

Утверждаю:
И.о. заведующего филиалом Нижнекаменской СОШ Алтайской СОШ
№1 им. П.К. Коршунова
/О.С. Катаева

Утверждаю:
Директор МБОУ Алтайской СОШ №1 им. П.К. Коршунова
/И.Ю. Васильев



Меню

рационов горячего двухразового питания (завтрак, обед)
пришкольного оздоровительного лагеря с дневным пребыванием «Солнышко»
(7-11 лет)
Нижнекаменской СОШ – филиала МБОУ Алтайской СОШ №1 им. П.К. Коршунова

с. Нижнекаменка, 2025 г.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Бутерброды с джемом или повидлом (повидлом)	55	2,40	3,87	27,83	156,00	№2СР2017
	Каша вязкая с маслом и сахаром молочная (рисовая)	165	4,50	7,40	39,70	250,50	№ 174 СР2017
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	№ 376СР 2017
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,94	70,50	ГОСТ 31807-2018
	Плоды и ягоды свежие (апельсины)	100	0,2	0,9	8,1	43,00	№338СР2017
Итого за завтрак			9,60	12,49	105,57	580,00	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200/4	1,44	3,94	8,75	83,00	№ 82СР 2017
	Плов	150	16,49	16,89	26,02	322,00	№ 265СР 2017
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,94	70,50	ГОСТ31807-2018
	Хлеб ржаной	20	1,52	0,18	9,34	46,20	ГОСТ31807-2018
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	1,05	132,80	№ 349 СР2017
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	№ 71СР 2017
	Сок (в индивидуальной упаковке)	200	1,0	0,00	20,20	84,80	№389СР2017
Итого за обед			23,96	21,46	81,44	746,00	
Итого за день			33,56	33,95	187,01	1326,00	
Неделя 1 День 2							

Завтрак	Бутерброды с сыром	60	6,96	9,96	17,80	188,40	№3СР2017
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,38	3,8	14,36	120,00	№ 120СР 2017
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,94	70,50	ГОСТ31807-2018
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	№ 377СР 2017
	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	№338 СР2017
Итого за завтрак			14,3	14,48	72,1	487,9	
Обед	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0.66	0.12	2,28	13,20	№ 71СР2017
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,96	94,60	№ 103СР2017
	Гуляш из отварной говядины	100	13,36	14,08	3,27	164,00	№ 246СР2017
	Пюре картофельное	150	3,06	4.80	20,44	137,25	№312СР2017
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1,0	-	20,20	84,80	№389СР2017
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,94	70,50	ГОСТ31807-2018
	Хлеб ржаной	20	1,52	0,18	9,34	46,20	ГОСТ31807-2018
	Йогурт	450	2,60	1,20	15,40	85,00	ГОСТ-31981-2013
Итого за обед			26,78	22,95	99,83	695,55	
Итого за день			41,08	37,43	171,93	1183,45	
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Блинчики с повидлом	100/10	5,50	11,00	34,00	260,00	№430СР2017
	Каша вязкая молочная из риса, ячневой, кукурузной и перловой круп (кукурузная)	165	5,72	8,32	45,57	280,50	№174СР2017
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	№ 382 СР 2017

	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,94	70,50	ГОСТ31807-2018
	Плоды и ягоды свежие (груши)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	№338 СР2017
Итого за завтрак			18,13	23,46	122,39	776,60	
Обед	Винегрет овощной	60	0,84	6,02	4,37	75,06	№67СР2017
	Щи из свежей капусты, с картофелем	200/4	1,41	3,96	6,32	71,80	№ 88СР2017
	Котлеты, биточки, шницели (котлеты)	100/60	16,46	17,80	16,64	300,70	№ 268 СР 2017
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	№ 304СР 2017
	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	114,00	№342СР2017
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,94	70,50	ГОСТ 31807-2018
	Хлеб ржаной	20	1,52	0,18	9,34	46,20	ГОСТ31807-2018
	Плоды и ягоды свежие (апельсины)	100	0,2	0,90	8,10	43,00	№338СР2017
Итого за обед			26,67	34,69	124,27	930,96	
Итого за день			44,80	58,15	246,66	1707,56	
Неделя 1 День 4							
Завтрак	Сдоба с повидлом	90	6,03	5,13	53,82	280,62	ГОСТ31807-218
	Каша жидкая молочная из манной крупы	165	4,58	8,04	31,77	218,25	№181СР2017
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,94	70,50	ГОСТ31807-2018
	Чай с сахаром	200	0,27	0,02	15,00	60,00	№ 376 СР 2017
Итого за завтрак			13,31	13,49	115,53	629,37	
Обед	Салат витаминный (кукуруза)	60	1,56	3,73	13,29	92,94	№ 49 СР 2017

	Рассольник ленинградский	200/4	1,61	4,07	9,58	85,80	№ 96CP 2017
	Птица тушёная в соусе	100/100	21,86	20,94	5,86	300,0	№290CP2017
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,44	168,45	№309CP2017
	Компот из апельсинов и мандаринов (апельсины)	200	0,45	0,10	33,99	141,20	№346CP2017
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,94	70,50	ГОСТ31807-2018
	Хлеб ржаной	20	1,52	0,18	9,34	46,20	ГОСТ31807-2018
	Сок (в индивидуальной упаковке)	200	1,00	0,00	20,20	84,80	№389CP2017
Итого за обед			35,95	33,84	133,64	989,89	
Итого за день			49,26	47,33	249,17	1619,26	
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Каша вязкая молочная из риса и пшена	165	4,56	8,38	32,59	225,00	№ 175CP2017
	Оладьи с повидлом	120/10	9,05	8,11	55,15	330,00	№432 CP2017
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,94	70,50	ГОСТ31807-2018
	Кисель из повидла, джема, варенья (повидло)	200	0,01	-	29,07	113,80	№ 360CP2017
	Плоды и ягоды свежие (груши)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	№338 CP2017
Итого за завтрак			16,45	17,09	142,05	786,3	
Обед	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	№ 71CP 2017
	Жаркое по-домашнему	50/127	12,30	29,50	16,58	383,00	№ 259 CP 2017
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	1,05	132,80	№349CP2017
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,94	70,50	ГОСТ31807-2018
	Хлеб ржаной	20	1,52	0,18	9,34	46,20	ГОСТ31807-2018

	Корзиночка с вареной сгущенкой	80	9,04	5,31	41,56	251,00	ГОСТ-10-060-95
Итого за обед			26,61	35,5	85,75	896,7	
Итого за день			43,06	52,59	227,8	1683,0	
Неделя 2 День 1							
Завтрак	Бутерброды с джемом или повидлом (повидло)	55	2,40	3,87	27,83	156,00	CP2017№2
	Макароны отварные с сыром	150	10,15	11,94	25,58	250,80	№ 204CP2017
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,94	70,50	ГОСТ31807-2018
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	№ 382 CP 2017
	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	№338 CP2017
Итого за завтрак			19,46	20,05	95,73	649,9	
Обед	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	№ 71CP 2017
	Борщ с капустой и картофелем	200/4	1,44	3,94	8,75	83,00	№ 82CP2017
	Гуляш из отварной говядины	100	13,36	14,08	3,27	164,00	№ 246 CP2017
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	№ 304 CP 2017
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	№ 377 CP 2007
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,94	70,50	ГОСТ31807-2018
	Хлеб ржаной	20	1,52	0,18	9,34	46,20	ГОСТ31807-2018
	Плоды и ягоды свежие (груши)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	№338 CP2017
Итого за обед			23,35	24,25	99,62	682,2	
Итого за день			42,81	44,3	195,35	1332,3	
Неделя 2 День 2							

Завтрак	Сдоба с повидлом	90	6,03	5,13	53,82	280,62	ГОСТ 31807-2018
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,38	3,80	14,36	120,00	№ 120 СР 2017
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,94	70,50	ГОСТ31807-2018
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	№377 СР2017
Итого за завтрак			12,97	9,25	98,32	533,12	
Обед	Салат витаминный (с кукурузой)	60	1,56	3,73	13,29	92,94	№49СР2017
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,96	94,60	№ 103СР2017
	Котлеты, биточки, шницели (котлеты)	100/60	16,46	17,80	16,64	300,70	№ 268 СР 2017
	Каша рассыпчатая (перловая)	160	4,64	7,79	32,91	220,00	№171 СР2017
	Соки овощные, фруктовые, ягодные (яблочный)	200	1,00	-	20,20	84,80	№389СР 2017
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,94	70,50	ГОСТ31807-2018
	Хлеб ржаной	20	1,52	0,18	9,34	46,20	ГОСТ31807-2018
	Шоколадная конфета (Snickers)	50	4,44	12,43	32,63	276,95	ГОСТ-4579-2014
Итого за обед			34,2	44,5	153,91	1186,69	
Итого за день			47,17	53,75	252,23	1719,81	
Неделя 2 День 3							
Завтрак	Блинчики с повидлом	100/10	5,50	11,00	34,00	260,00	№430СР2017
	Каша вязкая молочная из риса, ячневой, кукурузной и перловой круп (рисовая)	165	4,50	7,40	39,70	250,50	№ 174СР2017
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,94	70,50	ГОСТ31807-2018
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	№ 376 СР 2017

	Плоды и ягоды свежие (груши)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	№338 СР2017
Итого за завтрак			12,9	18,02	113,94	688,0	
Обед	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	№ 71 СР 2017
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,22	118,60	№ 102 СР 2017
	Макаронник с мясом	145	17,79	24,82	20,73	275,00	№285СР2017
	Кисель из повидла, джема, варения. (повидло)	200	0,10	-	29,07	113,80	№360СР2017
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,94	70,50	ГОСТ31807-2018
	Хлеб ржаной	20	1,52	0,18	9,34	46,20	ГОСТ31807-2018
	Йогурт (порционный в индивидуальной упаковке)	450	2,60	1,20	15,40	85,00	ГОСТ-31981-2013
Итого за обед			29,25	30,78	103,84	716,3	
Итого за день			42,15	30,78	217,78	830,1	
Неделя 2 День 4							
Завтрак	Бутерброд с сыром	60	6,96	9,96	17,80	188,40	№ 3 СР 2017
	Каша вязкая молочная из риса, ячневой, кукурузной и перловой круп (кукурузная)	165	5,72	8,32	45,57	280,50	№174 СР2017
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	№ 382 СР 2017
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,94	70,50	ГОСТ31807-2018
Итого за завтрак			19,19	22,12	95,89	588,0	
Обед	Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	0,07	3,06	6,70	54,06	№ 46 СР 2007
	Щи из свежей капусты с картофелем	200/4	1,41	3,96	6,32	71,80	№ 88СР 2007
	Котлеты, биточки, шницели (биточки)	100/60	16,46	17,8	16,64	300,70	№ 268СР2011

	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,44	168,45	№ 309 СР 2017
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	1,05	132,80	№349СР2017
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,94	70,50	ГОСТ31807-2018
	Хлеб ржаной	20	1,52	0,18	9,34	46,20	ГОСТ31807-2018
	Сок (в индивидуальной упаковке)	200	1,00	0,00	20,20	84,80	№389СР2017
Итого за обед			29,07	29,91	101,63	929,31	
Итого за день			48,26	52,03	197,52	1517,0	
Неделя 2 День 5							
Завтрак	Оладьи с повидлом	120/10	9,05	8,11	55,15	330,00	№432 СР2017
	Каша жидкая молочная из манной крупы	165	4,58	8,04	31,77	218,25	№ 181СР2017
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,94	70,50	ГОСТ31807-2018
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	№ 377СР 2017
	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,8	47,00	№338 СР2015
Итого за завтрак			16,59	16,87	126,86	727,75	
Обед	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	№ 71 СР 2017
	Рассольник ленинградский	200/4	1,61	4,07	9,58	85,80	№ 96СР 2017
	Птица тушёная в соусе	100/100	21,86	20,94	5,86	300,00	№ 290СР2017
	Каша рассыпчатая (гречневая)	160	8,85	9,55	39,86	280,00	№ 171СР2017
	Соки овощные, фруктовые, ягодные (яблочный)	200	1,00	0,00	20,20	84,80	№389СР2017
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,94	70,50	ГОСТ31807-2018
	Хлеб ржаной	20	1,52	0,18	9,34	46,20	ГОСТ31807-2018

	Плоды и ягоды свежие (апельсины)	100	0,2	0,9	8,1	43,00	№338CP2017
Итого за обед			37,86	36,06	150,02	923,5	
Итого за день			54,45	52,93	276,88	1651,25	