

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР МБОУ «СОШ№7»

Большакова Татьяна Петровна

Большакова Т.П.

« . » 2025 Г.



УТВЕРЖДАЮ:

ИП Савельев Игорь Валерьевич

Савельев И.В.

«01.» 06 2025 Г.

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 12 лет и старше.

Основное (организованное) четырнадцати дневное меню для питания школьников в лагере дневного пребывания в МБОУ « Средняя общеобразовательная школа №7 имени Героя Советского Союза Петра Акимовича Рубанова». Филиалы :МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №13 по адресу г. Черногорск, ул. Богграда, дом 3 МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №6 по адресу г. Черногорск, ул. Фрунзе, д 17

г. Черногорск, 2025 г.

Дети с 11 лет и старше						
Неделя первая: День 1						
№ рец	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
173	Каша пшенная	200	7.20	5.90	34.20	281.00
3	Бутерброл с маслом с сыром	30/20/10	6.27	3.86	14.83	157.00
ГП	Какао с молоком	180	3.78	0.67	26.00	106.70
ГП	Хлеб ржаной	25	0.90	0.20	8.50	51.20
ГП	Фрукт(яблоко,банан,апельсин)	200	0.67	0.67	16.33	84.10
	Итого	665	18.82	11.30	99.86	680.00
Обед						
ГП	Горошек консервированный	100	2.77	0.56	8.37	47.54
112	Суп с макаронными изделиями, картофелем и тушенкой	250/20	6.69	6.43	15.40	159.30
ГП	Котлета домашняя из п/ф	100	13.40	9.70	13.00	193.00
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10.32	7.31	46.37	292.54
883	Кисель из ягод	200	0.00	0.00	31.10	123.00
ГП	Хлеб пшеничный	40	2.00	0.26	18.26	85.40
ГП	Хлеб ржаной	25	0.90	0.20	8.50	51.20
	Итого	915	34.08	24.46	141.00	951.98
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		52.90	35.76	240.86	1631.98

Дети с 11 лет и старше						
День 2						
№ рец	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
206	Макароны запеченные с сыром	200	12.78	9.56	33.70	337.44
ГП	Сок яблочный	200	1.00	0.20	18.40	96.40
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0.13	0.02	15.20	62.00
ГП	Хлеб пшеничный	45	2.00	0.26	18.26	96.10
ГП	Хлеб ржаной	40	1.80	0.40	17.00	88.00
	Итого	707	17.71	10.44	102.56	679.94
Обед						
71	Огурец свежий нарезка	100	0.70	0.10	1.90	12.00
86	Свекольник	250	7.50	11.12	10.37	178.37
304	Рис оварной	200	3.65	5.37	36.69	279.60
290	Курица тушеная(голень,п/ф)	100	13.28	10.84	2.90	164.00
926	Напиток из шиповника	200	0.68	0.41	20.76	88.20
ГП	Хлеб пшеничный	60	3.00	0.30	27.30	128.10
ГП	Хлеб ржаной	50	2.25	0.50	21.25	102.00
	Итого	960	31.06	28.64	121.17	952.27
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 1,8 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		48.77	39.08	223.73	1632.21

Дети с 11 лет и старше

День 3

№ рец	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
175	Каша "Дружба"	200	6.80	8.90	34.60	214.00
378	Чай с молоком и сахаром	200	1.52	1.35	15.90	81.00
1	Бутерброд с маслом	100	3.54	11.20	22.30	253.20
ГП	Хлеб ржаной	20	0.90	0.20	8.50	40.80
ГП	Хлеб пшеничный	20	1.00	0.13	9.13	42.70
ГП	Фрукт(яблоко,банан,апельсин)	155	0.90	0.20	7.20	56.35
	Итого	695	12.76	21.65	80.00	688.05
Обед						
71	Помидоры свежие нарезка	100	1.12	0.12	3.17	22.00
119	Суп гороховый	250	7.80	48.03	19.69	197.68
128	Пюре картофельное	200	3.72	10.99	25.90	230.50
ГП	Котлета рыбная п/ф	100	16.00	5.00	0.00	85.00
824-3	Соус красный основной	50	0.55	1.00	5.45	24.00
349	Компот из сухофруктов	200	0.66	0.09	32.10	132.80
ГП	Хлеб пшеничный	60	3.00	0.30	27.30	149.80
ГП	Хлеб ржаной	60	2.70	0.60	25.50	123.60
	Итого	1020	34.34	65.04	101.56	965.38
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 1,8 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		47.10	86.69	181.56	1653.43

Дети с 11 лет и старше

День 4

№ рец	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
120	Суп молочный с макаронами	250	2.83	13.3	15.7	100.13
3	Бутерброд с маслом с сыром	100	6.27	11.20	22.30	253.20
379	Кофейный напиток	200	3.20	2.70	16.00	100.60
ГП	Хлеб ржаной	30	2.40	0.30	18.30	66.30
ГП	Хлеб пшеничный	30	1.50	0.20	13.70	64.10
ГП	Фрукт(яблоко,банан,апельсин)	140	0.40	0.30	10.20	61.30
	Итого	750	15.10	27.80	82.50	645.63
Обед						
ГП	Икра кабачковая	100	1.01	4.85	5.39	69.26
96	Рассольник Ленинградский	250	2.10	5.58	22.40	160.50
ГП	Котлета мясная п/ф	100	13.40	20.00	13.20	157.00
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	11.46	8.12	51.50	325.04
824-3	Соус красный основной	50	0.55	1.00	5.45	24.00
ГП	Напиток лимонный	200	0.20	0.20	22.00	83.40
ГП	Хлеб пшеничный	30	2.40	0.45	11.37	123.60
ГП	Хлеб ржаной	30	1.47	0.30	13.44	61.20
	Итого	960	21.13	32.38	93.25	1004.00
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 1,8 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		36.23	60.18	175.75	1649.63

Дети с 11 лет и старше

День 5

№ рец	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
181	Каша манная молочная	250	7.18	4.13	50.28	267.85
ГП	Сырники с изюмом п/ф	70	7.50	8.00	29.00	154.00
327	Соус молочный сладкий	50	0.97	2.26	6.63	50.75
377	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	16.00	59.00
ГП	Хлеб пшеничный	40	5.40	2.60	32.00	99.20
ГП	Хлеб ржаной	30	1.47	0.30	13.44	60.00
ГП	Фрукт(яблоко,банан,апельсин)	100	0.90	0.20	8.50	62.17
	Итого	740	23.62	17.49	155.85	752.97
Обед						
84	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	4.00	7.10	16.26	273.21
29	Жаркое по-домашнему	240	24.43	11.14	30.00	318.57
24	Салат из свежих помидор и огурцов	100	0.58	3.65	2.19	42.40
926	Компот из свежих фруктов	200	0.30	0.00	34.00	110.00
ГП	Хлеб пшеничный	60	3.00	0.30	27.30	128.20
ГП	Хлеб ржаной	30	1.47	0.30	13.44	60.00
	Итого	890	9.35	11.35	93.19	932.38
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 1,8 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		32.97	28.84	249.04	1685.35

Дети с 11 лет и старше

День 6

№ рец	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
173	Каша овсянная "Геркулес"	250/10	8.85	9.55	39.86	318.00
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/20/10	6.27	3.86	14.83	157.00
382	Какао с молоком	200	3.78	0.67	26.00	118.60
ГП	Хлеб ржаной	20	0.90	0.20	8.50	40.80
ГП	Фрукт(яблоко,банан,апельсин)	150	0.40	0.40	9.80	55.30
	Итого	690	19.30	14.48	90.49	689.70
Обед						
71	Огурцы свежие нарезка	100	1.12	0.10	3.17	12.00
88	Щи из свежей капусты с картофелем	320	6.00	8.70	7.90	171.60
304	Рис отварной	200	4.56	6.71	45.86	262.13
ГП	Котлета рыбная п/ф	100	16.00	5.00	0.00	85.00
331	Соус сметанный с томатом	100	1.76	5.00	7.02	80.10
883	Кисель из ягод	200	0.00	0.00	31.10	123.00
ГП	Хлеб ржаной	40	1.80	0.40	17.00	89.76
ГП	Хлеб пшеничный	60	3.00	0.30	27.30	128.20
	Итого	1020	27.92	14.50	86.47	951.79
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 1,8 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		47.22	28.98	176.96	1641.49

Дети с 11 лет и старше

День 7

№ рец	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
171	Каша ячневая	200	9.45	5.65	39.42	243
377	Чай с сахаром и лимоном	222	0.10	0.00	15.20	62.00
ГП	Хлеб ржаной	60	2.70	0.60	25.30	122.40
1	Бутерброд с маслом	60	3.54	11.20	22.30	152.55
20	Сок яблочный	200	1.00	0.00	25.40	154.70
	Итого	742	41.45	23.76	97.85	734.65
Обед						
ГП	Горошек консервированный	100	2.77	0.56	8.37	47.54
96	Рассольник Ленинградский	250	2.01	5.58	22.40	160.50
Б/Н	Бигус с мясом куринным	280	3.47	9.97	0.62	350.51
388	Напиток из шиповника	200	0.68	0.41	20.76	88.20
ГП	Хлеб пшеничный	70	3.50	0.47	31.97	149.90
ГП	Хлеб ржаной	60	2.70	0.60	25.50	122.40
	Итого	960	15.13	17.59	109.62	919.05
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 1,8 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		56.58	41.35	207.47	1653.70

Дети с 11 лет и старше						
День 8						
№ рец	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
171	Каша рисовая	200	8.25	5.55	46.53	266.00
2	Бутерброд с джемом или повидлом	60	0.90	4.25	22.10	129.70
378	Чай с молоком и сахаром	200	1.52	1.35	15.90	81.00
ГП	Хлеб ржаной	60	2.70	0.60	25.50	122.40
ГП	Фрукт(яблоко,банан,апельсин)	200	1.80	7.80	7.00	75.10
	Итого	720	12.47	18.95	91.53	668.20
Обед						
55	Салат из свеклы с солеными огурцами	100	1.17	6.03	6.28	85.00
111	Суп с макаронными изделиями и курицей	275	8.88	10.88	16.68	195.50
128	Картофельное пюре	230	3.72	10.99	25.90	265.11
ГП	Тефтели мясные п/ф	100	14.01	14.00	20.00	138.00
824-3	Соус красный основной	50	0.55	1.00	3.10	24.00
349	Компот из сухофруктов	200	0.66	0.90	32.10	126.64
ГП	Хлеб ржаной	60	2.70	0.60	25.50	122.40
ГП	Хлеб пшеничный	60	3.00	0.45	27.40	128.20
	Итого	1075	20.02	29.95	104.86	956.65
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 1,8 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		32.49	48.90	196.39	1624.85

Дети с 11 лет и старше						
День 9						
№ рец	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
181	Каша манная молочная	200	5.74	3.3	40.22	214.28
7	Бутерброд горячий с сыром	100	10.45	6.43	24.72	261.66
379	Кофейный напиток	200	3.20	2.70	16.00	90.70
ГП	Хлеб ржаной	20	0.90	0.20	8.50	40.80
ГП	Фрукт(яблоко,банан,апельсин)	125	0.40	0.30	10.30	72.80
	Итого	645	19.79	12.73	91.24	680.24
Обед						
24	Салат из свежих помидор и огурцов	100	0.97	6.08	3.65	70.70
82	Борщ с капустой и тушенкой	320	4.73	9.96	17.70	196.38
ГП	Котлета рыбная п/ф	100	16.00	5.00	0.00	85.00
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	11.46	8.12	51.50	325.04
ГП	Напиток лимонный	200	0.20	0.00	22.00	83.40
ГП	Хлеб пшеничный	60	3.00	0.45	27.40	128.20
ГП	Хлеб ржаной	60	2.70	0.60	25.50	122.40
	Итого	1040	38.86	30.21	125.75	951.19
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 1,8 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		58.65	42.94	216.99	1631.43

Дети с 11 лет и старше

День 10

№ рец	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
206	Макароны запеченные с сыром	250	16.00	12.00	42.13	421.81
1	Бутерброл с маслом	40	3.54	11.20	22.30	100.90
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	60.00
ГП	Хлеб ржаной	30	1.35	0.30	12.75	61.20
ГП	Фрукт(яблоко,банан,апельсин)	120	0.40	0.40	9.80	45.50
	Итого	640	21.36	23.92	101.98	689.41
Обед						
23	Салат из свежих помидор	100	1.17	6.17	4.50	77.67
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками п/ф	260/20	3.50	6.56	13.77	161.46
290	Курица тушенная,голень п/ф	100	14.00	6.00	14.00	170.00
143	Рагу из овощей	200	2.53	15.70	12.29	266.74
1010	Напиток из кураги	200	0.10	0.00	14.80	58.90
ГП	Хлеб пшеничный	60	3.00	0.30	27.30	128.10
ГП	Хлеб ржаной	40	1.80	0.40	17.00	89.76
	Итого	960	23.10	35.13	103.66	952.63
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 1,8 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		44.46	59.05	205.64	1642.04

Дети с 11 лет и старше

День 11

№ рец	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
173	Каша пшеничная молочная	250	8.78	7.43	42.75	357.25
ГП	Блинчики с джемом п/ф	60	3.50	4.00	35.00	104.00
382	Какао с молоком	200	3.78	0.67	26.00	118.60
ГП	Фрукт(яблоко,банан,апельсин)	200	0.80	0.40	9.80	85.10
ГП	Хлеб ржаной	40	1.80	0.40	17.00	81.60
	Итого	750	18.66	12.90	130.55	746.55
Обед						
84	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	4.00	7.10	16.26	273.21
29	Жаркое по-домашнему	240	24.43	11.14	30.00	318.57
24	Салат из свежих помидор и огурцов	100	0.58	3.65	2.19	42.40
926	Компот из свежих фруктов	200	0.30	0.00	34.00	110.00
ГП	Хлеб пшеничный	60	3.00	0.30	27.30	128.20
ГП	Хлеб ржаной	40	1.80	0.40	17.00	89.76
	Итого	900	9.68	11.45	96.75	962.14
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 1,8 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		47.90	44.20	232.60	1708.69

Дети с 11 лет и старше

День 12

№ рец	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
175	Каша рисовая	250	8.25	5.55	46.53	266.00
378	Чай с молоком и сахаром	200	1.52	1.35	15.90	81.00
1	Бутерброд с маслом	60	3.54	11.20	22.30	152.55
ГП	Хлеб ржаной	20	0.90	0.20	8.50	40.80
ГП	Хлеб пшеничный	20	1.00	0.13	9.13	42.70
ГП	Фрукт(яблоко,банан,апельсин)	200	1.80	0.40	14.20	52.35
	Итого	750	15.11	18.50	98.93	635.40
Обед						
71	Огурцы свежие нарезка	100	0.70	0.10	1.90	12.00
119	Суп гороховый	260	7.80	48.20	19.69	205.63
128	Пюре картофельное	200	4.12	12.21	24.00	230.53
ГП	Котлета рыбная п/ф	100	16.00	5.00	0.00	85.00
824-3	Соус сметанный с томатом	20	1.32	3.75	5.27	51.75
349	Компот из сухофруктов	200	0.66	0.09	32.10	132.80
ГП	Хлеб пшеничный	60	3.00	0.30	27.30	128.10
ГП	Хлеб ржаной	60	2.70	0.60	25.50	123.60
	Итого	1000	34.32	66.41	98.39	969.41
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 1,8 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		49.43	84.91	197.32	1604.81

Дети с 11 лет и старше						
День13						
№ рец	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
174	Каша овсянная "Геркулес"	250	8.85	9.55	39.86	318.00
2	Бутерброд с джемом или повидлом на пшеничном хлебе	60	0.90	4.20	22.10	129.20
ГП	Фрукт(яблоко,банан,апельсин)	200	2.50	0.83	35.00	151.43
379	Напиток кофейный	200	3.17	2.68	15.95	100.60
ГП	Хлеб ржаной	30	1.47	0.30	13.44	60.00
	Итого	740	16.89	17.56	126.35	759.23
Обед						
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250/20	4.80	6.96	6.32	149.00
304	Горошек консервированный	100	1.66	0.34	5.00	28.52
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	8.60	6.09	3.64	265.18
ГП	Котлета домашняя п/ф	100	13.40	9.70	13.00	193.00
926	Компот из сухофруктов	200	0.30	0.00	34.00	110.00
ГП	Хлеб пшеничный	60	3.00	0.30	27.30	128.20
ГП	Хлеб ржаной	30	1.47	0.30	13.44	60.00
	Итого	960	22.97	17.26	94.06	933.90
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 1,8 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		39.86	34.82	220.41	1693.13

Дети с 11 лет и старше						
День 14						
№ рец	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
175	Каша "Дружба"	200	6.80	8.90	34.60	214.00
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/20/10	6.27	3.86	14.83	157.00
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0.10	0.00	15.20	62.00
ГП	Хлеб ржаной	40	1.80	0.40	17.00	81.60
ГП	Фрукт(яблоко,банан,апельсин)	200	2.50	0.83	35.00	151.43
	Итого	922	15.67	13.59	99.63	666.03
Обед						
71	Огурцы свежие нарезка	100	1.12	0.10	3.17	12.00
86	Суп свекольник	250	7.50	11.13	10.38	178.38
304	Рис отварной	200	4.56	6.71	45.86	262.13
824-3	Соус красный основной	50	0.55	1.00	3.10	24.00
ГП	Курица тушенная,голень п/ф	100	11.80	9.76	2.61	145.80
883	Кисель из ягод	200	0.00	0.00	31.10	123.00
ГП	Хлеб ржаной	30	1.35	0.30	12.75	63.37
ГП	Хлеб пшеничный	60	3.00	0.30	27.30	128.20
	Итого	990	24.77	21.59	87.31	936.88
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 1,8 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		40.44	35.18	186.94	1602.91

Среднее значение калорийности
Возрастная категория с 11 лет

Дни	Завтрак	%	Обед	%
1	680	25.00	951.98	35.00
2	680	25.00	952.27	35.00
3	688	25.00	965.38	35.00
4	646	25.00	1004.00	35.00
5	753	25.00	932.38	35.00
6	690	25.00	951.79	35.00
7	735	25.00	919.05	35.00
8	668	25.00	956.65	35.00
9	680	25.00	952.19	35.00
10	689	25.00	952.63	35.00
11	747	25.00	962.14	35.00
12	635	25.00	969.41	35.00
13	759	25.00	933.80	35.00
14	666	25.00	936.88	35.00
Итого	650	25.00	953.00	35.00