

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Орджоникидзевская средняя общеобразовательная школа

Утверждено

Директор МБОУ «Орджоникидзевская СОШ»

Смолина Ю.А.

«25» декаб 2025г



КОПИЯ ВЕРНА

подпись

Десятидневное меню

(на летний период с 1.1-18 лет)

На 2024-2025 учебный год

Согласовано

Начальник лагеря

Курбатова О.Г.

День №1

Возраст 11 лет и старше							
№ реч.	№п/п	Приём пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энерг. цен. (ккал)
				Белки (г)	Жиры (г)	Углев. (г)	
1	2	3	9	10	11	12	13
		Завтрак					
54-16к-2020	1	Каша «Дружба»	250	6,2	8,7	29,9	222,5
54-1з-2020	2	Сыр в нарезке	30	7,0	8,8	0,0	107,5
	3	Хлеб пшенич. в ассорт.	45	3	0,5	17,8	88
54-8гн-2020	4	Какао с мол. сгущен.	200	3,5	3,3	22,3	133,4
	5	Пряник	40	2,6	4,5	24,8	150
		Итого за завтрак	565	22,30	25,80	94,80	701,4
		Обед					
54-3з-2020	1	Помидор в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	21,4
54-8с-2020	2	Суп картофельный с горохом	250	8,4	5,7	20,3	166,4
54-1г-2020	3	Макароны отварные	200	7,1	7,4	43,2	269,3
53-19з-2020	4	Тфтели	110	12,3	11,0	7,5	177,6
54-3соус-2020	5	Соус красный основной	50	1,6	1,4	4,4	36,5
54-6гн-2020	6	Чай чёрный с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
	7	Хлеб пшенич. в ассорт.	60	4	0,7	23,8	117,4
	8	Банан	130	В а2	0	29,1	124,3
		Итого за обед	1100	36,7	26,4	138,6	939,7

КОПИЯ ВЕРНА

подпись



АНЧЭД РИТОУ

День № 2

№ реч.	№п/п	Приём пищи, наименование блюд	Возраст 11 лет и старше				
			Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энерг. цен. (ккал)
				Белки (г)	Жиры (г)	Углев. (г)	
1	2	3	9	10	11	12	13
		Завтрак					
54-1т-2020	1	Запеканка из творога	200	34,2	21,3	33,3	463,1
	2	Груша	150	0,5	0,4	13,9	63,5
54-7хн-2020	3	Компот из с/ф	200	0,6	0,0	22,7	93,2
	4	Хлеб пшенич. в ассорт.	45	3	0,5	17,8	88
		Итого за завтрак	595	38,3	22,2	87,7	707,8
		Обед					
54-21з-2020	1	Кукуруза сахарная	120	0,8	0,1	4,1	20,9
54-3с-2020	2	Рассольник со смет.	250/10	5,9	7,8	17	161,7
54-22м-2020	3	Рагу из курицы	250	26,2	8,8	21,9	271,6
	4	Хлеб пшенич. в ассорт.	60	4	0,7	23,8	117,4
54-8гн-2020	5	Чай чёрный с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
	6	Конфета шоколадная	15	1,9	6,5	5,1	88,5
		Итого за обед	905	39	23,9	78,4	686,9

КОПИЯ ВЕРНА

подпись



День №3

№ реч.	№п/п	Приём пищи, наименование блюд	Возраст 11 лет и старше				
			Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энерг. цен. (ккал)
				Белки (г)	Жиры (г)	Углев. (г)	
1	2	3	9	10	11	12	13
		Завтрак					
54-19к-2020	1	Суп молоч. с макарон. изделиями	300	6,6	6,9	23	180,9
54-1з-2020	2	Сыр в нарезке	30	7,0	8,8	0,0	107,5
	3	Хлеб пшенич. в ассорт.	45	3	0,5	17,8	88
54-6гн-2020	4	Какао с мол. ступцен.	200	3,5	3,3	22,3	133,4
	5	Печенье «чоко-пай»	28	1,1	5,1	18,6	124,6
		Итого за завтрак	653	21,2	24,6	81,7	634,4
		Обед					
54-2з-2020	1	Огурец в нарезке	120	0,8	0,1	2,5	14,1
54-5с-2020	2	Суп с фрикадельками	250	10,8	5,4	17,4	161,3
54-11г-2020	3	Картофельное пюре	200	4,1	8,1	26,4	194,4
54-9р-2020	4	Рыба запеченая в смет. соусе (минтай)	120	18,7	24,1	4,3	309,3
	5	Хлеб пшенич. в ассорт.	60	4	0,7	23,8	117,4
54-7хн-2020	6	Компот из с/ф	200	0,5	0,0	19,8	81
	7	Мандарин	100	0,6	0,0	5,9	25,7
		Итого за обед	1050	39,5	38,4	100,1	903,2

КОПИЯ ВЕРНА

подпись



День № 4

№ рец.	№п/п	Приём пищи, наименование блюда	Возраст 11 лет и старше				
			Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энерг. цен. (ккал)
				Белки (г)	Жиры (г)	Углев. (г)	
1	2	3	9	10	11	12	13
		Завтрак					
54-10-2020	1	Омлет натуральный	250	16,9	25,9	4,2	316,3
53-19з-2020	2	Масло слив.(порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9
	3	Хлеб пшенич. в ассорт.	45	3	0,5	17,8	88
54-6тн-2020	4	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3
	5	Яблоко	150	0,6	0,6	13,4	60,6
		Итого за завтрак	655	21,2	35,5	50,7	605,1
		Обед					
54-13з-2020	1	Салат из отв. свеклы	100	1,3	4,5	7,6	76,1
54-9с-2020	2	Суп карт. с фасолью	250	8,8	5,5	21	168,8
54-4т-2020	3	Каша гречневая	200	11	9,3	47,9	318,5
	4	Котлета	100	15	12,7	12,2	222,8
54-2соус-2020	5	Соус белый основной	50	1,35	2,1	2,2	32,8
	6	Хлеб пшенич. в ассорт.	60	4	0,7	23,8	117,4
54-8тн-2020	7	Чай чёрный с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
	8	Мини-рулет	35	2,2	4	30	169,4
		Итого за обед	995	43,85	38,8	151,2	1133

КОПИЯ ВЕРНА

подпись



День № 5

Возраст 11 лет и старше							
№ реч.	№ п / п	Приём пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энерг. цен. (ккал)
				Белки (г)	Жиры (г)	Углев. (г)	
1	2	3	9	10	11	12	13
		Завтрак					
54-1к-2020	1	Каша вязкая молочная кукурузная	250	9	13,3	54,9	375,7
54-1з-2020	2	Сыр в нарезке	30	7,0	8,8	0,0	107,5
	3	Хлеб пшенич. в ассорт.	45	3	0,5	17,8	88
54-3пн-2020	4	Чай с лим. и сахаром	200	0,3	0,0	6,7	27,9
	5	Печенье «Чоко-пай»	28	1,1	5,1	18,6	124,6
		Итого за завтрак	553	20,4	27,7	98	723,7
		Обед					
54-8з-2020	1	Салат из капусты с морковью	100	1,6	10,1	9,6	136
54-7с-2020	2	Суп с макар. изделиями	250	6,5	3,5	23,1	149,5
54-5т-2020	3	Каша перловая	200	5,9	7,9	40,6	257,2
54-25м-2020	4	Курица туш. с морковью	100	14,1	6,3	4,4	131,3
	5	Хлеб пшенич. в ассорт.	60	4	0,7	23,8	117,4
	6	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6
		Итого за обед	910	33,1	28,7	121,7	878

КОПИЯ ВЕРНА

подпись



День №6

Возраст 11 лет и старше							
№ реч.	№п /п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энерг. цен. (ккал)
				Белки (г)	Жиры (г)	Углев. (г)	
1	2	3	9	10	11	12	13
		Завтрак					
54-7к-2020	1	Каша вяз. мол. пшениная	250	10,4	14,5	46,9	359,9
53-19з-2020	2	Масло слив.(порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9
	3	Хлеб пшенич. в ассорт.	45	3	0,5	17,8	88
54-6гн-2020	4	Кисель ягодный	200	0,4	0,1	14,4	60,1
	5	Мандарин	75	0,6	0,0	5,9	25,7
		Итого за завтрак	580	14,5	23,4	85,1	608,6
		Обед					
54-11з-2020	1	Салат из морк. и яблок	100	0,9	10,2	7,2	123,8
54-3с-2020	2	Рассольник со смет.	250/10	5,9	7,8	17	161,7
54-11г-2020	3	Картофельное пюре	200	4,1	8,1	26,4	194,4
	4	Голубцы	100	8,4	7,9	6,4	130,7
54-1соус-2020	5	Соус сметанный	50	0,7	4,2	1,6	47,5
	6	Хлеб пшенич. в ассорт.	60	4	0,7	23,8	117,4
54-8гн-2020	7	Чай чёрный с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
	8	Конфета шоколадная	15	1,9	6,5	5,1	88,5
		Итого за обед	985	26,1	45,4	94	890,8

КОПИЯ ВЕРНА

подпись



День № 7

№ рец.	№п/п	Приём пищи, наименование блюд	Возраст 11 лет и старше				
			Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энерг. цен. (ккал)
				Белки (г)	Жиры (г)	Углев. (г)	
1	2	3	9	10	11	12	13
		Завтрак					
54-16к-2020	1	Каша «Дружба»	250	6,2	8,7	29,9	222,5
54-13-2020	2	Сыр в нарезке	30	7,0	8,8	0,0	107,5
	3	Хлеб пшенич. в ассорт.	45	3	0,5	17,8	88
54-8гн-2020	4	Чай чёрный с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
	5	Пряник	40	2,6	4,5	24,8	150
		Итого за завтрак	565	19	22,5	79	594,8
		Обед					
54-20з-2020	1	Горошек зеленый	100	1,2	0,1	2,4	14,8
54-12с-2020	2	Суп с рыбными консерв.	250	9,9	5,1	15,5	147,5
54-1г-2020	3	Макароны отварные	200	7,1	7,4	43,7	269,3
53-19з-2020	4	Тефтели	100	12,3	11,0	7,5	177,6
54-3-соус-2020	5	Соус красный основной	50	1,6	1,4	4,4	36,5
	6	Хлеб пшенич. в ассорт.	60	4	0,7	23,8	117,4
54-8гн-2020	7	Какао с молоком сгущ.	200	3,5	3,3	22,3	133,4
	8	Яблоко	150	0,6	0,6	13,4	60,6
		Итого за обед	1100	40,2	29,6	133	957,1

КОПИЯ ВЕРНА

подпись



День № 8

№ рец.	№п /п	Приём пищи, наименование блюда	Возраст 11 лет и старше				
			Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энерг. цен. (ккал)
				Белки (г)	Жиры (г)	Углев. (г)	
1	2	3	9	10	11	12	13
		Завтрак					
54-9к-2020	1	Каша вяз. молоч. овсяная	250	10,7	15,9	42,7	357,1
	2	Хлеб пшенич. в ассорт.	45	3	0,5	17,8	88
54-6гн-2020	3	Сыр в нарезке	30	7,0	8,8	0,0	107,5
	4	Кисель ягодный	200	0,4	0,1	14,4	60,1
	5	Мандарин	100	0,6	0,0	5,9	25,7
		Итого за завтрак	625	21,70	25,30	80,80	638,4
		Обед					
54-21з-2020	1	Кукуруза сахарная	100	0,8	0,1	4,1	20,9
54-2с-2020	2	Борщ со сметаной	250/10	5,9	7,6	12,6	142,8
54-12м-2020	3	Плов с курицей	250	34	10,1	41,5	393,4
	4	Хлеб пшенич. в ассорт.	60	4	0,7	23,8	117,4
	5	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6
	6	Мини-рулет	35	2,2	4	30	169,4
		Итого за обед	905	47,9	22,7	132,2	930,5

КОПИЯ ВЕРНА
подпись 

День № 9

№ рец.	№п /л	Приём пищи, наименование блюд	Возраст 11 лет и старше				
			Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энерг. цен. (ккал)
				Белки (г)	Жиры (г)	Углев. (г)	
1	2	3	9	10	11	12	13
		Завтрак					
54-21к-2020	1	Каша молоч., рисовая	250	6,6	8,1	35,7	242,1
53-19з-2020	2	Масло слив. (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9
	3	Хлеб пшенич. в ассорт.	45	3	0,5	17,8	88
54-7хн-2020	4	Компот из с/ф	200	0,5	0,0	19,8	81
	5	Пряник	40	2,6	4,5	24,8	150
		Итого за завтрак	545	12,80	21,40	98,20	636,0
		Обед					
54-8з-2020	1	Салат из капусты с морковью	100	1,6	10,1	9,6	136
54-6с-2020	2	Суп картоф. с клецками	250	5,8	4,2	14,3	117,6
54-4г-2020	3	Каша гречневая	200	11	9,3	47,9	318,5
	4	Котлета	100	15	12,7	12,2	222,8
54-2соус-2020	5	Соус белый основной	50	1,35	2,1	2,2	32,8
	6	Хлеб пшенич. в ассорт.	60	4	0,7	23,8	117,4
54-6пн-2020	7	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3
		Итого за обед	960	39,35	39,3	125,2	1010

КОПИЯ ВЕРНА

подпись



День № 10

№ рец.	№ п / п	Приём пищи, наименование блюд	Возраст 1 лет и старше				
			Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энерг. цен. (ккал)
				Белки (г)	Жиры (г)	Углев. (г)	
1	2	3	9	10	11	12	13
		Завтрак					
54-19к-2020	1	Суп молоч. с макарон. изделиями	250	6,6	6,9	23	180,9
54-1з-2020	2	Сыр в нарезке	30	7,0	8,8	0,0	107,5
53-19з-2020	2	Масло слив. (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9
	4	Хлеб пшенич. в ассорт.	45	3	0,5	17,8	88
54-2гн-2020	5	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
	6	Печенье «Чоко-пай»	28	1,1	5,1	18,6	124,6
		Много за завтрак	563	18	29,6	66	602,7
		Обед					
54-16з-2020	1	Винегрет с р/м	100	1,2	9	6,7	111,9
	2	Щи из св. капусты со сметан.	250	5,8	7,6	7,1	120,1
54-1с-2020	3	Рис отварной	200	4,8	7,2	48,6	278,3
54-6г-2020	4	Курица тушеная с морковью	100	14,1	6,3	4,4	131,3
	5	Хлеб пшенич. в ассорт.	60	4	0,7	23,8	117,4
	6	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6
		Итого за обед	910	30,9	31	110,8	845,6

КОПИЯ ВЕРНА

подпись



