,72	310,77	1812,7	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)	Энергетическая	N
---------------	-----------------------	--------------	------------------------	----------------	---

			Б	Ж	У	ценность (ккал)	рецептуры
Неделя 2, день 6							
Завтрак	Каша рисовая с изюмом	200	6,2	5	55,5	381,8	172
	Хлеб	40	7,9	1,0	48,1	140	
	Масло	35	4,9	16	0,19	224,6	14
	Кофейный напиток с молоком	200	3,08	3,52	23,13	132,02	379
Итого за завтрак			24,78	28,22	126,92	915,42	
Обед	Суп картофельный с крупой	250	7,58	9,28	31,73	245,08	61
	Капуста тушённая с мясом (говядина)	200	24,81	14,19	12,35	359,25	321
	Хлеб	100	7,9	1,0	48,1	140	
	Чай	200	1,0	-	18,2	76,0	532
Итого за обед			43,19	24,87	121,68	899,33	
Итого за день:			67,97	53,09	248,6	1814,17	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Б	Ж	У		

Неделя 2, день 7							
Завтрак	Каша ячневая вязкая молочная с маслом	200	5,99	7,83	39,11	428,2	175
	Хлеб	40	7,1	7,94	37,22	140	
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	382
Итого за завтрак			17,41	19,49	180,12	713	
Обед	Овощи свежие	100	1,1	0,2	3,8	23,0	
	Борщ с капустой и картофелем	250	0,45	0,03	3,18	14,145	82
	Тефтели мясные	80	17,23	13,7	17,12	256,2	279
	Макароны отварные	150	16,5	1,1	47,5	252	309
	Хлеб	100	7,9	1,0	48,1	140	
	Компот из сухофруктов	200	1,0	-	18,2	76,0	532
Итого за обед			46,18	16,83	142,5	803,445	
Итого за день:			63,59	36,32	322,62	1516,445	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Б	Ж	У		

Неделя 2, день 8							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	9,61	11,23	41,78	306,14	120
	Хлеб	40	7,9	1,0	48,1	140	
	Чай с лимоном	200/7	0,1	-	15	57	377
Итого за завтрак			22,11	18,23	166,38	820,84	
Обед	Суп с бобовыми	250	8,45	8,24	59,93	359,25	111
	Жаркое по- домашнему	250	7,8	22,2	28,1	312,5	436
	Хлеб	100	7,9	1,0	48,1	140	
	Чай	200	0,6	-	29,0	122	349
	Овощи свежие (огурец)	100	1,1	0,2	3,8	23,0	71
Итого за обед			26,25	31,94	179,23	1003,75	
Итого за день:			48,36	50,17	345,61	1824,59	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Б	Ж	У		

Неделя 2, день 9							
Завтрак	Каша манная молочная	250	14,5	7,5	59,1	622,75	390
	Хлеб	40	7,9	1,0	48,1	140	
	Масло	35	4,9	16	0,19	289,6	14
	Сыр	10	2,7	2,7	-	102	15
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	56,85	
Итого за завтрак			33,1	37,95	199	1211,2	
Обед	Суп картофельный с крупой	250	5,4	4,6	15,7	124	61
	Биточки из говядины	50	13,12	3,5	27,11	291,03	268
	Гречка отварная рассыпчатая	150	7,64	8,81	10,93	263,5	302
	Хлеб	100	7,9	1,0	48,1	140	
	Сок	200	1,0	-	18,2	76,0	532
Итого за обед			38,56	18,71	147,04	1027,53	
Итого за день:			71,66	56,66	346,04	2238,73	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Б	Ж	У		

Неделя 2, день 10							
Завтрак	Каша вязкая с маслом и сахаром рисовая	200	5,99	7,83	39,11	428,2	171
	Хлеб	40	7,9	1,0	48,1	140	
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	56,85	375
	Масло	35	4,9	16	0,19	224,6	14
	Сыр	10	2,7	2,7	-	37	15
Итого за завтрак			23,11	110,08	118,71	972,4	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	3,25	5,62	14,06	336	88
	Котлета мясная куриная	53	16,5	4,3	0,4	274,49	266
	Картофельное пюре	150	4,3	2,8	23,3	242,7	312
	Хлеб	100	7,9	1,0	48,1	140	
	Сок	200	1,0	-	18,4	357	532
	Фрукты свежие	100	0,85	-	46,58	185,3	
Итого за обед			35,8	14,52	155,44	1577,49	
Итого за день:			58,91	124,6	274,15	2549,89	