

«Утверждаю»



«Согласовано»

Директор МБОУ г. Астрахани

«СОШ № 51»

И.В. Загоруйко



**Примерное двухнедельное
(двенадцатидневное меню)
по столовой
МБОУ г. Астрахани «СОШ №51»
(на летнем оздоровительном пришкольном лагере)**

Примерное двенадцатидневное меню трехразового питания, для оздоровительного лагеря с дневным пребыванием на июнь 2026 года.

Возрастная категория: мл.школьники с 7-11 лет.

Неделя 1	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
			белки	жиры	углеводы		
День 1							
Завтрак	Каша вязкая молочная из пшена с маслом сливочным	220	8,69	11,09	51,15	339,00	173
	Хлеб пшеничный из муки первого сорта	50	3,79	0,47	23,95	118,00	Н
	Сыр Российский	20	5,10	6,49	0,00	79,20	15
	Чай с сахаром, лимоном	200	0,13	0,02	15,21	62,00	377
	Кондитерское изделие (печенье)	30	2,30	4,82	20,60	135,30	69
	Итого за завтрак:	520	20,01	22,89	110,91	733,50	
Обед							
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	71
	Суп картофельный с бобовыми, вегетар.	250	5,50	5,27	16,53	148,25	102
	Плов из птицы	200	15,84	20,64	27,18	357,58	291
	Хлеб пшеничный	40	3,03	0,37	19,16	94,40	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	Н
	Компот из свеж. ягод	200	0,12	0,10	27,50	112,00	344
	Итого за обед:	790	27,15	26,88	92,47	811,39	
Полдник							
	Коржик молочный	100	5,20	4,49	54	282	Н
	Чай с сахаром	200	0,13	0,07	13,64	50,90	627
	Итого за полдник:	300	5,33	4,56	9,89	332,90	

Итого за день	1610	52,49	54,33	213,27	1877,79	
----------------------	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------	--

Неделя 1	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
			белки	жиры	углеводы		
День 2							
Завтрак	Каша жидкая молочная (с крупой овсяная с маслом и сахаром)	220	5,10	10,71	43,41	290,99	182
	Хлеб пшеничный из муки первого сорта	50	3,79	0,47	23,95	118,00	Н
	Масло сливочное (порция)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
	Чай с сахаром	200	0,13	0,07	13,64	50,90	627
	Фрукты свежие	100	0,60	0,60	14,70	70,50	Н
	Итого за завтрак:	580	9,70	19,10	95,83	596,39	
Обед							
	Салат из свеклы отварной с маслом растительным	60	0,86	3,65	5,02	56,30	52
	Суп картофельный с крупой (пшеном)	250	1,98	2,70	12,10	85,75	98
	Печень по-строгановски	140	17,38	11,25	8,57	206,38	255
	Макаронные изделия отварные	150	4,74	4,56	28,81	175,03	202
	Хлеб пшеничный	40	3,03	0,37	19,16	94,40	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	Н
	Компот из свежих яблок	200	0,12	0,10	27,50	112,00	344
	Итого за обед:	880	30,35	23,07	102,12	821,82	
Полдник							
	Пирожок печеный с картофелем	100	3,30	6,6	32	236	687, 685, 723
	Сок натуральный в индивидуальной упаковке	200	0,00	0,00	23,00	90,00	Н
Итого за полдник	Итого за полдник:	300	3,30	6,60	32,00	326,00	

Итого за день:	1660	40,05	42,17	220,95	1744,21	
-----------------------	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------	--

Неделя 1	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
			белки	жиры	углеводы		
День 3							
Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)	220	6,12	10,71	42,35	290,99	181
	Хлеб пшеничный из муки первого сорта	50	3,79	0,47	23,95	118,00	Н
	Сыр Российский	20	5,10	6,49	0,00	79,20	15
	Чай с сахаром, лимоном	200	0,13	0,02	15,21	62,00	377
	Вафля сливочная	30	1,94	9,34	17,26	158,10	Н
	Итого за завтрак:	520	17,08	27,03	98,77	708,29	
Обед							
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	71
	Борщ с капустой и картофелем, вегетар.	250	1,80	4,93	10,92	103,75	82
	Птица тушенная в соусе	120	9,42	14,23	2,34	193,00	290
	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,65	5,37	36,69	209,70	304
	Хлеб пшеничный из муки первого сорта	40	3,03	0,37	19,16	94,40	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	Н
	Компот из свежих яблок	200	0,12	0,10	27,50	112,00	344
	Итого за обед:	860	20,68	25,50	98,71	812,01	
Полдник							
	Кекс сдобный	100	1,15	4,49	54	282	Н
	Чай с сахаром	200	0,13	0,07	13,64	50,90	627
	Итого за полдник:	300	17,63	9,37	17,94	232,90	

	Итого за день:	1680	37,758	52,53	197,48	1520,3	
--	-----------------------	-------------	---------------	--------------	---------------	---------------	--

Неделя 1	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
			белки	жиры	углеводы		
День 4							
Завтрак	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	150	21,92	16,58	42,00	406,00	223
	Хлеб пшеничный из муки первого сорта	50	3,79	0,47	23,95	118,00	Н
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	382
	Фрукты свежие	100	0,60	0,60	14,70	71,00	Н
	Итого за завтрак:	520	30,39	21,19	98,23	713,60	
Обед							
	Овощи натуральные свежие помидоры	60	0,66	0,12	2,28	13,20	70
	Рассольник Ленинградский с картофелем, вегетаринский	250	2,03	5,10	11,97	107,25	96
	Пельмени отварные с маслом сливочным	160	18,00	19,50	43,50	412,50	664
	Хлеб пшеничный из муки первого сорта	40	3,03	0,37	19,16	94,40	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	Н
	Компот из свежих яблок	200	0,12	0,10	27,50	112,00	344
	Итого за обед:	750	26,08	25,63	105,37	831,31	
Полдник							
	Сосиска печеная в тесте	120	17,5	9,3	4,3	182	685, Н
	Чай с сахаром	200	0,13	0,07	13,64	50,90	627
	Итого за полдник:	320	17,63	9,37	17,94	232,90	

	Итого за день:	1590	74,10	56,19	221,54	1777,81	
--	-----------------------	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------	--

Неделя 1	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
			белки	жиры	углеводы		
День 5							
Завтрак	Суп молочный с макаронами	250	12,00	13,20	30,70	386,00	161
	Хлеб пшеничный из муки первого сорта	50	3,79	0,47	23,95	118,00	Н
	Сыр Российский	20	5,10	6,49	0,00	79,20	15
	Чай с сахаром, лимоном	200	0,13	0,02	15,21	62,00	377
	Итого за завтрак:	500	21,02	20,18	69,86	645,20	
Обед							
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	71
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,42	3,96	6,32	81,80	88
	Птица тушенная в соусе	120	9,42	14,23	2,34	193,00	290
	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,65	5,37	36,69	209,70	304
	Хлеб пшеничный из муки первого сорта	40	3,03	0,37	19,16	94,40	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	Н
	Компот из свежих яблок	200	0,12	0,10	27,50	112,00	344
	Итого за обед:	860	20,30	24,53	94,11	790,06	
Полдник	Булочка сдобная с яблоком	100	4,80	4,47	53	270	687, 685
	Чай с молоком	200	3,53	1,35	15,91	80,99	627
	Итого за полдник:	300	8,33	5,82	68,91	350,99	

	Итого за день:	1660	29,47	26,10	166,27	1786,25	
--	-----------------------	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------	--

Неделя 1	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
			белки	жиры	углеводы		
День 6							
Завтрак	Каша вязкая молочная из риса и пшена (с маслом и сахаром)	220	6,07	11,18	43,45	299,99	175
	Хлеб пшеничный из муки первого сорта	50	3,79	0,47	23,95	118,00	Н
	Сыр Российский	20	5,10	6,49	0,00	79,20	15
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	382
	Кондитерское изделие (печенье сахарное Сливочное)	30	2,30	4,82	20,60	135,30	69
	Итого за завтрак:	520	21,34	26,50	105,58	751,09	
Обед							
	Овощи натуральные свежие помидоры	60	0,66	0,12	2,28	13,20	70
	Суп картофельный с фасолью	250	5,50	5,27	16,53	148,25	229
	Гуляш из филе курицы	165	12,68	12,19	2,64	208,00	294
	Макаронные изделия отварные	150	6,32	6,08	38,42	233,37	202
	Хлеб пшеничный из муки первого сорта	40	3,03	0,37	19,16	94,40	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	Н
	Компот из свеж. ягод	200	0,12	0,10	27,50	112,00	344
	Итого за обед:	905	30,55	24,57	107,49	901,18	
Полдник	Пирожок печеный с картофелем	100	3,30	6,6	32	236	687, 685, 723
	Чай с сахаром	200	0,13	0,07	13,64	50,90	627
	Итого за полдник:	300	3,43	6,67	45,64	286,90	

	Итого за день:	1725	55,32	57,74	258,71	1939,17	
--	-----------------------	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------	--

Неделя 2	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
			белки	жиры	углеводы		
День 1							
Завтрак	Каша жидкая молочная (с крупой овсяная с маслом и сахаром)	220	5,10	10,71	43,41	290,99	182
	Хлеб пшеничный из муки первого сорта	50	3,79	0,47	23,95	118,00	Н
	Масло сливочное (порция)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
	Чай с сахаром	200	0,13	0,07	13,64	50,90	627
	Фрукты свежие	100	0,60	0,60	14,70	71,00	Н
	Итого за завтрак:	580,00	9,70	19,10	95,83	596,89	
Обед							
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	71
	Свекольник с картофелем, вегетар.	250	1,60	4,85	8,55	91,25	81
	Пельмени отварные с маслом сливочным	200	38,40	38,72	19,34	398,00	210
	Хлеб пшеничный из муки первого сорта	40	3,03	0,37	19,16	94,40	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	Н
	Компот из свеж. ягод	200	0,12	0,10	27,50	112,00	344
	Итого за обед:	790	45,81	44,54	76,65	794,81	
Полдник	Шакер - чурек сливочный	100	7,2	5,69	59	289	Н
	Чай с сахаром, лимоном	200	0,13	0,02	15,21	62,00	377
	Итого за полдник:	300	7,33	5,71	74,21	351,00	

	Итого за день:	1670	62,84	69,35	246,69	1742,70	
--	-----------------------	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------	--

Неделя 2	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
			белки	жиры	углеводы		
День 2							
Завтрак	Омлет натуральный	150	14,98	20,18	2,93	318,50	210
	Хлеб пшеничный из муки первого сорта	50	3,79	0,47	23,95	118,00	Н
	Масло сливочное (порция)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
	Фрукты свежие	100	0,60	0,60	13,72	71,00	Н
	Чай с молоком	200	3,53	1,35	15,91	80,99	627
	Итого за завтрак:	510	22,98	29,85	56,64	654,49	
Обед							
	Овощи натуральные свежие помидоры	60	0,66	0,12	2,28	13,20	70
	Суп картофельный с бобовыми, вегетар.	250	5,50	5,27	16,53	148,25	102
	Плов из птицы	200	15,84	20,64	27,18	357,58	291
	Хлеб пшеничный из муки первого сорта	40	3,03	0,37	19,16	94,40	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	Н
	Компот из свежих яблок	200	0,12	0,10	27,50	112,00	345
	Итого за обед:	790	27,39	26,94	93,61	817,39	
Полдник	Сосиска печеная в тесте	120	17,5	9,3	4,3	182	685, Н
	Чай с сахаром	200	0,13	0,07	13,64	50,90	627
	Итого за полдник:	320	17,63	9,37	17,94	232,90	

	Итого за день:	1620	68,00	66,16	168,19	1704,78	
--	-----------------------	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------	--

Неделя 2	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
			белки	жиры	углеводы		
День 3							
Завтрак	Каша вязкая молочная из риса (с маслом и сахаром)	220	6,01	10,86	42,95	294,00	174
	Кондитерское изделие	30	1,15	4,49	54,00	282,00	Н
	Хлеб пшеничный из муки первого сорта	50	3,79	0,47	23,95	118,00	Н
	Чай с сахаром, лимоном	200	0,13	0,02	15,21	62,00	377
	Итого за завтрак:	500	11,08	15,84	136,11	756,00	
Обед							
	Салат из свеклы отварной с маслом растительным	60	0,86	3,65	5,02	56,30	52
	Суп с макаронными изделиями, вегетарианский	250	2,37	5,07	13,00	117,00	111
	Жаркое по-домашнему с филе курицы	250	13,70	20,00	40,00	298,00	448
	Хлеб пшеничный из муки первого сорта	40	3,03	0,37	19,16	94,40	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	Н
	Компот из свеж. ягод	200	0,12	0,10	27,50	94,40	585
	Итого за обед:	840	22,32	29,63	105,64	752,06	
Полдник							
	Пирожок с капустой	100	4,80	4,47	53	270	688, 687
	Чай с сахаром	200	0,13	0,07	13,64	50,90	627
	Итого за полдник:	300	4,93	4,54	66,64	320,90	

	Итого за день:	1640,0	38,33	50,01	308,39	1828,96	
--	-----------------------	---------------	--------------	--------------	---------------	----------------	--

Неделя 2	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
			белки	жиры	углеводы		
День 4							
Завтрак	Суп молочный с макаронами	250	12,00	13,20	30,70	386,00	161
	Фрукты свежие	100	0,60	0,60	13,72	71,00	Н
	Хлеб пшеничный из муки первого сорта	50	3,79	0,47	23,95	118,00	Н
	Масло сливочное (порция)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	382
	Итого за завтрак:	560	20,55	25,06	86,08	759,60	
Обед							
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	71
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,42	3,96	6,32	81,80	88
	Котлеты мясные с томатным соусом	140	38,40	38,72	19,34	398,00	540,416
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным	150	6,45	4,56	28,98	182,82	302
	Хлеб пшеничный из муки первого сорта	40	3,03	0,37	19,16	94,40	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	Н
	Компот из свежих яблок	200	0,12	0,10	27,50	112,00	345
	Итого за обед:	880	52,08	48,21	103,40	968,18	
Полдник							
	Коржик молочный	100,0	5,20	4,49	54,00	282,00	Н
	Чай с сахаром	200	0,13	0,07	13,64	50,90	627
	Итого за полдник:	300	5,33	4,56	67,64	332,90	

	Итого за день:	1740,00	77,96	77,83	257,12	2060,68	
--	-----------------------	----------------	--------------	--------------	---------------	----------------	--

Неделя 2	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
			белки	жиры	углеводы		
День 5							
Завтрак	Каша вязкая молочная из риса и пшена (с маслом и сахаром)	220	6,07	11,18	43,45	299,99	175
	Хлеб пшеничный из муки первого сорта	50	3,79	0,47	23,95	118,00	Н
	Сыр Российский	20	5,10	6,49	0,00	79,20	15
	Фрукты свежие	100	0,60	0,60	13,72	71,00	Н
	Чай с сахаром, лимоном	200	0,13	0,02	15,21	62,00	377
	Итого за завтрак:	590	15,69	18,76	96,33	630,19	
Обед							
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	71
	Борщ с капустой и картофелем, вегетар.	250	1,80	4,93	10,92	103,75	82
	Птица тушенная в соусе	120	9,42	14,23	2,34	193,00	290
	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,65	5,37	36,69	209,70	304
	Хлеб пшеничный из муки первого сорта	40	3,03	0,37	19,16	94,40	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	Н
	Компот из свежих яблок	200	0,12	0,10	27,50	112,00	345
	Итого за обед:	860	20,68	25,50	98,71	812,01	
Полдник							
	Пирожок печеный с картофелем	100	3,30	6,6	32	236	687, 685, 723
	Чай с сахаром	200	0,13	0,07	13,64	50,90	627
	Итого за полдник:	300	3,43	6,67	45,64	286,90	

Итого за день:	1750	39,80	50,93	240,68	1729,10	
-----------------------	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------	--

Неделя 2	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
			белки	жиры	углеводы		
День 6							
Завтрак	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	150	21,92	16,58	42,00	406,00	223
	Хлеб пшеничный из муки первого сорта	50	3,79	0,47	23,95	118,00	Н
	Чай с сахаром, лимоном	200	0,13	0,02	15,21	62,00	377
	Фрукты свежие	100	0,60	0,60	14,70	71,00	Н
	Итого за завтрак:	520	26,44	17,67	95,86	657,00	
Обед							
	Овощи натуральные свежие помидоры	60	0,66	0,12	2,28	13,20	70
	Рассольник Ленинградский с картофелем, вегетаринский	250	2,03	5,10	11,97	107,25	96
	Биточки мясные с томатным соусом	140	38,40	38,72	19,34	398,00	540,416
	Макаронные изделия отварные	150	4,74	4,56	28,81	175,03	202
	Хлеб пшеничный из муки первого сорта	40	3,03	0,37	19,16	94,40	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	Н
	Компот из свежих яблок	200	0,12	0,10	27,50	112,00	345
	Итого за обед:	880	51,22	49,41	110,02	991,84	
Полдник							
	Кекс сдобный	100	1,15	4,49	54	282	Н
	Чай с сахаром	200	0,13	0,07	13,64	50,90	627
	Итого за полдник:	300	1,28	4,56	67,64	332,90	

Итого за день:	1700	78,94	71,64	273,52	1981,74	
-----------------------	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------	--