

УТВЕРЖДАЮ



Директор МБОУ СОШ №1

Е.А.Боброва /

« 21 » 2025 года

**МЕНЮ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ С ДНЕВНЫМ
ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ/ЛАГЕРЯ
ТРУДА И ОТДЫХА НА БАЗЕ МБОУ
СОШ №1
7-11 ЛЕТ**

№ п.п.	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				жиры	белки	углеводы	
	ЗАВТРАК						
16	Каша «Дружба» на сгущённом молоке	13,08	200	8,97	5,63	21,93	192,41
379	Напиток кофейный на сгущенном молоке	5,30	200	3,17	2,68	15,95	100,60
3	Бутерброд с маслом и сыром	15,20	50\10\40	11,91	6,53	12,31	170,5
							463,51
	ОБЕД						
113	Суп рисовый с тушенкой	18,56	250	11,2	9,73	6,28	164,43
308	Наггетсы из мяса курицы	13,50	90	11,61	9,77	9,88	165,83
205	Макаронные изделия отварные	5,35	150/10	3,15	5,55	25,01	174,33
609	Кисель из плодов ягодного концентрата	2,97	200	0,14	0,18	19,22	112,36
700	Хлеб ржаной	2,54	60	0,6	3,3	17,1	82,7
	Шоколад «Аленка»	8,50	15	1,23	4,995	8,025	80,7
							780,35
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	85,00		51,98	48,365	135,615	1243,86

2 день

№ п.п.	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				жиры	белки	углеводы	
	ЗАВТРАК						
275	Сосиски отварные	14,07	100	8,03	6,59	0	117,05
315	Рис отварной	9,07	150	3,39	3,51	21,19	148,02
240	Чай со молоком	4,97	200	6,1	5,7	23,52	175,3
701	Хлеб пшеничный	2,12	50	0,36	3,04	18,68	85,44
							525,81
	ОБЕД						
	Батончик	10,00	50	5,6	15,75	24,8	261,50
43	Суп с рыбными консервами	13,67	250	7,35	5,95	15,82	153,53
279	Рыбные котлеты (полуфабрикат)	12,54	100	3,7506	7,1687	5,6392	60,55
321	Пюре картофельное	12,27	150	3,52	3,33	19,31	118,88
372	Компот из смеси сухофруктов	3,76	200	0,14	0,14	23,4	96,34
700	Хлеб ржаной	2,54	60	0,6	3,3	17,1	82,7
							773,50
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	85,00		38,84	54,47	169,45	1299,31

3 день

№ п.п.	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				жиры	белки	углеводы	
	ЗАВТРАК						
237	Каша пшеничная	15,33	200	11,46	6,33	24,72	228,67
240	Какао	5,28	200	6,1	5,7	23,52	175,3
3	Бутерброд с маслом и сыром	15,20	50\10\40	11,91	6,53	12,31	180,9
							584,87
	ОБЕД						
162	Суп гороховый	23,30	250	8,50	4,70	21,00	170,00
347	Наггетсы из мяса курицы	15,10	90	11,61	9,77	9,88	165,83
205	Макаронные изделия отварные	7,06	150	3,15	5,55	25,01	174,33
372a	Компот из свежих плодов	4,92	200	0,14	0,14	23,4	96,34
700	Хлеб ржаной	2,54	60	0,6	3,3	17,1	82,7
							689,20
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	85,00		59,92	53,94	185,77	1532,95

№ п.п.	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				жиры	белки	углеводы	
	ЗАВТРАК						
215	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» с маслом	17,03	200	9,52	4	15,82	166,15
8	Бутерброд с колбасой	11,92	50/50	16,14	8,87	17,55	248,02
240	Какао	5,28	200	6,1	5,7	23,52	175,3
							589,47
	ОБЕД						
67	Щи с тушенкой	20,93	250	9,28	7,25	6,94	141,39
282	Жаркое по-домашнему	21,96	200	11,81	17,32	46,94	364,34
376	Компот из смеси сухофруктов	3,76	200	0,4	0,56	27,88	113,8
700	Хлеб ржаной	2,54	60	0,6	3,3	17,1	82,7
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	85,00		51,56	46,99	159,41	702,13
							1291,60

5 день

№ п.п.	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				жиры	белки	углеводы	
213.1	Каша манная молочная	14,99	200	18,08	9,28	33,18	336,31
392	Чай с сахаром	1,74	200/20	0	0,06	10,34	42,48
3	Бутерброд с сыром	9,14	50/35	7,8	6,18	8,09	148,16
	ОБЕД						526,95
98	Суп крестьянский с крупой	21,96	250	2,28	5,12	6,09	111,25
488	Рыбные котлеты (полуфабрикат)	10,56	100	12,45	5,98	0,67	146,00
321	Пюре картофельное	10,60	150	3,52	3,33	19,31	118,88
376	Компот из смеси сухофруктов	3,76	200	0,4	0,56	27,88	113,8
700	Хлеб ржаной	2,54	60	0,6	3,3	17,1	82,7
	Бисквит	9,70	32	0,96	4,86	18,88	120,96
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	85,00		46,09	38,67	141,45	693,59
							1220,54

6 день

№ п.п.	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				жиры	белки	углеводы	
	ЗАВТРАК						
149/4	Каша рисовая жидкая	16,68	200	8,95	4,43	17,97	171,96
395	Напиток кофейный на сгущенном молоке	5,30	200	5,48	5	17,78	141,2
8	Бутерброд с колбасой	11,92	50/50	16,14	8,87	17,55	248,02
	ОБЕД						561,18
175	Борщ с капустой и картофелем с тушенкой	21,35	250	2,60	5,12	10,93	138,75
282	Жаркое по-домашнему	23,73	200	11,81	17,32	46,94	364,34
376	Напиток из сока плодово-ягодного	3,48	200	0,4	0,56	27,88	113,8
700	Хлеб ржаной	2,54	60	0,6	3,3	17,1	82,7
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	85,00		45,98	44,60	156,15	699,59
							1260,77

7 день

№ п.п.	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				жиры	белки	углеводы	
	ЗАВТРАК						
149/4	Каша пшенная	15,33	200	11,46	6,33	24,72	228,67
3	Бутерброд с маслом и сыром	15,20	50/10/40	11,91	6,53	12,31	180,9
240	Чай с молоком	4,97	200	1,9	1,9	23,06	114,7
	ОБЕД						524,27
76	Рассольник с тушенкой	25,15	250	6,35	7,16	12,88	141,39

	Рис отварной с с тушенкой	18,90	150/40	13,65	16,23	22,44	250,51
09	Кисель из плодов ягодного концентрата	2,91	200	0,14	0,18	19,22	112,36
700	Хлеб ржаной	2,54	60	0,6	3,3	17,1	82,7
							565,57
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	85,00		46,01	36,63	131,85	1089,84

8 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				жиры	белки	углеводы	
	ЗАВТРАК						
149\4	Каца манная молочная	14,99	200	11,46	6,33	24,72	228,67
395	Напиток кофейный на сгущенном молоке	5,30	200	5,48	5	17,78	141,2
8	Бутерброд с колбасой	11,92	50/50	16,14	8,87	17,55	248,02
							617,89
	ОБЕД						
43	Суп с рыбными консервами	13,71	250	7,35	5,95	15,82	153,53
	Гуляш из тушенки	18,25	90	6,4	7,2	0	96,4
205	Макаронные изделия отварные	7,61	150	3,15	5,55	25,01	174,33
376	Напиток из сока плодово-ягодного	3,48	200	0,4	0,56	27,88	113,8
700	Хлеб ржаной	2,54	60	0,6	3,3	17,1	82,7
	Вафли	8,50	32	1,92	10,24	17,6	169,60
	Шоколад «Аленка»	8,50	15	1,23	4,995	8,025	80,7
							871,06
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	85,00		54,13	58,00	171,47	1488,95

9 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				жиры	белки	углеводы	
	ЗАВТРАК						
93	Суп молочный с макаронными изделиями	17,75	200	5,75	9,12	25,97	229,16
392	Чай с сахаром	1,74	200/15	0	0,06	10,34	42,48
8	Бутерброд с колбасой	11,92	50/35	15,67	8,61	17,04	240,8
							512,44
	ОБЕД						
162	Суп гороховый	22,97	250	8,50	4,70	21,00	170,00
279	Рыбные котлеты (полуфабрикат)	12,54	100	3,7506	7,1687	5,6392	60,55
321	Пюре картофельное	12,27	150	3,52	3,33	19,31	110,3
376	Компот из смеси сухофруктов	3,76	200	0,4	0,56	27,88	113,8
700	Хлеб ржаной	2,54	60	0,6	3,3	17,1	82,7
							537,35
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	85,00		44,77	40,4587	151,429	1049,79

10 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				жиры	белки	углеводы	
	ЗАВТРАК						
223	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» с маслом	17,03	200	9,52	4	15,82	166,15
395	Напиток кофейный на сгущенном молоке	5,30	200	5,48	5	17,78	141,2
3	Бутерброд с маслом и сыром	13,61	40\10\35	11,91	6,53	12,31	180,9
							488,25
	ОБЕД						
102	Суп картофельный с бобовыми	23,97	250	5,60	10,84	19,23	144,43
275	Сосиска отварная	13,50	100	8,03	6,59	0	117,05
315	Рис отварной	4,31	150	3,39	3,51	21,19	148,02
375	Компот из свежих плодов	4,74	200	0,14	0,14	23,4	96,34
700	Хлеб ржаной	2,54	60	0,6	3,3	17,1	82,7
							588,54
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	85,00		44,67	39,91	126,83	1076,79