

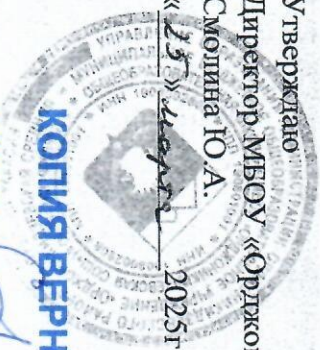
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Орджоникидзевская средняя общеобразовательная школа

Утверждаю

Директор МБОУ «Орджоникидзевская СОШ»

Смолина Ю.А.

«25» марта 2025г



КОПИЯ ВЕРНА

подпись

Десятидневное меню

(на летний период с 7-11 лет)

На 2024-2025 учебный год

Согласовано

Начальник лагеря

 Курбатова О.Г.

День №1

№ рец.		Мен /п	Приём пищи, наименование Блюда	Возраст 7-11 лет					Энерг. цен. (ккал)
				Масса порции (г)	Пищевые вещества				
					Белки (г)	Жиры (г)	Углев. (г)		
1		2	3	4	5	6	7	8	
			Завтрак						
54-16к-2020	1	Каша «Дружба»	200	5	6,9	23,9	178		
54-13-2020	2	Сыр в нарезке	30	7,0	8,8	0,0	107,5		
	3	Хлеб пшенич. в ассорт.	30	2	0,4	11,9	58,7		
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	500	20,10	23,90	82,90	627,6		
			Обед						
54-3з-2020	1	Помидор в нарезке	100	0,9	0,2	3	17,1		
54-8с-2020	2	Суп картофельный с горохом	200	6,7	4,6	16,3	133,1		
54-1г-2020	3	Макаронны отварные	200	7,1	7,4	43,7	269,3		
53-19з-2020	4	Тефтели	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	6,4	26,8		
	7	Хлеб пшенич. в ассорт.	60	4	0,7	23,8	117,4		
	8	Банан	130	2	0	29,1	124,3		
		Итого за обед	1050	35	25,3	134,2	902,1		

КОПИЯ ВЕРНА

ПОДПИСЬ



День № 2

№ рец.		Мен /п	Приём пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Возраст 7-11 лет			Энерг. цен. (ккал)
					Пищевые вещества			
					Белки (г)	Жиры (г)	Углев. (г)	
1	2	3	4	5	6	7	8	
		Завтрак						
54-1т-2020	1	Запеканка из творога	180	25,6	16,1	25	347,8	
	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.	30	2	0,4	11,9	58,7	
		Итого за завтрак	560	28,7	16,9	73,5	563,2	
		Обед						
54-21з-2020	1	Кукуруза сахарная	100	0,8	0,1	4,1	20,9	
54-3с-2020	2	Рассольник со смет.	200/10	4,7	6,2	13,6	129,4	
54-22м-2020	3	Рагу из курицы	200	21	7	17,5	217,4	
	4	Хлеб пшенич. в ассорт.	60	4	0,7	23,8	117,4	
54-8тн-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	835	35,7	20,9	75,8	636,8	

КОПИЯ ВЕРНА

подпись



День № 3

Возраст 7-11 лет								
№ рец.	Мен /п	Приём пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энерг. цен. (ккал)	
				Белки (г)	Жиры (г)	Углев. (г)		
				1	2	3		4
54-19к-2020	1	Суп молоч. с макарон. изделиями	250	5,3	5,5	18,4	144,7	
54-1з-2020	2	Сыр в нарезке	30	7,0	8,8	0,0	107,5	
	3	Хлеб пшенич. в ассорт.	30	2	0,4	11,9	58,7	
54-6гн-2020	4	Какао с мол. ступен.	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	538	18,9	23,1	71,2	568,9	
		Обед						
54-2з-2020	1	Огурец в нарезке	100	0,6	0,1	2	11,3	
54-5с-2020	2	Суп с фрикадельками	200	8,7	3,4	16,5	131,1	
54-1п-2020	3	Картофельное пюре	180	3,1	6	19,7	145,8	
54-9р-2020	4	Рыба запеченая в смет. соусе (минтай)	110	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	950	36,2	34,3	92	821,6	

КОПИЯ ВЕРНА

подпись

День 4

№ рец.			Мен /п	Приём пищи, наименование блюд	Возраст 7-11 лет					Энерг. цен. (ккал)
					Масса порции (г)	Пищевые вещества				
						Белки (г)	Жиры (г)	Углев. (г)		
1	2	3	4	5	6	7	8			
Завтрак										
54-10-2020	1	Омлет натуральный	180	12,7	19,2	3,2	237,0			
53-19з-2020	2	Масло слив.(порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9			
	3	Хлеб пшенич. в ассорт.	30	2	0,4	11,9	58,7			
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	570	16	28,7	43,8	496,5			
Обед										
54-13з-2020	1	Салат из отв. свеклы	80	1,1	3,6	6,1	60,8			
54-9с-2020	2	Суп карт. с фасолью	200	7,0	4,4	16,8	135			
54-4т-2020	3	Каша гречневая	150	8,2	6,9	35,9	238,9			
	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	875	39,05	34,4	133,5	1004			

КОПИЯ ВЕРНА

подпись



День № 5

№ рец.		№п /п	Приём пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Возраст 7-11 лет			Энерг. цен. (ккал)
					Пищевые вещества			
					Белки (г)	Жиры (г)	Углев. (г)	
1	2	3	4	5	6	7	8	
		Завтрак						
54-1к-2020	1	Каша вязкая молочная кукурузная	200	7,2	10,7	43,9	300,7	
54-1з-2020	2	Сыр в нарезке	30	7,0	8,8	0,0	107,5	
	3	Хлеб пшенич. в ассорт.	30	2	0,4	11,9	58,7	
54-3гн-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	488	17,6	25	81,1	619,4	
		Обед						
54-8з-2020	1	Салат из капусты с морковью	80	1,3	8,1	7,8	108,7	
54-7с-2020	2	Суп с макар. изделиями	200	5,2	2,8	18,5	119,6	
54-5г-2020	3	Каша перловая	150	4,4	5,9	30,5	292,9	
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	790	30	24	105,2	856,5	

КОПИЯ ВЕРНА

подпись



День №6

Возраст 7-11 лет								
№ рец.	Ден /п	Приём пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энерг. цен. (ккал)	
				Белки (г)	Жиры (г)	Углев. (г)		
1	2	3	4	5	6	7	8	
		Завтрак						
54-7к-2020	1	Каша вяз. мол. пшениная	200	8,3	11,7	37,5	288	
53-19з-2020	2	Масло слив.(порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9	
	3	Хлеб пшенич. в ассорт.	30	2	0,4	11,9	58,7	
54-6тн-2020	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	540	11,4	20,5	69,8	507,4	
		Обед						
54-11з-2020	1	Салат из морк. и яблок	80	0,7	8,1	5,8	99	
54-3с-2020	2	Рассольник со смет.	200/10	4,7	6,2	13,6	129,4	
54-11г-2020	3	Картофельное пюре	150	3,1	6	19,7	145,8	
	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	
54-8тн-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	865	23,7	39,6	82,5	785,1	

КОПИЯ ВЕРНА

подпись

День 7

№ рел.	Леп /л	Приём пищи, наименование блюда	Возраст 7-11 лет					Энерг. цен. (ккал)
			Масса порции (г)	Пищевые вещества				
				Белки (г)	Жиры (г)	Углев. (г)		
1	2	3	4	5	6	7	8	
		Завтрак						
54-16к-2020	1	Каша «Дружба»	200	5	6,9	23,9	178	
54-1з-2020	2	Сыр в нарезке	30	7,0	8,8	0,0	107,5	
	3	Хлеб пшенич. в ассорт.	30	2	0,4	11,9	58,7	
54-8тн-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	500	16,8	20,6	67,1	521	
		Обед						
54-20з-2020	1	Горошек зеленый	80	1,2	0,1	2,4	14,8	
54-12с-2020	2	Суп с рыбными консерв.	200	7,8	4,1	12,4	118	
54-1г-2020	3	Макаронны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202	
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	
54-8тн-2020	7	Какао с молоком стущ.	200	3,5	3,3	22,3	133,4	
	8	Яблоко	150	0,6	0,6	13,4	60,6	
		Итого за обед	990	36,3	26,7	118,9	860,3	

КОПИЯ ВЕРНА

подпись



День № 8

Возраст 7-11 лет								
№ рец.	Леп /п	Приём пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энерг. цен. (ккал)	
				Белки (г)	Жиры (г)	Углев. (г)		
								1
		Завтрак						
54-9к-2020	1	Каша вяз. молоч. овсяная	200	8,6	12,8	34,2	285,8	
	2	Хлеб пшенич. в ассорт.	30	2	0,4	11,9	58,7	
	3	Сыр в нарезке	30	7,0	8,8	0,0	107,5	
54-6гн-2020	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	555	18,60	22,10	66,40	537,8	
		Обед						
54-21з-2020	1	Кукуруза сахарная	80	0,8	0,1	4,1	20,9	
54-2с-2020	2	Борщ со сметаной	200/10	4,7	6,1	10,1	114,2	
54-12м-2020	3	Плов с курицей	200	27,3	8,1	33,2	314,6	
	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	785	40	19,2	121,4	823,1	

КОПИЯ ВЕРНА

подпись



День № 9

№ рел.	№п /п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Возраст 7-11 лет			Энерг. цен. (ккал)
				Пищевые вещества			
				Белки (г)	Жиры (г)	Углев. (г)	
1	2	3	4	5	6	7	8
		Завтрак					
54-21к-2020	1	Каша молоч. рисовая	200	5,2	6,5	28,4	193,7
53-19з-2020	2	Масло слив.(порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9
	3	Хлеб пшенич. в ассорт.	30	2	0,4	11,9	58,7
54-7хн-2020	4	Компот из с/ф	200	0,5	0,0	19,8	81
	5	Пираник	40	2,6	4,5	24,8	150
		Итого за завтрак	480	10,40	19,70	85,00	558,3
		Обед					
54-8з-2020	1	Салат из капусты с морковью	80	1,3	8,1	7,8	108,7
54-6с-2020	2	Суп картоф.с клецками	200	4,6	3,3	11,4	94,1
54-4г-2020	3	Каша гречневая	150	8,2	6,9	35,9	238,9
	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	840	35,05	34	108,5	880

КОПИЯ ВЕРНА

подпись



АННЭБ РИПТОХ

День №10

№ рел.	№п /п	Приём пищи, наименование блюд	Возраст 7-11 лет				
			Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энерг. цен. (ккал)
				Белки (г)	Жиры (г)	Углев. (г)	
1	2	3	4	5	6	7	8
		Завтрак					
54-19к-2020	1	Суп молоч. с макарон. изделиями	200	5,3	5,5	18,4	144,7
54-1з-2020	2	Сыр в нарезке	40	7,0	8,8	0,0	107,5
53-19з-2020	2	Масло слив. (порциями)	15	0,1	8,3	0,1	74,9
	4	Хлеб пшенич. в ассорт.	30	2	0,4	11,9	58,7
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
		Итого за завтрак	513	15,7	28,1	55,5	537,2
		Обед					
54-1бз-2020	1	Винегрет с р/м	80	1	7,1	5,4	89,5
54-1с-2020	2	Щи из св. капусты со сметан.	200	4,6	6,1	5,7	96,1
54-бг-2020	3	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7
54-25м-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	790	28,3	25,8	95,9	729,6

День №1

КОПИЯ ВЕРНА

подпись

АНГРЕВ РИНОД

содерж.