

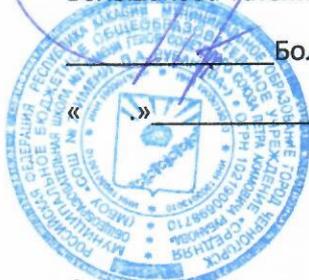
СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР МБОУ «СОШ№7»

Большакова Татьяна Петровна

Большакова Т.П.

« . » 2025 Г.



Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 7-11 лет и старше.

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Савельев Игорь Валерьевич

Савельев И.В.

5.17

« 01 . » 06 2025 Г.

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 7-11 лет						
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	170	7.20	5.90	34.10	237.60
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	20	0.90	0.20	8.50	40.80
ГП	Фрукт(яблоко,банан,апельсин)	120	0.40	0.40	9.80	45.50
	Итого	550	18.55	11.03	93.23	587.60
Обед						
ГП	Горошек консервированный	60	1.66	0.34	5.02	28.52
112	Суп с макаронными изделиями, картофелем и тушенкой	200/20	5.45	5.24	12.55	129.80
ГП	Котлета домашняя из п/ф	90	13.40	9.70	13.00	193.00
302	Каша гречневая рассыпчатая	160	8.60	6.09	38.64	265.18
883	Кисель из ягод	200	0.00	0.00	31.10	123.00
ГП	Хлеб пшеничный	20	1.00	0.13	9.13	42.70
ГП	Хлеб ржаной	20	0.90	0.20	8.50	40.80
	Итого	770	30.01	21.70	117.94	823.00
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 1,8 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		48.56	32.73	211.17	1410.60

Дети 7-11 лет						
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	180	11.52	8.64	30.30	303.70
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	30	1.35	0.30	12.75	61.20
ГП	Хлеб ржаной	30	1.50	0.20	13.70	64.10
	Итого	662	15.50	9.36	90.35	587.40
Обед						
71	Огурец свежий нарезка	60	0.42	0.06	1.14	7.20
86	Свекольник	200	6.00	8.90	8.30	142.00
304	Рис оварной	175	3.65	5.37	36.69	250.80
290	Курица тушенная(голень,п/ф)	90	11.90	9.76	2.61	145.80
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	30	1.40	0.20	12.70	61.20
	Итого	815	27.05	25.00	109.50	823.30
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 1,8 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		42.55	34.36	199.85	1410.70

Дети 7-11 лет						
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	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)	155	0.90	0.20	7.20	56.35
	Итого	655	12.76	21.65	80.00	587.40
Обед						
71	Помидоры свежие нарезка	60	0.67	0.12	2.28	13.20
119	Суп гороховый	200	6.24	38.42	15.75	158.14
128	Пюре картофельное	150	3.10	9.16	21.58	172.00
ГП	Котлета рыбная п/ф	90	16.00	5.00	0.00	85.00
824-3	Соус красный основной	20	0.22	0.40	1.24	9.50
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	840	31.71	53.60	92.41	822.34
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 1,8 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		44.47	75.25	172.41	1409.74

Дети 7-11 лет						
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	60	6.27	3.86	14.83	157.00
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)	130	0.40	0.30	10.20	58.20
	Итого	670	15.10	20.46	75.03	546.33
Обед						
ГП	Икра кабачковая	100	1.01	4.85	5.39	69.26
96	Рассольник Ленинградский	200	2.10	5.10	20.50	136.25
ГП	Котлета мясная п/ф	90	13.40	20.00	13.20	157.00
302	Каша гречневая рассыпчатая	160	8.60	6.09	38.64	265.18
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	62.40
ГП	Хлеб ржаной	30	1.47	0.30	13.44	60.00
	Итого	700	21.13	31.90	91.35	857.49
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 1,8 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		36.23	52.36	166.38	1403.82

Дети 7-11 лет						
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	200	5.74	3.30	40.22	214.28
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	690	22.18	16.66	145.79	699.40
Обед						
84	Борщ из свежей капусты со сметаной	200/10	4.00	7.10	16.26	158.20
29	Жаркое по-домашнему	240	24.43	11.14	30.00	318.57
24	Салат из свежих помидор и огурцов	60	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	710	9.35	11.35	93.19	817.37
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 1,8 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		31.53	28.01	238.98	1516.77

Дети 7-11 лет						
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"	200/10	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)	55	0.40	0.40	9.80	24.40
	Итого	545	19.30	14.48	90.49	658.80
Обед						
71	Огурцы свежие нарезка	60	0.42	0.06	1.14	7.20
88	картофелем	250	4.80	6.96	6.32	149.00
304	Рис отварной	200	4.56	6.71	45.86	262.13
ГП	Котлета рыбная п/ф	90	16.00	5.00	0.00	85.00
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	830	25.57	12.62	78.61	810.70
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 1,8 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		44.87	27.10	169.10	1469.50

Дети 7-11 лет						
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	30	1.35	0.30	12.75	61.20
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	712	41.45	23.76	97.85	673.45
Обед						
ГП	Горошек консервированный	60	1.66	0.34	5.05	28.52
96	Рассольник Ленинградский	230	1.61	4.47	12.58	128.40
Б/Н	Бигус с мясом куринным	250	3.10	8.90	0.55	308.80
388	Напиток из шиповника	200	0.68	0.41	20.76	88.20
ГП	Хлеб пшеничный	60	3.00	0.30	27.30	128.40
ГП	Хлеб ржаной	60	2.70	0.60	25.50	122.40
	Итого	860	12.75	15.02	91.74	804.72
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 1,8 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		54.20	38.78	189.59	1478.17

Дети 7-11 лет						
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	20	0.90	0.20	8.50	40.80
ГП	Фрукт(яблоко,банан,апельсин)	200	1.80	7.80	7.00	75.10
	Итого	680	12.47	18.95	91.53	592.60
Обед						
55	Салат из свеклы с солеными огурцами	60	0.70	3.62	3.77	51.00
111	Суп с макаронными изделиями и курицей	225	7.10	8.70	13.34	156.40
128	Картофельное пюре	150	3.10	9.16	21.58	272.00
ГП	Тефтели мясные п/ф	90	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	180	0.66	0.90	32.10	126.64
ГП	Хлеб ржаной	20	0.90	0.20	8.50	40.80
ГП	Хлеб пшеничный	20	1.00	0.13	9.13	42.70
	Итого	710	13.35	22.81	59.42	851.54
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 1,8 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		25.82	41.76	150.95	1444.14

Дети 7-11 лет						
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	60	7.80	12.00	15.10	203.80
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)	100	0.40	0.30	10.30	59.49
	Итого	580	17.14	18.30	81.62	609.07
Обед						
24	Салат из свежих помидор и огурцов	60	0.58	3.65	2.19	42.40
82	Борщ с капустой и тушенкой	270	3.94	8.30	14.75	154.15
ГП	Котлета рыбная п/ф	90	16.00	5.00	0.00	85.00
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	8.60	6.09	3.64	265.18
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	207.00	0.60	25.50	122.40
	Итого	830	239.12	24.09	73.48	880.73
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 1,8 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		256.26	42.39	155.10	1489.80

Дети 7-11 лет						
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	200	12.80	9.60	33.70	337.47
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	20	0.90	0.20	8.50	40.80
ГП	Фрукт(яблоко,банан,апельсин)	120	0.40	0.40	9.80	45.50
	Итого	580	17.71	21.42	89.30	587.40
Обед						
23	Салат из свежих помидор	60	0.70	3.70	2.70	46.60
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками п/ф	200/20	3.50	6.56	13.77	124.20
290	Курица тушенная,голень п/ф	90	14.00	6.00	14.00	170.00
143	Рагу из овощей	190	2.53	15.70	12.29	253.40
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	20	0.90	0.20	8.50	40.80
	Итого	840	21.73	32.46	93.36	822.00
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 1,8 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		39.44	53.88	182.66	1409.40

Дети 7-11 лет						
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	150	7.02	5.94	34.20	210.75
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	106.00
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	650	16.90	11.41	122.00	587.45
Обед						
ГП	Икра кабачковая	100	4.85	4.85	5.39	69.26
84	Борщ из свежей капусты со сметаной	200/10	4.00	7.10	16.26	158.20
29	Жаркое по-домашнему	240	24.43	11.14	30.00	318.57
24	Салат из свежих помидор и огурцов	60	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	710	9.35	11.35	93.19	817.37
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 1,8 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		47.90	44.20	232.60	1409.60

Дети 7-11 лет						
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	200	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)	155	0.90	0.20	7.20	56.35
	Итого	655	14.21	18.30	91.93	587.40
Обед						
71	Огурцы свежие нарезка	60	0.42	0.06	1.14	7.20
119	Суп гороховый	200	6.24	38.42	15.75	158.14
128	Пюре картофельное	150	3.10	9.16	21.58	172.00
ГП	Котлета рыбная п/ф	90	16.00	5.00	0.00	85.00
824-3	Соус красный основной	20	0.22	0.40	1.24	9.50
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	840	31.46	53.54	91.27	822.34
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 1,8 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		45.67	71.84	183.20	1409.74

Дети 7-11 лет						
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"	210	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)	180	0.40	0.30	10.20	55.60
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	680	14.79	17.03	101.55	663.40
Обед						
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250/20	4.80	6.96	6.32	149.00
304	Горошек консервированный	60	1.66	0.34	5.00	28.52
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	8.60	6.09	3.64	265.18
ГП	Котлета домашняя п/ф	90	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	890	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		37.76	34.29	195.61	1597.30

Дети 7-11 лет						
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	20	0.90	0.20	8.50	40.80
ГП	Фрукт(яблоко,банан,апельсин)	120	1.50	0.50	21.00	116.90
	Итого	622	14.67	13.26	85.63	590.70
Обед						
71	Огурцы свежие нарезка	60	0.42	0.06	1.14	7.20
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	20	0.22	0.40	1.24	9.50
ГП	Курица тушенная,голень п/ф	90	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	910	24.07	21.55	85.28	917.75
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 1,8 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		38.74	34.81	170.91	1508.45

Среднее значение калорийности
Возрастная категория с 7 до 11 лет

Дни	Завтрак	%	Обед	%
1	588	25.00	823.00	35.00
2	587	25.00	823.30	35.00
3	587	25.00	822.34	35.00
4	546	25.00	857.49	35.00
5	699	25.00	817.37	35.00
6	659	25.00	810.70	35.00
7	673	25.00	804.72	35.00
8	593	25.00	851.54	35.00
9	609	25.00	880.73	35.00
10	587	25.00	822.00	35.00
11	587	25.00	817.22	35.00
12	587	25.00	822.34	35.00
13	546	25.00	857.49	35.00
14	591	25.00	917.75	35.00
Итого	590	25.00	860.00	35.00