

Утверждаю:
Индивидуальный предприниматель
ИНН: 543 660 119 021

Согласовано:
Директор
МКОУ "Сузунская СОШ № 1"

А.В. Оствальд

А.В.Кулигин

МКОУ "Сузунская средняя общеобразовательная школа № 1"

Примерное меню

Для лагеря с дневным пребыванием на 2026год

Неделя: первая

Сезон: летний

Возрастная категория: с 11до 18

№ рец.	Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак:		1 день (понедельник)												
175*	Каша молочная "Дружба"	200	6,08	11,18	43,46	298,78	0,1	0,96	54,8	0,18	133,68	156,72	37,22	0,84
15*	Сыр порционно	20	4,64	5,9	0	71,66	0,005	0,11	0,04	0,08	132	75	5,25	0,15
614**	Кисель	200	1,4	0	29	121,6	0	0	0	о	1	0	0	0,1
пр	Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,2	0,03	0	0	0,3	6	19,5	4,2	0,3
Итого за завтрак			14,82	17,68	97,06	606,64	0,17	11,07	54,84	0,76	288,68	262,22	55,67	3,59
Обед:														
88*	Щи из свежей капусты	250	1,8	4,9	7,9	82,9	0,06	15,7	0	2,3	49,2	49	22,1	0,8
243*	Сосиска отварная с соусом	95	7,77	21,77	0,35	228,41	0,12	0	0,02	0,35	25,9	113,4	14	1,26
302*	Гарнир перловый	150	4,5	4,3	31,7	183,5	0,04	0	0	0,5	19,2	154,9	19	0,8
376*	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,4	0	0	0	0	11	2,8	1	0,3
пр.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,4	10	51,2	0,05	0	0	о	10,5	47,4	14,1	1,2
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,2	0,03	0	0	0,3	6	19,5	4,2	0,3
Итого за обед			18,37	31,57	79,75	676,61	0,30	15,70	0,02	3,45	121,80	387,00	74,40	4,66
Итого за 1 день			33,19	49,25	176,81	1283,25	0,47	26,77	54,86	4,21	410,48	649,22	130,07	8,25

Неделя: первая
Сезон: летний
Возрастная категория: с 11до 18

№ рец.	Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак:		2 день (вторник)												
188*	Творожный пудинг со сгущенным молоком	100/50	6,91	5,34	39,53	233,82	0,04	0,24	0,02	0,98	99,92	131,08	25,31	0,61
349	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	32,01	131,34	0,01	0,7	0	0,5	32,48	23,44	17,46	0,7
ПР	Фрукты (банан)	200	1,5	0,5	21	94,5	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
Итого за завтрак			9,01	5,94	92,54	459,66	0,09	10,94	0,02	1,88	140,40	182,52	84,77	1,91
Обед:														
ПР	Кондитерское изделие(вафля)	50	2,3	7,7	40,8	241,7	0	0	0	0	0	0	0	0
98*	Суп крестьянский с крупой (пшено)	200	1,18	3,94	4,87	59,66	0,05	7,92	0	2,88	28,72	26,8	11,36	0,4
271*	Котлета "Домашняя" с соусом	80/20	11,44	17,2	12,4	250,16	0,16	1,00	0,02	2,50	31,32	124,54	22,32	1,96
203*	Макароны отварные	150	5,66	0,68	29,04	144,92	0,05	0,02	0,02	0,8	5,7	37,6	8,1	0,52
376*	Чай с сахаром	200	0,1	0	13,5	54,4	0	0	0	0	9,9	2,52	0,9	0,27
пр.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,4	10	51,2	0,05	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,2
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,2	0,03	0	0	0,3	6	19,5	4,2	0,3
Итого за обед			24,88	30,12	125,41	872,24	0,34	8,94	0,04	6,48	92,14	258,36	60,98	4,65
Итого за 2 день			33,89	36,06	217,95	1331,90	0,43	19,88	0,06	8,36	232,54	440,88	145,75	6,56

Неделя: первая
Сезон: летний
Возрастная категория: с 11до 18

№ рец.	Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак:		3 день (среда)												
250**	Каша молочная манная	250	7,74	11,82	35,54	279,5	0,08	1,4	0,06	0,52	140,6	118,19	23	0,5
348*	Компот из кураги	200	0,72	0	24,8	102,08	0,01	0,54	0	0,72	29,07	19,71	15,75	0,45
ПР	Булочка посыпушка	50	3,39	6,98	21,06	231,02	0,06	0	0	2,55	9,3	32,1	13,1	0,6

Итого за завтрак			11,85	18,80	81,40	612,60	0,15	1,94	0,06	3,79	178,97	170,00	51,85	1,55
Обед:														
ПР	Кондитерское изделие(печенье)	50	2,3	7,7	40,8	241,7	0	0	0	0	0	0	0	0
96*	Рассольник "Ленинградский"	200	1,62	4,07	9,58	81,43	0	6,72	0	1,88	23,36	23,32	19,36	0,72
294*	Котлета "Куручка ряба"	100	15,9	24,88	16,58	353,84	0,1	0,09	0,1	3,08	59,48	81,9	21	1,74
302*	Гарнир гречневый	200	11,4	10,4	49,44	336,96	0,27	0	0	0,8	19	271,89	180,4	6
376*	Чай с сахаром	200	0,1	0	13,5	54,4	0	0	0	0	9,9	2,52	0,9	0,27
пр.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,4	10	51,2	0,05	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,2
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,2	0,03	0	0	0,3	6	19,5	4,2	0,3
Итого за обед			35,52	47,65	154,70	1189,73	0,45	6,81	0,10	6,06	128,24	446,53	239,96	10,23
Итого за 3 день			47,37	66,45	236,10	1802,33	0,60	8,75	0,16	9,85	307,21	616,53	291,81	11,78

Неделя: первая
Сезон: летний
Возрастная категория: с 11до 18

№ рец.	Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак:			4 день (четверг)											
174*	Каша молочная рисовая	200	6	10,85	52,93	333,37	0,06	0,96	0,05	0,23	130,97	157,44	36,46	0,63
376*	Компот ягодный	200	4,1	3,5	17,6	118,3	0	0	0	0	9,9	2,52	0,9	0,27
пр	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,05	15	0	0,3	24	16,5	13,5	44,55
ПР	Булочка крендель	50	3,39	6,98	21,06	231,02	0,06	0	0	2,55	9,3	32,1	13,1	0,6
Итого за завтрак			14,09	21,93	106,29	749,29	0,17	15,96	0,05	3,08	174,17	208,56	63,96	46,05
Обед:														
102*	Суп гороховый	200	4,39	18,52	13,2	237,04	0,16	4,64	0	1,92	34,08	70,48	28,4	1,68
290*	Филе куриное тушеное в соусе	100	10,93	10,47	2,93	149,67	0,04	0,33	0,02	0,47	29,04	73,27	13,49	0,95
305*	Рис припущенный	150	3,6	4,2	36,6	198,6	0,02	0	0	0,26	2,4	60,6	19	0,5
376*	Чай с сахаром	200	0,1	0	13,5	54,4	0	0	0	0	9,9	2,52	0,9	0,27
пр.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,4	10	51,2	0,05	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,2
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,2	0,03	0	0	0,3	6	19,5	4,2	0,3
Итого за обед			23,22	33,79	91,03	761,11	0,30	4,97	0,02	2,95	91,92	273,77	80,09	4,90
Итого за 4 день			37,31	55,72	197,32	1510,40	0,47	20,93	0,07	6,03	266,09	482,33	144,05	50,95

Неделя: первая
Сезон: летний
Возрастная категория: с 11до 18

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
--------	--------------------	-------	----------------------	------------------------------------	---------------	---------------------------

№ рец.	Наименование блюда	(г)	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак:			5 день (пятница)											
204*	Макароны отварные с сыром	250	13,5	15,8	34,1	332,6	0,08	0,22	0,1	1,06	295,11	202,07	20,3	1,22
ПР	Кондитерское изделие(вафля)	50	2,3	7,7	40,8	241,7	0	0	0	0	0	0	0	0
377*	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,68	55,38	0	2,55	1,8	0,009	12,78	3,96	2,16	0,32
Итого за завтрак			15,92	23,52	88,58	629,68	0,08	2,77	1,90	1,07	307,89	206,03	22,46	1,54
Обед:														
82*	Борщ из свежей капусты	200	1,44	3,94	8,72	76,1	0,04	8,48	0	1,92	39,76	43,68	20,88	0,96
229*	Филе минтая в смет. Соусе	100	12,68	6,44	4,94	128,44	0,07	4,85	0	3,28	50,78	210,85	63,09	1,11
312*	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,2	0,13	18,1	0	0,18	36,98	86,59	27,75	1
389*	Сок	200	0,9	0	0	55	0,01	7,2	0	0	36	0	0	0,36
пр.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,4	10	51,2	0,05	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,2
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,2	0,03	0	0	0,3	6	19,5	4,2	0,3
Итого за 5 день			38,20	39,30	147,48	1147,82	0,41	41,40	1,90	6,75	487,91	614,05	152,48	6,47

Неделя: вторая
Сезон: летний
Возрастная категория: с 11до 18

№ рец.	Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак:			6 день (понедельник)											
173*	Каша молочная Дружба	200	9,04	13,44	50,14	357,68	0,21	0,96	0,05	0,73	158,95	264,86	72,05	2,12
пр	Фрукт	100	0,6	0,6	14,7	66,6	0,05	15	0	0,3	24	16,5	13,5	44,55
349	Компот из сухофруктов	200	0,54	0,09	28,81	118,21	0,009	0,63	0	0,45	29,23	21,1	15,7	0,63
Итого за завтрак			10,18	14,13	93,65	542,49	0,27	16,59	0,05	1,48	212,18	302,46	101,25	47,30
Обед:														
97*	Суп картофельный	200	1,84	2,24	13,44	81,28	0,08	9,6	0	1,04	24,32	62,16	25,12	0,96
54-12м***	Плов из филе курицы	200	27,2	7,9	34,7	318,7	0,1	5,6	0,05	1,2	32	243	106	2,4
376*	Чай с сахаром	200	0,1	0	13,5	54,4	0	0	0	0	9,9	2,52	0,9	0,27
ПР	Кондитерское изделие(печенье)	50	2,3	7,7	40,8	241,7	0	0	0	0	0	0	0	0
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,2	0,03	0	0	0,3	6	19,5	4,2	0,3
пр.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,4	10	51,2	0,05	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,2
Итого за обед			35,64	18,44	127,24	817,48	0,26	15,20	0,05	2,54	82,72	374,58	150,32	5,13
Итого за 6 день			45,82	32,57	220,89	1359,97	0,53	31,79	0,10	4,02	294,90	677,04	251,57	52,43

Неделя: вторая
Сезон: летний
Возрастная категория: с 11до 18

№ рец.	Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак:		7 день (вторник)												
250**	Каша молочная манная	250	7,74	11,82	35,54	279,5	0,08	1,4	0,06	0,52	140,6	118,19	23	0,5
15*	Сыр порционно	20	4,64	5,9	0	71,66	0,005	0,11	0,04	0,08	132	75	5,25	0,15
614**	Кисель	200	1,26	0	26,1	109,44	0	0	0	о	1	0	0	0,1
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,2	0,03	0	0	0,3	6	19,5	4,2	0,3
Итого за завтрак			15,94	17,92	76,44	530,80	0,12	1,51	0,10	0,90	279,60	212,69	32,45	1,05
Обед:														
ПР	Булочка со сгущенкой	50	3,39	6,98	21,06	231,02	0,06	0	0	2,55	9,3	32,1	13,1	0,6
103*	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,08	2,24	13,92	84,16	0,1	6,6	0	1,12	23,36	54,08	21,76	0,88
289*	Рагу из филе курицы	200	12	11,27	15,2	210,23	0,7	11,3	0,02	2,2	36,33	119,7	38,08	1,84
376*	Чай с сахаром	200	0,1	0	13,5	54,4	0	0	0	0	9,9	2,52	0,9	0,27
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,2	0,03	0	0	0,3	6	19,5	4,2	0,3
пр.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,4	10	51,2	0,05	0	0	о	10,5	47,4	14,1	1,2
Итого за обед			21,77	21,09	88,48	701,21	0,94	17,90	0,02	6,17	95,39	275,30	92,14	5,09
Итого за 7 день			37,71	39,01	164,92	1232,01	1,06	19,41	0,12	7,07	374,99	487,99	124,59	6,14

Неделя: вторая
Сезон: летний
Возрастная категория: с 11до 18

№ рец.	Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак:		8 день (среда)												
175*	Каша молочная "Дружба"	250	6,08	11,18	43,46	298,78	0,1	0,96	54,8	0,18	133,68	156,72	37,22	0,84
376*	Компот ягодный	200	4,1	3,5	17,6	118,3	0	0	0	0	9,9	2,52	0,9	0,27
ПР	Кондитерское изделие	50	2,3	7,7	40,8	241,7	0	0	0	0	0	0	0	0
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,2	0,03	0	0	0,3	6	19,5	4,2	0,3
Итого за завтрак			14,78	22,58	116,66	728,98	0,13	0,96	54,80	0,48	149,58	178,74	42,32	1,41
Обед:														
88*	Щи из свежей капусты	200	1,44	3,92	6,32	66,32	0,05	12,56	0	1,84	39,36	39,2	17,68	0,64
255*	Печень "Пикантная"	150	13,26	11,23	3,52	168,19	1,1	8,45	0,15	1,5	33,24	465	17,47	5
203*	Макароны отварные	150	5,66	0,68	29,04	144,92	0,05	0,02	0,02	0,8	5,7	37,6	8,1	0,52
376*	Чай с сахаром	200	0,1	0	13,5	54,4	0	0	0	0	9,9	2,52	0,9	0,27
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,2	0,03	0	0	0,3	6	19,5	4,2	0,3
пр.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,4	10	51,2	0,05	0	0	о	10,5	47,4	14,1	1,2
Итого за обед			24,66	16,43	77,18	555,23	1,28	21,03	0,17	4,44	104,70	611,22	62,45	7,93

Итого за 8 день	39,44	39,01	193,84	1284,21	1,41	21,99	54,97	4,92	254,28	789,96	104,77	9,34
-----------------	-------	-------	--------	---------	------	-------	-------	------	--------	--------	--------	------

Неделя: втарая
Сезон: летний
Возрастная категория: с 11до 18

№ рец.	Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак:		9 день (четверг)												
173*	Каша молочная пшенная	250	8,64	11,06	54,3	351,3	0,14	0,96	0,05	0,77	147,07	221,3	44,33	2,37
ПР	Булочка со сгущенкой	50	3,39	6,98	21,06	231,02	0,06	0	0	2,55	9,3	32,1	13,1	0,6
342*	Компот из свежих фруктов (яблок)	200	0,14	0,14	25,09	102,18	0,001	0,81	0	0,07	12,76	3,96	4,63	0,81
Итого за завтрак			12,17	18,18	100,45	684,50	0,20	1,77	0,05	3,39	169,13	257,36	62,06	3,78
Обед:														
ПР	Кондитерское изделие	50	2,3	7,7	40,8	241,7	0	0	0	0	0	0	0	0
96*	Рассольник "Ленинградский"	200	1,62	4,07	9,58	81,43	0	6,72	0	1,88	23,36	23,32	19,36	0,72
294*	Тефтели из мяса курицы	80/20	6,86	10,22	4,05	135,62	0,02	0,51	0,04	0,16	24,21	53,55	7,21	0,57
302*	Гарнир гречневый	150	8,55	7,8	37,08	252,72	0,2	0	0	0,6	14,25	203,92	135,3	4,5
376*	Чай с сахаром	200	0,1	0	13,5	54,4	0	0	0	0	9,9	2,52	0,9	0,27
пр.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,4	10	51,2	0,05	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,2
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,2	0,03	0	0	0,3	6	19,5	4,2	0,3
Итого за обед			23,63	30,39	129,81	887,27	0,30	7,23	0,04	2,94	88,22	350,21	181,07	7,56
Итого за 9 день			35,80	48,57	230,26	1571,77	0,50	9,00	0,09	6,33	257,35	607,57	243,13	11,34

Неделя: втарая
Сезон: летний
Возрастная категория: с 11до 18

№ рец.	Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	у		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак:		10 день (пятница)												
204*	Макароны отварные с сыром	200	12,2	14,3	30,7	300,3	0,07	0,2	0,1	0,96	265,6	181,87	18,3	1,1
ПР	Булочка с повидлом	100	3,39	6,98	21,06	231,02	0,06	0	0	2,55	9,3	32,1	13,1	0,6
349	Компот из сухофруктов	200	0,54	0,09	28,81	118,21	0,01	0,63	0	0,45	29,23	21,09	15,71	0,63
Итого за завтрак			16,13	21,37	80,57	649,53	0,14	0,83	0,10	3,96	304,13	235,06	47,11	2,33
Обед:														
ПР	Кондитерское изделие(печенье)	50	2,3	7,7	40,8	241,7	0	0	0	0	0	0	0	0

102*	Суп гороховый	200	4,39	18,52	13,2	237,04	0,16	4,64	0	1,92	34,08	70,48	28,4	1,68
259*	Жаркое по-домашнему	190	12,3	29,5	16,58	381,02	0,12	3,76	0	3,1	30,5	205,75	42,48	3,86
389*	Сок	200	0,9	0	0	55	0,01	7,2	0	0	36	0	0	0,36
пр.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,4	10	51,2	0,05	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,2
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,2	0,03	0	0	0,3	6	19,5	4,2	0,3
Итого за обед			24,09	56,32	95,38	1036,16	0,37	15,60	0,00	5,32	117,08	343,13	89,18	7,40
Итого за 10 день			40,22	77,69	175,95	1685,69	0,51	16,43	0,10	9,28	421,21	578,19	136,29	9,73

Литература.

* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников. И:М. "ДеЛи принт"

** Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий- ООО «Уральский региональный центр питания» ГБОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им. Аккад. Е.А. Вагнера»

*** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов обучающимся 1-4-х классов общеобразовательных организаций, 146 с. Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия ч

550

660

755,00

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--

[illegible][illegible]

[illegible][illegible]

[illegible][illegible]

[illegible][illegible]

[illegible][illegible]