

0.00

Согласовано: директор
МКОУ Новокиевской СШ
1 июня 2026 г.

Г.А.Рубан

Утверждаю: директор "Гостиный двор"
О.А.Савина
01.06.2026

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: МЕНЮ пришкольного оздоровительного лагеря

Неделя: 1

День:

понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Цена	Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак 7-16 лет	Каша вязкая молочная из риса	250	7.40	8.15	46.70		287.25	217
	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.50	4.40	0.00		53.70	Пром
	Масло сливочное (порциями)	10	0.10	7.30	0.10		66.10	Пром
	Фрукт свежий (яблоко)	150	1.00		21.20		88.00	Пром
	Батон	50	4.00	1.20	23.20		115.40	Пром
Чай с сахаром с лимонном		200			14		56	376
Итого за Завтрак 7-16 лет		675	16.00	21.05	105.20		666.45	
Обед 7-16 лет	Овощи по сезону в нарезке (огурец свежий, помидор свеж	60	0.48	0.06	1.14		7.20	54-43-2020
	Суп с макаронными изделиями	250	8.00	7.00	19.00		167.00	119
	Плов из риса с курицей	200	14.00	17.00	28.00		325.00	291
	Хлеб зерновой пшеничный	60	4.60	0.50	29.50		140.60	Пром
	Компот из ягод сушеных	200			15		68.00	349
Итого за Обед 7-16 лет		770	27.08	24.56	92.64		707.80	
Итого за день		1445	43.08	45.61	197.84	176.67	1374.25	

Рацион: МЕНЮ пришкольного оздоровительного лагеря

Неделя: 1

День:

вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Цена	Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак 7-16 лет	Каша манная молочная вязкая	250	10.53	7.03	35.25		244.92	106
	Блин с фруктовой начинкой	70	2.23	5.65	32.31		191.00	398
	Мороженое	70	0.50	0.50	19.00		90.00	Пром
	Хлеб пшеничный	60	4.60	0.50	29.50		140.60	Пром
	Чай с сахаром и молоком	200	1.60	1.10	8.60		50.90	377
Итого за Завтрак 7-16 лет		650	19.46	14.78	124.66		717.42	
Обед 7-16 лет	Овощи по сезону (свекла отварная)	60	0.90	3.05	5.70		45.21	23
	Суп картофельный с рисовой крупой	250	3.90	4.00	21.00		128.00	101
	Шницель из курицы	100	22.90	5.20	16.00		202.40	54-24М
	Каша гречневая рассыпчатая	150	4.20	4.12	42.00		256.57	219
	Хлеб зерновой пшеничный	60	4.60	0.50	29.50		140.60	Пром
Сок яблочный		200	1.00		14		56	Пром
Итого за Обед 7-16 лет		820	36.60	16.87	128.20		828.78	
Итого за день		1470	56.06	31.65	252.86	176.67	1546.20	

Рацион: МЕНЮ пришкольного оздоровительного лагеря

Неделя: 1

День:

среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Цена	Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак 7-16 лет	Макаронные отварные с сыром	250	13.20	11.40	47.80		346.20	54-3Г
	Сырники из творога со сгущенкой	80	11.00	9.00	7.00		155.00	219
	Хлеб пшеничный	60	4.60	0.50	29.50		140.60	Пром
	Чай зеленый с сахаром	200			15.20		35.00	376
Итого за Завтрак 7-16 лет		590	28.80	20.90	99.50		676.80	
Обед 7-16 лет	Овощи по сезону (капуста квашеная)	60	0.60	0.10	1.75		13.20	80
	Суп с бобовыми (гороховый)	250	8	7	19		167	119
	Гуляш из птицы	100	10.64	28.19	2.89		309.00	291
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6.05	7.60	31.80		168.84	203
	Хлеб зерновой пшеничный	60	4.60	0.50	29.50		140.60	Пром
Компот из сухофруктов		200			15		68.00	349
Итого за Обед 7-16 лет		850	29.89	43.39	99.94		866.64	
Итого за день		1440	58.69	64.29	199.44	176.67	1543.44	

Рацион: МЕНЮ пришкольного оздоровительного лагеря

Неделя: 1

День:

четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Цена	Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак 7-16 лет	Каша вязкая молочная "Дружба" из риса и пшена	250	6.00	3.00	51.00		257.00	174
	Масло сливочное (порциями)	10	0.10	7.30	0.10		66.10	Пром
	Фрукт свежий (Яблоко)	150	1.00		21.20		88.00	Пром
	Батон	50	4.00	1.20	23.20		115.40	Пром
	Чай с сахаром каркаде	200	0.20		15		58.00	377
Итого за Завтрак 7-16 лет		660	11.30	11.50	110.50		584.50	
Обед 7-16 лет	Кукуруза сахарная	60	2.10	0.40	10.20		52.20	Пром
	Борщ с капустой и картофелем	250	5.90	7.08	12.66		138.00	82
	Пельмени отварные со сливочным маслом	300	25.40	20.60	44.30		434.70	Пром
	Хлеб зерновой пшеничный	60	4.60	0.50	29.50		140.60	Пром
	Компот из сухофруктов	200			15		68.00	349
Итого за Обед 7-16 лет		870	38.00	28.58	111.66		836.50	
Итого за день		1530	49.30	40.08	222.16	176.67	1421.00	

Рацион: МЕНЮ пришкольного оздоровительного лагеря

Неделя: 1

День:

пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Цена	Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак 7-16 лет	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	250	10.50	13.50	47.90		354.80	54-10К
	Масло сливочное (порциями)	10	0.80	7.25	0.13		66.00	53-19а/2020
	Мороженое	70	0.50	0.50	19.00		90.00	Пром
	Батон	50	4.00	1.20	23.20		115.40	Пром
	Какао с молоком	200	4.08	3.54	20.10		118.60	382
Итого за Завтрак 7-16 лет		580	19.88	25.99	110.33		744.80	
Обед 7-16 лет	Овощи (морковь отварная)	60	0.90	3.05	5.70		45.21	23
	Суп-лапша домашняя	250	3.00	5.00	12.00		115.00	113

Завтрак 7-16 лет							
	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	250	10.50	13.50	47.90	354.80	54-10К
	Масло сливочное (порциями)	10	0.80	7.25	0.13	66.00	53-19з/2020
	Мороженое	70	0.50	0.50	19.00	90.00	Пром
	Батон	50	4.00	1.20	23.20	115.40	Пром
	Какао с молоком	200	4.08	3.54	20.10	118.60	382
Итого за Завтрак 7-16 лет		580	19.88	25.99	110.33	744.80	
Обед 7-16 лет							
	Овощи (морковь отварная)	60	0.90	3.05	5.70	45.21	23
	Суп-лапша домашняя	250	3.00	5.00	12.00	115.00	113
	Тефтели с томатным соусом	110-3	9.70	7.20	7.00	122.00	ТТК279
	Картофельное пюре	150	4.20	9.00	29.20	218.00	128
	Хлеб зерновой пшеничный	60	4.60	0.50	20.50	140.60	Пром
	Сок яблочный	200	1.00		14.00	56.00	Пром
Итого за Обед 7-16 лет		850	23.40	24.75	97.40	696.81	
Итого за день		1430	43.28	50.74	207.73	176.67	1441.61

Рацион: МЕНЮ пришкольного оздоровительного лагеря			Неделя: 2		День: понедельник				
Прием пищи	Наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества			Цена	Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы			
		Каша вязкая молочная рисовая	250	7.40	8.15	46.07		287.25	217
Завтрак 7-16 лет	Горячий бутерброд с сыром		50-10-15	7.00	4.90	32.60		185.00	7
	Фрукт свежий (Яблоко)		150	1.00		21.20		88.00	Пром
	Хлеб пшеничный		60	4.60	0.50	29.50		140.60	Пром
	Чай с сахаром		200			14		56	376
Итого за Завтрак 7-16 лет			735	20.00	13.55	129.37		760.85	
Обед 7-16 лет									
	Овощи по сезону в нарезке (огурец свежий, помидор све		60	0.48	0.06	1.14		7.20	54-4з-2020
	Суп с макаронными изделиями		250	8.00	7.00	19.00		167.00	119
	Гречка по-купечески с мясом курицы		280	15.60	18.50	48.05		310.00	ПК 4
	Хлеб зерновой пшеничный		60	4.60	0.50	29.50		140.60	Пром
	Компот из сухофруктов		200			15		68.00	349
Итого за Обед 7-16 лет			850	28.68	26.06	112.69		692.80	
Итого за день			1585	48.68	39.61	242.06	176.67	1453.65	

Рацион: МЕНЮ пришкольного оздоровительного лагеря		Неделя: 2		День: вторник				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Цена	Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак 7-16 лет								
	Каша молочная вязкая манная	250	10.53	7.03	35.25		244.92	106
	Блин с фруктовой начинкой	70	2.23	5.65	32.31		191.00	398
	Мороженое	70	0.50	0.50	19.00		90.00	Пром
	Чай с сахаром и молоком	200	1.60	1.10	8.60		50.90	377
	Хлеб пшеничный	60	4.60	0.50	29.50		140.60	Пром
Итого за Завтрак 7-16 лет		650	19.46	14.78	124.66		717.42	
Обед 7-16 лет								
	Овощи по сезону (свекла отварная)	60	0.90	3.05	5.70		45.21	23
	Суп картофельный с рисовой крупой	250	3.00	4.00	21.00		128.00	101
	Рагу из мяса птицы	300	15.72	18.36	42.72		370.80	214
	Хлеб зерновой пшеничный	60	4.60	0.50	29.50		140.60	Пром
	Сок	200	1.00		14		56	Пром
Итого за Обед 7-16 лет		870	25.22	25.91	112.92		740.61	
Итого за день		1520	44.68	40.69	237.58	176.67	1458.03	

Рацион: МЕНЮ пришкольного оздоровительного лагеря		Неделя: 2		День: среда				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Цена	Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак 7-16 лет								
	Макароны отварные с сыром	250	13.20	11.40	47.80		346.20	54-3Г
	Сырник из творога со сгущенным молоком	80	11.00	9.00	7.00		155.00	219
	Хлеб пшеничный	60	4.60	0.50	29.50		140.60	Пром
	Чай с сахаром зеленый	200			15.20		35.00	376
Итого за Завтрак 7-16 лет		590	28.80	20.90	99.50		676.80	
Обед 7-16 лет								
	Овощи консервированные (кукуруза)	60	1.35	0.18	7.92		38.52	54-4з-2020
	Суп с бобовыми (гороховый)	250	8	7	19		167	119
	Гречаники с соусом томатным	100-30	10.30	9.60	14.10		190.20	ТТК 278
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	4.20	9.00	29.20		218.00	128
	Хлеб зерновой пшеничный	60	4.60	1	15		84	Пром
	Компот из сухофруктов	200			15		68.00	349
Итого за Обед 7-16 лет		850	28.45	26.28	114.72		822.32	
Итого за день		1440	57.25	47.18	214.22	176.67	1499.12	

Рацион: МЕНЮ пришкольного оздоровительного лагеря			Неделя: 2		День: четверг			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Цена	Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак 7-16 лет								
	Каша вязкая молочная "Дружба" из риса и пшена	250	6.00	3.00	51.00		257.00	174
	Масло сливочное (порциями)	10	0.10	7.30	0.10		66.10	Пром
	Фрукт свежий (яблоко)	150	1.00		21.20		88.00	Пром
	Батон	50	4.00	1.20	23.20		115.40	Пром
	Чай с сахаром каркаде	200	0.20		15		58.00	377
Итого за Завтрак 7-16 лет		660	11.30	11.50	110.50		584.50	
Обед 7-16 лет								
	Кукуруза сахарная	60	2.10	0.40	10.20		52.20	Пром
	Ши из свежей капусты	250	5.80	7	7.10		115.30	54-1С

	Гуляш	100	10.64	28.19	2.89		309.00	291
	Макаронные изделия отварные с маслом	200	6.05	7.60	31.80		168.84	203
	Хлеб зерновой пшеничный	60	4.60	0.50	29.50		140.60	Пром
	Компот из ягод сушеных	200			15		68.00	349
Итого за Обед 7-16 лет		870	29.19	43.69	96.49		853.94	
Итого за день		1530	40.49	55.19	206.99	176.67	1438.44	

Рацион: МЕНЮ пришкольного оздоровительного лагеря		Неделя: 2		День: пятница				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Цена	Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак 7-16 лет								
	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	250	10.50	13.50	47.90		354.80	54-10К
	Масло сливочное (порциями)	10	0.80	7.25	0.13		66.00	53-19з/2020
	Мороженое	70	0.50	0.50	19.00		90.00	Пром
	Батон	60	4	1	15		84	Пром
	Какао с молоком	200	4.08	3.54	20.10		118.60	382
Итого за Завтрак 7-16 лет		580	19.88	25.99	110.33		744.80	
Обед 7-16 лет	Овощи (морковь отварная)	60	0.90	3.05	5.70		45.21	23
	Суп-лапша домашняя	250	3.00	5.00	12.00		115.00	113
	Тефтели с соусом томатным	100-30	9.70	7.20	7.00		122.00	ТТК 279
	Картофельное пюре	150	4.20	9.00	29.20		218.00	128
	Хлеб зерновой пшеничный	60	4	1	15		84	Пром
	Сок яблочный	200	1.00		14.00		56.00	Пром
Итого за Обед 7-16 лет		850	23.40	24.75	97.40		696.81	
Итого за день		1430	43.28	50.74	207.73	176.67	1441.61	
Итого за период		14630	500.82	464.74	2160.06	1766.70	14653.00	
Среднее значение за период		1463	50.08	46.47	216.01	176.67	1465.30	