

**Четырнадцатидневное меню летнего оздоровительного лагеря на 2025 год
для питания детей с 7 до 11 лет.**

директор МОУ КСОШ №1

[illegible]

Утверждаю _____ В.А.Зайцев
директор МОУ КСОИ

2 день

№ реце- птур ы	Наименование блюда	раскладка		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность
		продукты	нетто		Б	Ж	У	
Завтрак								
302 183	Каша манная молочная с маслом	Крупа манная Молоко Вода Сахар-песок Масло слив.	45 95,0 39,6 4,5 5,0	180/5	5,4	7,2	26,8	194,0
686 282	Чай с сахаром	Чай Вода Сахар	2,0 200,0 10,0	200	0,1	0,03	9,1	25,0
1	Бутерброд с сыром	Хлеб пшеничный Сыр	40,0 30,0	40/30	2,4	8,6	14,6	146,0
Обед								
124 53	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	Капуста Картофель Морковь Лук репчатый Масло растит. Бульон Сметана (термич. Обраб)	50,0 30,0 10,0 10,0 4,0 200,0 10,0	200/10	1,7	5,6	8,4	91,0
332 138	Картофельное пюре	Картофель Масло слив. молоко	153,0 60,3 27,0	180	3,7	5,9	24,0	166,0
461	Куриные нагетсы	Куриные нагетсы Раст.масло	100,0 5,0	100	13,7	21,4	17,6	319,0
639 293	Компот из с/м фруктов	Персик,слива, яблоки Сахар-песок Кислота лимонная Вода	40,0 20,0 0,2 200,0	200	0,9	0,05	20,6	89,0
	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	30,0	30	1,92	1,52	24,1	117,7
	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20,0	20	2,84	0,44	18,56	91,6
		Итого:			32,66	50,74	163,76	1239,3
Стоимость 108 рублей 10 копеек								

Утверждаю _____
директор МОУ _____

№ реце птур ы	Наименование блюда	раскладка		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность
		продукты	нетто		Б	Ж	У	
Завтрак								
302 183	Каша овсяная молочная «Геркулес»	Крупа овсяная Молоко Вода Сахар-песок Масло слив.	40 98,0 66,0 5,0 5,0	180/5	8,1	9,8	35,6	264,0
686 282	Чай с сахаром	чай вода Сахар-песок	2,0 200,0 10,0	200	3,3	3,1	13,6	94
84	Кондитерское изделие		100	100	7,8	8,6	52,6	318,0
Обед								
132 54	Рассольник «Ленинградский»	Картофель Крупа перловая Морковь Лук репчатый Растит.масло Огурцы соленые Бульон Сметанaproкип.	75,0 5,0 10,0 5,0 3,2 15,0 190,0 10,0	200/10	2,1	5,2	15,4	119,0
140 297	Макароны отварные	Макаронные изделия Масло раст.	206,3 6,3	180	3,9	4,9	17,0	127,0
413	Сарделька отварная	сарделька Масло слив.	100,0 3,0	100	15,37	29,4	1,09	325,9
636	Компот из с/м фруктов	Яблоко,слива,персик Вода Сахар-песок	50,0 140,0 15,0	200	0,4	0,1	17,3	70,0
	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	30,0	30	1,92	1,52	24,1	117,7
	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20,0	20	2,84	0,44	18,56	91,6
		Итого:			48,73	63,06	195,25	1527,2
Стоимость 110 рублей 84 копейки								

Стоимость 110 рублей 84 копейки

Утверждаю _____ В.А.
Директор МОУ КО

4 день

№ реце- птур ы	Наименование блюда	раскладка		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность
		продукты	нетто		Б	Ж	У	
Завтрак								
311 193	Каша пшеничная молочная	Крупа пшеничная Молоко Вода Сахар-песок Масло слив.	40,0 101,0 67,0 5,0 5,0	180/5	7,4	8,8	35,1	250,0
686	Чай с сахаром	Чай Вода Сахар-песок	2,0 200,0 10,0	200	0,2	0,04	10,2	41,0
3 2	Бутерброд с колбасой	Хлеб пшеничный Колбаса вареная	40,0 30,0	40/30	5,0	7,1	14,5	144,0
Обед								
110 56	Борщ с капустой и картофелем	Свекла Капуста Картофель Морковь Лук репчатый Соус томатный Растит.масло Сахар-песок Бульон Сметанaproкип.	40,0 20,0 20,0 10,0 10,0 3,0 4,0 3,0 200,0 10	200/10	1,7	5,0	11,6	97,0
142	Рис отварной	Рис	127,5	180	3,3	9,2	22,7	189,0
431	Печень по- строгановски	Печень говяжья Масло растит. Сметана Мука пшеничн Вода Том.паста	118,4 9,6 10,0 3,0 30,0 3,2	90	20,6	14,6	2,5	224,0
	Компот из с\м фруктов	Апельсин,слива,перси к Вода Сахар. песок	апель син Вода Сахар .песок	50,0 140,0 15,0	200	0,4	0,1	17,3
	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	30,0	30	1,92	1,52	24,1	117,7
	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20,0	20	2,84	0,44	18,56	91,6
		Итого:			43,46	47,7	148,36	1192,7
Стоимость 100 рублей 12 копеек								

Утверждаю _____ В.А.
директор МОУ КО

5 день

№ реце- птур ы	Наименование блюда	раскладка		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность
		продукты	нетто		Б	Ж	У	
Завтрак								
294 225	Каша пшеничная молочная	Крупа пшено Молоко Вода Сахар-песок Масло слив.	40,0 101,0 67,0 5,0 5,0	180/5	7,4	8,8	35,1	250,0
696 288	Чай с сахаром	чай Вода Сахар-песок	2,0 200,0 10,0	200	2,8	2,2	14,8	87,0
1	Бутерброд с сыром	Хлебпшеничный Сыр	40,0 30,0	40\30	2,4	8,6	14,6	146,0
Обед								
138 61	Суп картофельный с горохом	Картофель Морковь Лук репчатый Растит.масло Крупа горох бульон	75,0 10,0 10,0 2,4 5,0 180,0	200	2,6	20,5	19,3	112,0
150 119	Голубцы ленивые	Говядина Крупа рис. Лук репчатый Растит.масло Яйца Капуста белок. Соус : Бульон Масло слив Мука пшеничн. Морковь Лук репчатый Томатн.паста Масло слив. Сахар-песок	72,0 12,0 10,2 5,3 9,0 110,6 30,0 1,4 3,0 1,8 0,6 4,0 0,5 0,3	180	20,8	16,2	13,1	282,0
358	Компот из см фруктов	Яблоки,слива,персик Вода Сахар-песок	40,0 160,0 16,0	200	0,2	0,1	17,2	68,0
	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	30,0	30	1,92	1,52	24,1	117,7
	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20,0	20	2,84	0,44	18,56	91,6
		Итого:			60,06	49,26	156,56	1311,3
Стоимость 121 рубль 30 копеек								

Утверждаю _____ В.А.З.
директор МОУ КСО

6 день

№ реце птур ы	Наименование блюда	раскладка		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность
		продукты	нетто		Б	Ж	У	
Завтрак								
218	Омлет натуральный	Молоко Яйца Растит.масло Масло слив.	34,3 91,4 5,7 5,0	180/5	11,7	18,1	2,1	218,0
686	Чай с сахаром	Чай Вода сахар	2,0 200,0 10,0	200	0,1	0,03	9,,1	25,0
84	Булочка слобная	Мука пшеничн. Дрожжи сухие Соль Сахар-песок Масло слив. Яйца Молоко Вода	60,0 0,8 0,6 16,0 9,0 1/2 9,0 18,0	100	7,8	8,6	52,6	318,0
Обед								
181 70	Суп картофельный из рыбных консервов	Горбуша (масса отварной рыбы) Картофель Морковь Лук репчатый Масло слив. Вода	30,0 75,0 30,0 13,0 20,5 275,0	200	8,6	4,0	12,1	120,0
297	Картофель пюре со сливочным маслом	Картофель Масло.слив	186,0 5,0	180/5	3,5	3,9	26,5	159,0
82	Рыба жареная	Рыба порташ.б/г Мука пшеничн.	97,6 3,0	90	18,4	11,5	1,3	182,0
682 282	Компот из с/м фруктов	Апельсины Яблоки Вода Сахар. песок	апель син Вода Сахар .песок	50,0 140,0 15,0	200	0,4	0,1	17,3
	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	30,0	30	1,92	1,52	24,1	117,7
	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20,0	20	2,84	0,44	18,56	91,6
		Итого:			54,96	48,12	156,26	1266,3
Стоимость 108 рублей 34 копейки								

В.А. [Signature]

№ реце- птур ы	Наименование блюда	раскладка		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность
		продукты	нетто		Б	Ж	У	
Завтрак								
302 183	Каша кукурузная молочная с маслом	Крупа кукурузная Молоко Вода Сахар-песок Масло слив.	43 98,4 65,5 5,3 5,0	180/5	5,7	7,8	39,81	253,0
692 286	Чай с сахаром	чай Вода Сахар-песок	2,0 200,0 10,0	200	2,8	2,2	14,8	87,0
3 2	Бутерброд с колбасой	Хлеб пшеничный Колбаса вареная	40,0 30,0	40/30	5,0	7,1	14,5	144,0
Обед								
140 59	Суп картофельный с макаронными изделиями	Картофель Макарон.изделия Морковь Лук репчатый Масло растит. Бульон	75,0 10,0 10,0 10,0 2,4 190,0	200	2,7	2,5	18,8,	111,0
215 150	Греча отварная рассыпчатая	Крупа гречневая Вода	76,0	180	12,0	14,5	21,1	264
125 129	Котлета из мяса	Мясо Лук репчатый Масло растит Сухари паниров. Соль Хлеб пшеничн. яйцо	88,8 10,0 3,0 10,00, 7 18,6 0,8	90	15,0	21,4	15,5	316,0
	Сок фруктовый пакетированный	Сок	0,2	200	0	0	20,0	76,0
	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	30,0	30	1,92	1,52	24,1	117,7
	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20,0	20	2,84	0,44	18,56	91,6
		Итого:			48,06	57,46	187,17	1460,3
Стоимость 113 рублей 00 копеек								

Утверждаю _____ В.А.З.
Директор МОУ КСО

8 день

№ реце- птур ы	Наименование блюда	раскладка		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность
		продукты	нетто		Б	Ж	У	
Завтрак								
302 183	Каша манная молочная с маслом	Крупа манная Молоко Вода Сахар-песок Масло слив.	45 95,0 39,6 4,5 5,0	180/5	5,4	7,2	26,8	194,0
686 282	Чай с сахаром	Чай Вода Сахар	2,0 200,0 10,0	200	0,1	0,03	9,1	25,0
1	Бутерброд с сыром	Хлеб пшеничный Сыр	40,0 30,0	40/30	2,4	8,6	14,6	146,0
Обед								
124 53	Щи из свежей капусты с картофелем на бульоне	Капуста Картофель Морковь Лук репчатый Масло растит. Бульон Сметана (термич. Обраб)	50,0 30,0 10,0 10,0 4,0 200,0 10,0	200	1,7	5,6	8,4	91,0
332 138	Макароны с сыром	Макароны Масло слив. Сыр	153,0 6,3 40,0	180	3,7	5,9	24,0	166,0
639 293	Компот из см фруктов	Персик, слива, яблоки Сахар-песок Кислота лимонная Вода	40,0 10,0 20,0 200,0	200	0,9	0,05	20,6	89,0
	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	30,0	30	1,92	1,52	24,1	117,7
	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20,0	20	2,84	0,44	18,56	91,6
		Итого:			32,66	50,74	163,76	1239,3
Стоимость 98 рублей 28 копеек								

Утверждаю _____ В.А.Захаров
директор МОУ КСОИ

9 день

№ реце птур ы	Наименование блюда	раскладка		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность
		продукты	нетто		Б	Ж	У	
Завтрак								
302 183	Каша овсяная молочная «Геркулес»	Крупа овсяная Молоко Вода Сахар-песок Масло слив.	40 98,0 66,0 5,0 5,0	180/5	8,1	9,8	35,6	264,0
686 282	Чай с сахаром	чай вода Сахар-песок	2,0 200,0 10,0	200	3,3	3,1	13,6	94
84	Кондитерское изделие	Кондитерское изделие	100	100	7,8	8,6	52,6	318,0
Обед								
132 54	Рассольник «Ленинградский»	Картофель Крупа перловая Морковь Лук репчатый Растит.масло Огурцы соленые Бульон Сметана прокип.	75,0 5,0 10,0 5,0 3,2 15,0 190,0 10,0	200	2,1	5,2	15,4	119,0
140 297	Капуста тушеная	Капуста белок. Морковь Лук репчатый Мука пшеничн. Сахар-песок Соус томатный Масло слив.	206,3 3,6 7,2 2,2 5,4 4,3 6,3	180	3,9	4,9	17,0	127,0
413	Сарделька отварная	Сосиска Масло слив.	100,0 3,0	100	15,37	29,4	1,09	325,9
636	Компот из с/м фруктов	Яблоко,слива,персик Вода Сахар-песок	50,0 140,0 15,0	200	0,4	0,1	17,3	70,0
	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	30,0	30	1,92	1,52	24,1	117,7
	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20,0	20	2,84	0,44	18,56	91,6
		Итого:			48,73	63,06	195,25	1527,2
Стоимость 108 рублей 50 копеек								

Утверждаю _____ В
директор МОУ _____

10 день

№ реце- птур ы	Наименование блюда	раскладка		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность
		продукты	нетто		Б	Ж	У	
Завтрак								
311 193	Каша пшеничная молочная	Крупа пшеничная Молоко Вода Сахар-песок Масло слив.	40,0 101,0 67,0 5,0 5,0	180/5	7,4	8,8	35,1	250,0
686	Чай с сахаром	Чай Вода Сахар-песок	2,0 200,0 10,0	200	0,2	0,04	10,2	41,0
3 2	Бутерброд с колбасой	Хлеб пшеничный Колбаса вареная	40,0 30,0	40/30	5,0	7,1	14,5	144,0
Обед								
138 61	Борщ	Картофель Морковь Свекла Лук репчатый Растит.масло бульон	75,0 10,0 20,0 10,0 2,4 180,0	200	2,6	20,5	19,3	112,0
150 119	Рис отварной с мясным гуляшом	Говядина Крупа рис. Морковь Лук репчатый Растит.масло	90,0 150,0 10,0 10,2 5,3	150/90	20,8	16,2	13,1	282,0
	Компот из см фруктов	Апельсин,слива,перси к Вода Сахар. песок	апель син Вода Сахар песок	50,0 140,0 15,0	200	0,4	0,1	17,3
	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	30,0	30	1,92	1,52	24,1	117,7
	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20,0	20	2,84	0,44	18,56	91,6
		Итого:			40,96	36,7	152,06	1106,3
Стоимость 112 рублей 99 копеек								

Утверждаю _____ В.
директора МОУ И

11 день

№ реце- птур ы	Наименование блюда	раскладка		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность
		продукты	нетто		Б	Ж	У	
Завтрак								
294 225	Каша пшеничная молочная	Крупа пшено Молоко Вода Сахар-песок Масло слив.	40,0 101,0 67,0 5,0 5,0	180/5	7,4	8,8	35,1	250,0
696 288	Чай с сахаром	чай Вода Сахар-песок	2,0 200,0 10,0	200	2,8	2,2	14,8	87,0
1	Бутерброд с сыром	Хлеб пшеничный Сыр	40,0 30,0	40/30	2,4	8,6	14,6	146,0
Обед								
138 61	Суп картофельный с горохом	Картофель Морковь Лук репчатый Растит.масло Крупа горох бульон	75,0 10,0 10,0 2,4 5,0 180,0	200	2,6	20,5	19,3	112,0
332 138	Картофельное пюре	Картофель Масло слив. молоко	153,0 60,3 27,0	180	3,7	5,9	24,0	166,0
461 104	Котлета рыбная	Рыба Лук репчатый Масло растит. Сухари паниров. Соль Хлеб пшеничный. яйцо	88,8 10,0 3,0 10,00, 7 18,6 0,8	90	15,0	21,4	15,5	316,0
358	Компот из фруктов	Яблоки Лимон Вода Сахар-песок	40,0 5,0 160,0 15,0	200	0,2	0,1	17,2	68,0
	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	30,0	30	1,92	1,52	24,1	117,7
	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20,0	20	2,84	0,44	18,56	91,6
		Итого:			60,06	49,26	156,56	1311,3
Стоимость 113 рублей 98 копеек								

Утверждаю _____ В.А.
директор МОУ КО

12 день

№ реце- птур ы	Наименование блюда	раскладка		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность
		продукты	нетто		Б	Ж	У	
Завтрак								
218	Запеканка творожная со сгущенным молоком	Молоко Яйца Сахарный песок Масло слив. Творог Молоко сгущенное Крупа манная	40,0 91,4 1,0 5,0 140,0 10,0 10,0	180/13	11,7 13,0 0,0 0,9 17,0 8,0 3,0	18,1 11,0 0,0 81,0 5,0 9,0 3,0	2,1 1,1 99,0 0,1 1,8 54,0 15,0	2,180 15,5 3,990 7,170 1,200 3,210 98,0
686	Чай с сахаром	Чай Вода Сахар-песок	2,0 200,0 10,0	200	0,2	0,04	10,2	41,0
3 2	Булочка сдобная	Мука пшеничная Дрожжи Масло раст. Сахар-песок Соль молоко	52,0 5,0 8,0 10,0 5,0 20,0	100	5,0 40,0 0,0 0,0 0,0 2,9	7,1 8,0 100,0 0,0 0,0 3,2	14,5 41,0 0,0 99,8 0,0 4,7	1,440 3,250 8,840 3,990 0,0 60,0
Обед								
181 70	Суп с рыбными консервами	Горбуша (масса отварной рыбы) Картофель Морковь Лук репчатый Масло слив. Вода	30,0 75,0 30,0 13,0 20,5 275,0	200	8,6	4,0	12,1	120,0
332 138	Капуста тушеная с мясом	Капуста Мясо Лук Морковь Томатная паста Соль Сахар Масло растительное	110,0 30,0 10,0 20,0 5,0 5,0 5,0 15,0	180	1,8 1,0 1,1 0,0 19,0 2,1 0,0 0,0	0,1 0,1 0,1 100,0 12,0 15,0 0,0 100,0	4,7 7,0 9,0 0,0 0,0 2,9 99,0 0,0	28,0 32,0 40,0 8,840 1,870 1,930 3,99 8,84
358	Компот из с/м фруктов	Яблоки Апельсин Вода Сахар-песок	40,0 5,0 160,0 15,0	200	0,2	0,1	17,2	68,0
	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	30,0	30	1,92	1,52	24,1	117,7
	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20,0	20	2,84	0,44	18,56	91,6
		Итого:			60,06	49,26	156,56	1311,3
Стоимость 110 рублей 95 копеек								

Утверждаю В.А.З.
директор МОУ КСО

13 день

№ реце- птур ы	Наименование блюда	раскладка		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность
		продукты	нетто		Б	Ж	У	
Завтрак								
302 183	Каша кукурузная молочная с маслом	Крупа кукурузная Молоко Вода Сахар-песок Масло слив.	43 98,4 65,5 5,3 5,0	180/5	5,7	7,8	39,81	253,0
692 286	Чай с сахаром	чай Вода Сахар-песок	2,0 200,0 10,0	200	2,8	2,2	14,8	87,0
3 2	Бутерброд с колбасой	Хлеб пшеничный Колбаса вареная	40,0 30,0	40/30	5,0	7,1	14,5	144,0
Обед								
140 59	Суп картофельный с макаронными изделиями	Картофель Макарон.изделия Морковь Лук репчатый Масло растит. Бульон	75,0 10,0 10,0 10,0 2,4 190,0	200	2,7	2,5	18,8,	111,0
215 150	Греча отварная рассыпчатая	Крупа гречневая Вода	76,0	180	12,0	14,5	21,1	264
413	Сарделька отварная	Сарделька Масло слив.	100,0 3,0	100	15,37	29,4	1,09	325,9
	Сок фруктовый пакетированный	Сок	0,2	200	0	0	20,0	76,0
	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	30,0	30	1,92	1,52	24,1	117,7
	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20,0	20	2,84	0,44	18,56	91,6
		Итого:			60,06	49,26	156,56	1311,3
Стоимость 107 рублей 46 копеек								

Утверждаю:  В.А.Захаренко
директор МОУ КСОИ

14 день

№ реце- птур ы	Наименование блюда	раскладка		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность
		продукты	нетто		Б	Ж	У	
Завтрак								
302 183	Каша манная молочная с маслом	Крупа манная Молоко Вода Сахар-песок Масло слив.	45 95,0 39,6 4,5 5,0	180/5	5,4	7,2	26,8	194,0
686 282	Чай с сахаром	Чай Вода Сахар	2,0 200,0 10,0	200	0,1	0,03	9,1	25,0
1	Бутерброд с сыром	Хлеб пшеничный Сыр	40,0 30,0	40/30	2,4	8,6	14,6	146,0
Обед								
124 53	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	Капуста Картофель Морковь Лук репчатый Масло растит. Бульон Сметана (термич. Обраб)	50,0 30,0 10,0 10,0 4,0 200,0 10,0	200	1,7	5,6	8,4	91,0
150 119	Плов	Говядина Крупа рис. Лук репчатый Растит.масло Морковь	45,0 150,0 10,2 5,3 10,8	180	20,8	16,2	13,1	282,0
639 293	Компот из с/м фруктов	Слива, персик, яблоки Сахар-песок Кислота лимонная Вода	40,0 10,0 1,0 200	200	0,9	0,05	20,6	89,0
	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	30,0	30	1,92	1,52	24,1	117,7
	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20,0	20	2,84	0,44	18,56	91,6
		Итого:			60,06	49,26	156,56	1311,3
Стоимость 105 рублей 67 копеек								