

СОГЛАСОВАНО
МБОУ СОШ №2 п. Новошахтинский

директор

Новосельцева Е. Н.

20.06.2025г.

УТВЕРЖДЕНО

ИП Баузер Татьяна Михайловна

Баузер Т. М.

20.06.2025г.

Примерное циклическое меню для питания летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей и подростков в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении «Средняя общеобразовательная школа № 2 п. Новошахтинский» Михайловского муниципального района

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

Понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции гр.	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК					
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ И СЛИВ. МАСЛОМ	60	394,35	13,78	12,64	60,113
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ НА ЦЕЛЬН. МОЛОКЕ	200	274,9	8,3	10,2	37,6
ЧАЙ С САХАРОМ	200	22,2	0	0	5,6
ХЛЕБ	30	82	2,63	0,3	16,1
СВЕЖИЙ ФРУКТ	100	47	0,4	0,2	9,9
Итого за прием пищи:	590	820,45	25,11	23,34	129,313
ОБЕД					
ЩИ ИЗ СВ. КАПУСТЫ С ГОВ. ТУШ. И СМЕТАНОЙ	200	92,2	4,62	5,62	5,72
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	80	244	16,59	12,32	3,15
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	139,4	3,2	5,2	1
ХЛЕБ	60	141	4,56	0,48	24
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	37,4	0	0	9,98
СВ. ОВОЩЬ	50	14,4	0,66	0	2,28
Итого за прием пищи:	740	668,4	29,63	23,62	46,13
ПОЛДНИК					
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	100	204,79	13,52	14,3	5,96
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	57,33	4,51	1,14	7,71
Итого за прием пищи:	300	262,12	18,03	15,44	13,67

Вторник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции гр.	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	231	6,45	8,7	0,9
СЫР ПОРЦИЯМИ	15	53,8	3,5	4,4	0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА ЦЕЛЫН. МОЛОКЕ	200	91,2	3,8	3,5	11,2
ХЛЕБ	60	141	4,56	0,48	24
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИЯМИ	10	66,1	0,1	7,2	0,1
Итого за прием пищи:	465	583,1	18,41	24,28	36,20
ОБЕД					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗД. С КУРИЦЕЙ	200	119,6	5,16	2,78	18,5
ПЕЧЕНЬ ГОВ. ПО-СТРОГАНОВКИ	80	190,62	5,4	17,1	3,96
РИС ОТВ. СО СЛИВ. МАСЛОМ	150	248,3	3,12	5,12	32,08
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	57,33	4,51	1,14	7,71
ХЛЕБ	60	141	4,56	0,48	24
СВ. ОВОЩЬ ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	60	8,5	0,5	0,1	8,5
Итого за прием пищи:	750	765,35	23,25	26,72	94,75
ПОЛДНИК					
БУЛОЧКА С МАКОМ	100	315,77	11,23	11,85	41,05
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	38	0,3	0	9,2
Итого за прием пищи:	300	353,77	11,53	11,85	50,25

Среда

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции гр.	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК					
ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ ОТВ. СО СЛ. МАСЛОМ	180	405,36	16,2	18	44,64
ЧАЙ С САХАРОМ	200	22,2	0	0	5,6
ХЛЕБ	60	141	4,56	0,48	24
ФРУКТ	100	47	0,4	0,2	9,9
Итого за прием пищи:	540	615,56	21,16	18,68	84,14
ОБЕД					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ И САЙРОЙ	200	134,6	5,9	6,76	12,54
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	80	264,81	13,99	15,33	17,69
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	24,29	0,41	1,6	2,36
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ СО СЛИВ. МАСЛОМ	150	230,45	7,46	5,61	35,84
КОМПЮТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	37,4	0	0	9,98
ХЛЕБ	60	141	4,56	0,48	24
СВ. ОВОЩЬ ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ	60	12,8	0,7	0,1	2,3
Итого за прием пищи:	800	845,35	33,02	29,88	104,71
ПОЛДНИК					
ПИРОЖОК С ПОВИДЛОМ	100	275	6,19	3,2	55,31
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ	200	74	0,2	0	18,3
Итого за прием пищи:	300	349	6,39	3,2	73,61

Четверг

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции гр.	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК					
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ НА ЦЕЛЬН. МОЛОКЕ	200	167,2	4,5	5,8	24,3
СЫР ПОРЦИЯМИ	20	71,73	4,67	5,87	0
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	57,33	4,51	1,14	7,71
ХЛЕБ	60	141	4,56	0,48	24
СВЕЖИЙ ФРУКТ	100	57,77	0,52	0,52	12,74
Итого за прием пищи:	580	495,03	18,76	13,81	68,75
ОБЕД					
СУП ЛАПША С КУРИЦЕЙ ДОМАШНЕЙ	200	252,04	8,98	12,92	24,96
ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ С ГОВ. ТУШЕННОЙ	200	460,01	13,44	13,69	70,76
КОМПЮТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	37,4	0	0	9,98
ХЛЕБ	60	141	4,56	0,48	24
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР И ОГУРЦОВ	60	37,6	0,6	3,1	1,8
Итого за прием пищи:	720	928,05	27,58	30,19	131,5
ПОЛДНИК					
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	252,85	7,2	13,75	47,88
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ	200	74	0,2	0	18,3
Итого за прием пищи:	300	326,85	7,4	13,75	66,18

Пятница

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции гр.	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК					
ЛЕНИВЫЕ ГОЛУБЦЫ С ГОВ. ТУШЕННОЙ	200	377	20,3	17	35,69
КАКАО НА ЦЕЛЬНОМ МОЛОКЕ	200	145,2	3,52	3,72	25,49
ХЛЕБ	60	141	4,56	0,48	24
Итого за прием пищи:	460	663,2	28,38	21,2	85,18
ОБЕД					
СВЕКОЛЬНИК С ГОВ. ТУШ. С СМЕТАНОЙ	200	88,3	1,8	4,28	10,66
КУРИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ	80	206,25	21,1	13,6	0
МАКАРОННЫЕ ИЗД. ОТВ. СО СЛИВ. МАСЛОМ	150	223,14	4,28	5,47	40,04
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	24,29	0,41	1,6	2,36
СВЕЖИЙ ПОМИДОР НАРЕЗНОЙ	30	6,4	0,35	0,05	1,15
ХЛЕБ	60	141	4,56	0,48	24
ЧАЙ С САХАРОМ	200	22,2	0	0	5,6
Итого за прием пищи:	770	711,58	32,5	25,48	83,81
ПОЛДНИК					
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	100	198,21	3,99	2,66	39,4
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК И ЛИМОНОМ	200	46,7	0,3	0,2	11,1
Итого за прием пищи:	300	244,91	4,29	2,86	50,5

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

Понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции гр.	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК					
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	66,1	0,1	7,2	0,1
КАША МАННАЯ НА ЦЕЛЬНОМ МОЛОКЕ	200	174,3	5,3	5,7	25,3
ЧАЙ С САХАРОМ	200	22,2	0	0	5,6
ХЛЕБ	60	141	4,56	0,48	24
СВЕЖИЙ ФРУКТ	100	57,7	0,52	0,52	12,74
Итого за прием пищи:	570	461,3	10,48	13,9	67,74
ОБЕД					
БОРЩ ИЗ СВ. КАПУСТЫ С ГОВ. ТУШ. И СМЕТАНОЙ	200	110,36	0,44	2,8	6,54
СЕРДЦЕ В СОУСЕ	80	228	8,39	9,26	5,12
МАКРОННЫЕ ИЗД. ОТВ. СО СЛИВ. МАСЛОМ	150	223,14	4,28	5,74	40,04
ХЛЕБ	60	141	4,56	0,48	24
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	64,02	0,12	2,1	11,16
КИСЕЛЬ П/Я	200	37,4	0	0	9,98
Итого за прием пищи:	750	803,92	17,79	20,38	96,84
ПОЛДНИК					
СОСИСКА В ТЕСТЕ	100	219,15	5,5	5,75	36,35
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ	200	74	0,2	0	18,3
Итого за прием пищи:	300	293,15	5,7	5,75	54,65

Вторник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции гр.	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК					
КАША ОВСЯННАЯ МОЛОЧНАЯ НА ЦЕЛЬНОМ МОЛОКЕ	200	272,9	8,6	11,3	34,3
СЫР ПОРЦИЯМИ	20	60,6	3,2	5,32	0
ХЛЕБ	60	141	4,56	0,48	24
ЧАЙ С САХАРОМ	200	22,2	0	0	5,6
ФРУКТ	100	82	2,63	0,3	16,1
Итого за прием пищи:	580	578,7	18,99	17,4	80
ОБЕД					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРЕЧНЕВОЙ КР. С КУРИЦЕЙ	200	104,5	2,68	2,8	17,14
КАПУСТА ТУШЕННАЯ С ГОВ. ТУШ.	100	182,9	16,8	8,2	10,4
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	139,4	3,2	5,2	19,8
СВЕЖИЙ ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	60	8,5	0,5	0,1	1,5
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	37,4	0	0	9,98
ХЛЕБ	30	141	4,56	0,48	24
Итого за прием пищи:	740	613,7	27,74	16,78	82,82
ПОЛДНИК					
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	252,85	7,2	13,75	47,88
КИСЕЛЬ П/Я	200	37,4	0	0	9,98
Итого за прием пищи:	300	290,25	7,2	13,75	57,86

Среда

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции гр.	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК					
МАКАРОННЫЕ ИЗД. ОТВ. С СЫРОМ	180	326,69	12,41	8,5	53,04
ЧАЙ С САХАРОМ	200	22,2	0	0	5,6
ХЛЕБ	60	141	4,56	0,48	24
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИЯМИ	10	66,1	0,1	7,2	0,1
Итого за прием пищи:	450	555,99	17,07	16,18	82,74
ОБЕД					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЁЦКАМИ С КУРИЦЕЙ	200	93,54	4,62	3,28	11,4
ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ	80	168,2	19,72	17,89	4,76
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ СО СЛИВ. МАСЛОМ	150	230,45	7,46	5,61	35,84
ХЛЕБ	60	141	4,56	0,48	24
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР И ОГУРЦОВ	60	37,6	0,6	3,1	1,8
КИСЕЛЬ П/Я	200	37,4	0	0	9,98
Итого за прием пищи:	750	708,19	36,96	30,36	87,78
ПОЛДНИК					
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	100	198,21	3,99	2,66	39,4
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	38	0,3	0	9,2
Итого за прием пищи:	300	236,21	4,29	2,66	48,6

Четверг

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции гр.	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК					
ВАРЕНИЕ И С КАРТ. ОТВ. С СЛИВ. МАСЛОМ	180	400	7,9	20,4	55,39
ЧАЙ С САХАРОМ	200	22,2	0	0	5,6
ХЛЕБ	60	141	4,56	0,48	24
ФРУКТ	100	47	0,4	0,2	9,9
Итого за прием пищи:	540	610,2	12,86	21,08	94,89
ОБЕД					
РАССОЛЬНИК С ГОВ. ТУШ. И СМЕТАНОЙ	200	125,52	4,74	5,8	13,62
БИТОЧЕК МЯСНОЙ	80	244	16,58	12,32	16,741
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	139,4	3,2	5,2	19,8
ХЛЕБ	60	141	4,56	0,48	24
СВ. ОВОЩЬ В НАРЕЗКЕ, ПОМИДОР	60	12,8	0,7	0,1	2,3
КОМПОТ ИЗ СФ	200	37,4	0	0	9,98
Итого за прием пищи:	750	700,12	29,78	23,9	86,441
ПОЛДНИК					
СОСИСКА В ТЕСТЕ	100	219,15	5,5	5,75	36,35
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК И ЛИМОНОМ	200	46,7	0,3	0,2	11,1
Итого за прием пищи:	300	265,85	5,8	5,95	47,45

Пятница

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции гр.	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК					
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	66,1	0,01	7,2	0,1
КАША ПШЕНИЧНАЯ НА ЦЕЛЬН. МОЛОКЕ	200	208,3	6,8	5,8	32,1
ЧАЙ С САХАРОМ	200	22,2	0	0	5,6
СЫР ПОРЦИЯМИ	20	71,73	4,67	5,87	0
ХЛЕБ	60	141	4,56	0,48	24
Итого за прием пищи:	490	509,33	16,04	19,35	61,8
ОБЕД					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С ГОВ. ТУШ.	200	133,14	6,68	4,6	16,28
БЕФСТРОГАНОВ	80	167,5	12	12,4	1,9
МАКАРОННЫЕ ИЗД. ОТВ. СО СЛ. МАСЛОМ	150	223,14	4,28	5,74	40,04
ХЛЕБ	60	141	4,56	0,48	24
ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА	60	8,5	0,5	0,1	1,5
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	37,4	0	0	9,98
Итого за прием пищи:	750	710,68	28,02	23,32	93,7
ПОЛДНИК					
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	252,85	7,2	13,75	47,88
КИСЕЛЬ П/Я	200	74	0,2	0	18,3
Итого за прием пищи:	300	326,85	7,4	13,75	66,18