

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ №4»
О.А. Орищенко
Приказ № 87-од от 18.03.2025

Согласовано
М.В.Киселева, начальник лагеря



Примерное меню
3-х разового питания детей
оздоровительного учреждения с дневным
пребыванием детей в период летних каникул
на базе МБОУ «СОШ № 4»
н.п. Ёнский, Ковдорского района
12 лет и старше

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше

прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	№ рецепт уры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Салат картофельный с зелёным горошком	100	3,1	11,7	12,8	162,6	23
	Каша молочная «Дружба»	255	6,55	8,7	36,3	241,2	93
	Бутерброд с сыром	45	5,76	4,63	14,8	125,1	341
	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,4	-	13,3	55,4	265
Итого за завтрак			15,8	25	77,2	584,3	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,74	5,0	3,17	60,4	4
	Борщ из свежей капусты	250	1,9	6,66	10,81	111,11	34
	Картофельное пюре	180	3,9	8,1	26,0	192,7	216
	Суфле из отварной говядины	100/5	24,0	29,8	4,14	379,8	236
	Сок фруктовый	200	1	-	23,4	94	255
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5	0,96	26,8	139	
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,4	31,4	139,8	
Итого за обед			41,1	50,92	125,7	1116,81	
Полдник							
	Булочные изделия заводского производства (в ассортименте)	100	6,8	19,8	43,6	232	
	Кисломолочный напиток - Ряженка	200	5,8	5	8,4	102,0	386
	Фрукты	140	0,4	-	22,6	72,0	
Итого за полдник			12,2	15,8	78,2	420	
Итого за день			69,9	91,2	275,1	2107,11	
День 2							
Завтрак	Салат из помидоров с яблоками	100	0,8	6,3	6,1	67,3	16
	Сырники из творога со сгущённым молоком	170/30	32,9	23,0	50,8	557,8	136
	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,4	-	13,3	55,4	265
	Фрукты	150	0,56	-	18,87	75,69	
Итого за завтрак			34,66	29,3	89,07	756,19	
Обед	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	1,5	6,15	9	101,2	39
	Рассольник «Ленинградский»	250	5,03	11,3	32,38	149,6	34
	Рис отварной	180	4,6	7,3	48,2	276,3	201
	Рыба, тушённая с овощами	100/70	21,8	10,3	6,4	215,0	154
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,7	112,9	261
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5	0,96	26,8	139	
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,4	31,4	139,8	
	Итого за обед		43,19	36,71	178,88	1133,8	
Полдник							
	Булочные изделия заводского производства (в ассортименте)	100	7,3	13,3	51,1	257,8	
	Кисломолочный напиток – Простокваша	200	5,8	5	8,2	101	386
	Итого за полдник		13,1	18,3	59,3	358,8	
	Итого за день		91	84,31	327,22	2248,79	

День 3							
Завтрак							
	Помидор свежий	100	0,7	0,1	2,0	11,0	71
	Капуста тушёная	180	4,1	6,9	18,2	153,3	210
	Рулет мясной с яйцом	100/5	16	16,5	7	239,1	178
	Чай с сахаром	200	0,2	-	13,07	49,71	271
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118,0	
	Кондитерское изделие	40	2,9	3,8	29,7	166,7	
	Итого за завтрак		27,7	27,7	94,6	738	
Обед							
	Винегрет овощной	100	1,7	10	6,7	122,9	68
	Суп картофельный с рыбой	250	13,21	4,11	6,7	116,24	42
	Картофельная запеканка с мясом	200/5	25,4	26,9	34,9	474,7	167
	Сок фруктовый	200	1,0	-	23,4	94,0	
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5	0,96	26,8	139	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118,0	
	Итого за обед		50,11	42,37	123,1	1064,84	
Полдник							
	Булочные изделия заводского производства (в ассортименте)	60	5,42	8,4	78,0	272	
	Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116,0	385
	Фрукты	100	0,4	-	11,3	46,0	
	Итого полдник		11,42	14,8	98,7	434	
	Итого за день		89,23	84,87	316,4	2236,84	
День 4							
Завтрак							
	Яблоко печёное с сахаром	100	0,4	0,4	34,5	149,9	372
	Вареники ленивые из творога	210	29,8	33,8	31,5	347	123
	Какао на молоке	200	3,5	3,7	16,2	112,2	382
	Итого завтрак		33,7	37,9	82,2	609,1	
Обед							
	Салат из свежих помидоров с перцем	100	0,79	10,0	3,83	108,1	17
	Суп гороховый	250	2,34	4,89	13,61	98,79	37
	Картофельное пюре	180	3,9	8,1	26,0	192,7	216
	Котлета рыбная	120/5	21,2	8,5	18,8	212,2	143
	Сок фруктовый	200	1,0	-	23,4	94,0	
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5	0,96	26,8	139	
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,4	31,4	139,8	
	Итого за обед		38,79	32,85	143,84	984,59	
Полдник							
	Булочные изделия заводского производства (в ассортименте)	60	4,8	8,8	37,9	219	
	Кисломолочный напиток - Кефир	200	5,8	5	8	100	
	Фрукты	100	0,8	-	21,0	48,0	386
	Итого за полдник		11,4	13,8	66,1	367	
	Итого за день		83,89	85,5	292,94	1960,69	
День 5							
	Салат из моркови с зелёным горошком	100	2	5,1	6,8	80	31
	Каша молочная рисовая	255	6,5	8,8	42,4	262,9	98
	Бутерброд с маслом и сыром	55	5,85	12,95	15,8	200,35	341
	Чай с сахаром	200	0,2	-	13,07	49,71	271
	Итого за завтрак		14,55	26,85	78,07	593	
Обед							

	Салат из свеклы с солёным огурцом	100	1,99	6,0	7,9	92,9	20
	Щи из свежей капусты	250	1,88	5,01	10,6	86,0	55
	Макароны отварные	180	6,7	7,4	43,1	266,0	204
	Гуляш из отварной говядины	120	21,7	24,2	16,7	331,5	162
	Сок фруктовый	200	1,0	-	23,4	94,0	
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5	0,96	26,8	139	
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,4	31,4	139,8	
	Итого за обед		42,83	43,97	159,9	1149,2	
Полдник							
	Булочные изделия заводского производства (в ассортименте)	50	9,6	7,06	34,5	232	
	Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116,0	385
	Фрукты	100	0,4	-	11,3	46,0	
	Итого за полдник		15,61	13,46	55,16	394	
	Итого за день		72,99	84,28	293,13	2136,2	
2 неделя							
6 день							
Завтрак							
	Кукуруза консервированная	100	2,2	-	14,8	68,0	133
	Омлет с сыром	200	25,3	35,9	4,23	443,3	122
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,4	31,4	139,8	
	Чай с сахаром	200	0,1	-	12,0	48,6	271
	Фрукты	100	0,8	-	22	92	
	Итого за завтрак		32,96	36,3	84,4	791,7	
Обед							
	Салат из свежих огурцов	100	0,72	6,1	1,48	63,5	14
	Бульон куриный с гренками	250/30	2,58	2,71	17,35	100,0	28/67
	Рагу из овощей	200/5	3,34	12,3	29,0	199,4	83
	Суфле из мяса кур	100/5	23,51	39,97	9,36	563,5	193
	Сок фруктовый	200	0,48	0,25	26,81	94	
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5	0,96	26,8	139	
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,4	31,4	139,8	
	Итого за обед		40,19	62,69	142,2	1299,2	
Полдник							
	Булочные изделия заводского производства (в ассортименте)	100	5,96	2,28	54,9	201,6	
	Кисломолочный напиток - Простокваша	200	5,8	5	8,2	101	386
	Печенье	40	4,4	5,8	44,6	95	
	Итого за полдник		16,16	13,08	107,7	397,6	
	Итого за день		89,31	112,09	334,3	2488,2	
7 день							
Завтрак							
	Икра морковная	100	2,45	7,62	12,64	131,2	75
	Плов из отварной птицы	210	37,5	43,3	41,76	697,6	191
	Бутерброд с сыром	45	5,95	4,46	12,6	96,6	341
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,4	-	13,3	55,4	265
	Итого за завтрак		46	55,4	80,4	980,8	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	100	2,22	11,02	3,4	121,74	5
	Суп из овощей	250	1,93	6,86	12,59	115,24	36
	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,73	5,43	45,0	263,81	196
	Тефтели рыбные в томатном соусе	100/30	14,3	9,4	15,0	202,6	156

	Компот из смеси сухофруктов	200	0,8	-	32,0	124,35	255
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5	0,96	26,8	139	
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,4	31,4	139,8	
	Итого за обед		37,54	34,07	166,19	1106,54	
Полдник							
	Булочные изделия заводского производства (в ассортименте)	200	5,6	6,4	9,4	116,0	
	Молоко	75	4,72	4,36	51,7	241,8	385
	Фрукты	200	0,56	-	18,87	75,69	
	Итого за полдник		10,88	10,76	79,97	433,49	
	Итого за день		94,42	100,23	326,56	2520,83	
8 день							
Завтрак							
	Огурец свежий	100	0,74	-	1,8	10,0	71
	Запеканка из творога со сгущённым молоком	170/30	34,3	24,3	43	565	223
	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,4	-	13,3	55,4	265
	Итого за завтрак		35,44	24,3	58,1	630,4	
Обед							
	Салат картофельный с огурцами или капустой	100	2,12	13,06	11,92	144,81	37
	Суп крестьянский с крупой	250	2,31	9,74	15,43	140,59	43
	Голубцы ленивые	210	18,9	26,9	15,2	379,6	160
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,8	-	32,0	124,35	255
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5	0,96	26,8	139	
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,4	31,4	139,8	
	Итого за обед		33,69	51,6	132,75	1068,15	
Полдник							
	Булочные изделия заводского производства (в ассортименте)	100	6,8	19,8	43,6	231,5	
	Кисломолочный напиток - Простокваша	200	5,8	5	8,2	101	386
	Фрукты	100	0,4	-	21,3	46,0	
	Итого за полдник		13	24,8	73,1	378,5	
	Итого за день		82,13	100,1	263,95	2077,05	
9 день							
Завтрак							
	Яблоко печёное с сахаром	100	0,4	0,4	34,5	149,9	
	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,0	8,9	25,76	195,95	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	
	Чай с молоком	200	2,52	2,56	16,9	101	
	Итого за завтрак		13,72	12,26	101,76	564,85	
Обед							
	Салат из свежих помидоров	100	0,82	6,0	4,29	74,0	23
	Суп с мясными фрикадельками	250/35	10,2	8,9	21,3	192	40/66
	Картофельное пюре	180	3,9	8,1	26,0	192,7	216
	Рулет из рыбы с яйцом	120/5	18,2	16,9	18,5	299	236
	Сок фруктовый	200	1,4	-	26,6	110,0	
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5	0,96	26,8	139	
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,4	31,4	139,8	
	Итого за обед		44,08	41,26	154,9	1146,5	
Полдник							
	Булочные изделия заводского	75	6,32	8,7	37,0	224,21	

	производства (в ассортименте)						
	Молоко	200	3,3	3,2	22,3	129,3	385
	Итого за полдник		12,1	12,6	61	409	
	Итого за день		67,42	65,42	315,96	2064,86	
10 день							
Завтрак							
	Салат из моркови с зелёным горошком	100	2,0	5,14	6,8	80,0	
	Макароны с сыром	180/30	13,74	16,3	43,1	375,2	
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,4	31,4	139,8	
	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,4	-	13,3	46	
	Итого за завтрак		20,7	21,84	94,6	641	
Обед							
	Салат из свеклы с сыром	100	4,92	10,5	8,85	140,13	
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250/35	8,6	6	122	144,1	
	Каша рисовая	180	4,6	7,3	48,2	276,3	
	Печень по строгановски	100	13,9	11,6	32,0	172,0	
	Сок фруктовый	200	1,0	-	23,04	94,0	
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5	0,96	26,8	139	
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,4	31,4	139,8	
	Итого за обед		42,58	36,76	292,29	1105,33	
Полдник							
	Булочные изделия заводского производства (в ассортименте)	50	3,6	5,6	52	181	
	Кисломолочный напиток -Кефир	200	5,8	5	8	100	386
	Фрукты	160	1,44	-	13,44	60,8	
	Итого за полдник		10,84	10,6	73,44	341,8	
	Итого за день		74,12	68,74	460,33	2088,13	
Итого за 10 дней			840,72	878,8	3205,9	2195,86	
Среднее значение			84,1	87,8	320,6	2195,6	
% выполнение			94	95	89	84	

12 лет и старше
ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА 10 ДНЕЙ.

	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
	Б	Ж	У	
День 1	69,9	91,2	275,1	2107,11
День 2	91	84,3	327,22	2248,79
День 3	89,23	87	316,4	2236,84
День 4	83,9	85,5	292,94	1960,69
День 5	99	84,2	293,1	2136,2
День 6	89,3	112,09	334,3	2488,5
День 7	94,72	100,23	326,6	2520,8
День 8	82,13	100,1	263,95	2092,05
День 9	67,42	65,42	315,96	2077,05
День 10	74,12	68,74	460,33	2088,13
Итого:	840,72	878,8	3205,9	2195,86
Ср. значение	84,1	87,8	320,6	2195,6
Выход в %	94	95	89	84

Соотношение **Б : Ж : У 1 : 1 : 4**