



Утверждаю

Директор МОУ "СОШ №8"

Савочкина О. А.

Примерное

Пятнадцатидневное меню

Муниципального общеобразовательного учреждения

"Средняя общеобразовательная школа №8"

с. Новоселицкое, Новоселицкого района, Ставропольского края

(Летние оздоровительные лагеря 2025 года)

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Выход,г	Пищевые вещества			Энерг.	Витамины	№ рецепт- туры	Сборник рецептур
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ценность,ккал	С, мг		

ЗАВТРАК

Каша вязкая молочная из овсяной крупы	220	11	18,4	60,2	450,6	1,3	173	2005
Чай с сахаром	215	0,4	0	2160	83,4	0,18	376	2005
Хлеб отрубной	30	10,30	1,10	70,60	0,00	0		
Хлеб пшеничный	30	10,30	1,10	70,60	0,00	0		
Итого		32	20,6	2361,4	534	1,48		
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	1,99	1,83	15,81	85,7	12,74	103	2005
Рыба тушеная с овощами	280	11,38	6	6	123,75	8,96	229	2005
Картофель отварной	150	0,36	4,8	1,97	107,25	18,16	310	2005
Хлеб отрубной	30	10,30	1,10	70,60	0,00	0		
Хлеб пшеничный	80	10,30	1,10	70,60	0,00	0		
Компот из смеси сухофруктов	200	0,67	0,09	32,02	132,08	0,73	349	2005
Итого		35	14,92	197	448,78	40,59		
Итого за день		67	35,52	2558,4	982,78	42,07		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Выход,г	Пищевые вещества			Энерг.	Витамины	№ рецепт- туры	Сборник рецептур
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ценность,ккал	С, мг		
ЗАВТРАК								
Вареники с картофелем	210	23,2	10,4	48,2	380	0	395	2005
Хлеб пшеничный	30	10,30	1,10	70,60	0,00	0		
Хлеб отрубной	30	10,30	1,10	70,60	0,00	0		
Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,74	150,8	1,3	383	2005
Итого		47,56	15,8	216,14	530,8	1,3		
Щи из свежей капусты с картофелем	250	5,30	7,00	5,30	106,80	9,60	88	2005
Жаркое по-домашнему	200	19,50	8,90	24,00	254,80		259	2005
Хлеб отрубной	30	10,30	1,10	70,60	0,00	0		
Хлеб пшеничный	80	10,30	1,10	70,60	0,00	0		
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	19,60	83,40	4,00	389	2005
Итого		46,40	18,10	190,10	445,00	13,60		
Итого за день		93,96	33,90	406,24	975,80	14,90		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Выход,г	Пищевые вещества			Энерг.	Витамины	№ рецепт- туры	Сборник рецептур
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ценность,ккал	С, мг		
ЗАВТРАК								
Запеканка из творога	200	36,83	27,86	70,56	680,4	0,85	223	2015
Хлеб пшеничный	30	10,30	1,10	70,60	0,00	0		
Хлеб отрубной	30	10,30	1,10	70,60	0,00	0		
Кофейный напиток с молоком	200	12	5	156,8	151,8	0	379	2005
Итого		69,43	35,06	368,56	832,2	0,85		
ОБЕД								
Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	250	5,10	5,30	23,60	163,20	9,60	102	2005
Рагу из мяса птицы	200	15,3	18,5	20,9	312	14,85	289	2005
Хлеб отрубной	30	10,30	1,10	70,60	0,00	0		
Хлеб пшеничный	80	10,30	1,10	70,60	0,00	0		
Кисель из сока плодового или ягодного с сахаром	200	0,31	0,00	39,40	160,00	2,40	359	2005
Итого		41,31	26,00	225,10	635,20	26,85		
Итого за день		110,74	61,06	593,66	1467,40	27,70		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Выход,г	Пищевые вещества			Энерг. ценность,ккал	Витамины С, мг	№ рецепт- туры	Сборник рецептур
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г				
ЗАВТРАК								
Каша вязкая молочная из хлопьев овсянных "Геркулес"	220	11	18,4	60,2	450,6	1,3	173	2005
Хлеб пшеничный	30	10,30	1,10	70,60	0,00	0		
Хлеб отрубной	30	10,30	1,10	70,60	0,00	0		
Чай с сахаром	215	0,4	0	2160	83,4	0,18	376	2005
Итого		32	20,6	2361,4	534	1,48		
ОБЕД								
Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	5	12,3	102	22,2	82	2005
Птица, тушеная в соусе	120	27,4	31	9,8	416	0,79	290	2005
Макароны отварные	150	5,64	6,5	35,96	123,2		202	2005
Икра кабачковая	100	0,4/0,24	2/1,2	2,15/1,29	16,5	4/2,40	50	2005
Хлеб отрубной	30	10,30	1,10	70,60	0,00	0		
Хлеб пшеничный	80	10,30	1,10	70,60	0,00	0		
Чай с лимоном	222	1,1	0	20,4	90	330	377	2005
Итого		56,54	44,7	219,66	747,7	352,99		
Итого за день		88,54	65,3	2581,06	1281,7	354,47		

Прием пищи, наименование блюда	Выход,г	Пищевые вещества			Энерг.	Витамины	№ рецепт- туры	Сборник рецептур
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ценность,ккал	С, мг		
ЗАВТРАК								
Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,28	71,1	40,14	168,21	0	173	2005
Хлеб пшеничный	30	10,30	1,10	70,60	0,00	0		
Хлеб отрубной	30	10,30	1,10	70,60	0,00	0		
Кофейный напиток с молоком	200	12	5	156,8	151,8	0	379	2005
Итого		40,88	78,3	338,14	320,01	0		
ОБЕД								
Суп картофельный с крупой рисовый	250	19,67	20,5	22,71	354,28	14,85	101	2005
Плов из мяса птицы	200	19,4	22,5	31,8	408	5,3	291	2005
Хлеб отрубной	30	10,30	1,10	70,60	0,00	0		
Хлеб пшеничный	80	10,30	1,10	70,60	0,00	0		
Чай с сахаром	215	0,4	0	2160	83,4	0,18	376	2005
Итого		60,07	45,2	2355,71	845,68	20,33		
Итого за день		100,95	123,5	2693,85	1165,69	20,33		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Выход,г	Пищевые вещества			Энерг.	Витамины	№ рецепт- туры	Сборник рецептур
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ценность,ккал	С, мг		
ЗАВТРАК								
Каша вязкая молочная из риса	220	5,7	5,7	23,8	169,4	0	174	2005
Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,74	150,8	1,3	383	2005
Хлеб пшеничный	30	10,30	1,10	70,60	0,00	0		
Хлеб отрубной	30	10,30	1,10	70,60	0,00	0		
Итого		30,06	11,1	191,74	320,2	1,3		
ОБЕД								
Рассольник ленинградский	250	1,99	5,11	16,92	121,75	7,53	96	2005
Макароны отварные	200	7,2	8,4	24,4	300	0	203	2005
Тефтели	140	10,99	14,3	15,87	261,82	0	279(2)	2005
Хлеб отрубной	30	10,30	1,10	70,60	0,00	0		
Хлеб пшеничный	80	10,30	1,10	70,60	0,00	0		
Кисель из сока плодового или ягодного с сахаром	200	0,31	0,00	39,40	160,00	2,40	359	2005
Итого		41,09	30,01	237,79	843,57	9,93		
Итого за день		71,15	41,11	429,53	1163,77	11,23		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Выход,г	Пищевые вещества			Энерг.	Витамины	№ рецепт- туры	Сборник рецептур
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ценность,ккал	С, мг		
ЗАВТРАК								
Каша молочная манная с маслом	220	6,4	13,6	24,6	249,3	2,51	181	2005
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	14	2005
Кофейный напиток с молоком	200	12	5	156,8	151,8	0	379	2005
Хлеб пшеничный	30	10,30	1,10	70,60	0,00	0		
Хлеб отрубной	30	10,30	1,10	70,60	0,00	0		
Итого		39,1	29,1	322,7	476,1	2,51		
ОБЕД								
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	1,99	1,83	15,81	85,7	12,74	103	2005
Птица, тушеная в соусе	120	27,4	31	9,8	416	0,79	290	2005
Макароны отварные	200	7,2	8,4	24,4	300	0	203	2005
Хлеб отрубной	30	10,30	1,10	70,60	0,00	0		
Хлеб пшеничный	80	10,30	1,10	70,60	0,00	0		
Компот из смеси сухофруктов	200	0,67	0,09	32,02	132,08	0,73	349	2005
Итого		57,86	43,52	223,23	933,78	14,26		
Итого за день		96,96	72,62	545,93	1409,88	16,77		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Выход,г	Пищевые вещества			Энерг.	Витамины	№ репет- туры	Сборник рецептур
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ценность,ккал	С, мг		
ЗАВТРАК								
Каша вязкая молочная из овсяной крупы	220	11	18,4	60,2	450,6	1,3	173	2005
Хлеб пшеничный	30	10,30	1,10	70,60	0,00	0		
Хлеб отрубной	30	10,30	1,10	70,60	0,00	0		
Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,74	150,8	1,3	383	2005
Итого		35,36	23,8	228,14	601,4	2,6		
ОБЕД								
Суп-лапша домашняя	250	2,57	5,55	11,62	115,75	0,5	113	2005
Гуляш	100	15,4	6,4	3,7	134	0	260	2005
Рис припущенный	140	3,36	4,41	36,68	200	1,37	305	2005
Хлеб отрубной	30	10,30	1,10	70,60	0,00	0		
Хлеб пшеничный	80	10,30	1,10	70,60	0,00	0		
Чай с сахаром	215	0,4	0	2160	83,4	0,18	376	2005
Итого		42,33	18,56	2353,2	533,15	2,05		
Итого за день		77,69	42,36	2581,34	1134,55	4,65		

Прием пищи, наименование блюда	Выход,г	Пищевые вещества			9 день			
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Энерг. ценность,ккал	Витамины С, мг	№ рецепт-туры	Сборник рецептур
ЗАВТРАК								
Каша вязкая молочная гречневая	220	11	18,4	60,2	450,6	1,3	173	2005
Хлеб пшеничный	30	10,30	1,10	70,60	0,00	0		
Хлеб отрубной	30	10,30	1,10	70,60	0,00	0		
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	19,60	83,40	4,00	389	2005
Итого		32,6	20,6	221	534	5,3		
ОБЕД								
Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	5	12,3	102	22,2	82	2005
Биточки из мяса говядины	140	12,5	12,8	18,2	238,8	0	268	2005
Макароны отварные	150	5,64	6,5	35,96	123,2		202	2005
Хлеб отрубной	30	10,30	1,10	70,60	0,00	0		
Хлеб пшеничный	80	10,30	1,10	70,60	0,00	0		
Чай с лимоном	222	1,1	0	20,4	90	330	377	2005
Итого		41,64	26,50	228,06	554,00	352,20		
Итого за день		74,24	47,10	449,06	1088,00	357,50		

Прием пищи, наименование блюда		Выход,г	Пищевые вещества			10 день	Витамины	№ рецепт-туры	Сборник рецептур
			Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Энерг. ценность,ккал			
ЗАВТРАК									
Суп молочный с макаронными изделиями		200	4,25	4,78	20,7	142,75	163	120	2005
Масло сливочное (порциями)		10	0,1	8,3	0,1	75	0	14	2005
Кофейный напиток с молоком		200	12	5	156,8	151,8	0	379	2005
Хлеб пшеничный		30	10,30	1,10	70,60	0,00	0		
Хлеб отрубной		30	10,30	1,10	70,60	0,00	0		
Итого			36,95	20,28	318,8	369,55	163		
ОБЕД									
Суп-лапша домашняя		250	2,57	5,55	11,62	115,75	0,5	113	2005
Плов из мяса птицы		200	19,4	22,5	31,8	408	5,3	291	2005
Хлеб отрубной		30	10,30	1,10	70,60	0,00	0		
Хлеб пшеничный		80	10,30	1,10	70,60	0,00	0		
Чай с сахаром		215	0,4	0	2160	83,4	0,18	376	2005
Овощи натуральные свежие (помидоры)		50	0,5	0,1	1	7,8	3	71	2005
Итого			43,47	30,35	2345,62	614,95	8,98		
Итого за день			80,42	50,63	2664,42	984,5	171,98		

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Выход,г	Пищевые вещества			Энерг. ценность,ккал	Витамины С, мг	№ рецепт- туры	Сборник рецептур
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г				

ЗАВТРАК

Каша молочная манная с маслом	220	6,4	13,6	24,6	249,3	2,51	181	2005
Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,74	150,8	1,3	383	2005
Хлеб пшеничный	30	10,30	1,10	70,60	0,00	0		
Хлеб отрубной	30	10,30	1,10	70,60	0,00	0		
Итого		30,76	19	192,54	400,1	3,81		

ОБЕД

Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,10	5,30	23,60	163,20	9,60	102	2005
Птица, тушеная в соусе	120	27,4	31	9,8	416	0,79	290	2005
Картофель отварной	150	0,36	4,8	1,97	107,25	18,16	310	2005
Хлеб отрубной	30	10,30	1,10	70,60	0,00	0		
Хлеб пшеничный	80	10,30	1,10	70,60	0,00	0		
Чай с сахаром	215	0,4	0	2160	83,4	0,18	376	2005
Итого		53,86	43,3	2336,57	769,85	28,73		
Итого за день		84,62	62,3	2529,11	1169,95	32,54		

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Витамины С, мг	№ рецепт- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				

ЗАВТРАК

Каша вязкая молочная из хлопьев овсянных "Геркулес"	220	11	18,4	60,2	450,6	1,3	173	2005
Хлеб пшеничный	30	10,30	1,10	70,60	0,00	0		
Хлеб отрубной	30	10,30	1,10	70,60	0,00	0		
Чай с лимоном	222	1,1	0	20,4	90	330	377	2005
Итого		32,7	20,6	221,8	540,6	331,3		

ОБЕД

Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	5	12,3	102	22,2	82	2005
Тефтели	140	10,99	14,3	15,87	261,82	0	279(2)	2005
Хлеб отрубной	30	10,30	1,10	70,60	0,00	0		
Хлеб пшеничный	80	10,30	1,10	70,60	0,00	0		
Капуста тушеная	150	2,7	2,9	4,7	9,9	0,048	139	2005
Компот из смеси сухофруктов	200	0,67	0,09	32,02	132,08	0,73	349	2005
Итого		36,76	24,49	206,09	505,8	22,978		
Итого за день		69,46	45,09	427,89	1046,4	354,278		

13 день

Прием пищи, наименование блюда	Выход,г	Пищевые вещества			Энерг.	Витамины	№ рецепт-	Сборник
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ценность,кка	С, мг	туры	рецептур

ЗАВТРАК

Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,28	71,1	40,14	168,21	0	173	2005
Хлеб пшеничный	30	10,30	1,10	70,60	0,00	0		
Хлеб отрубной	30	10,30	1,10	70,60	0,00	0		
Кофейный напиток с молоком	200	12	5	156,8	151,8	0	379	2005
Итого		40,88	78,3	338,14	320,01	0		

ОБЕД

Суп картофельный с крупой рисовый	250	19,67	20,5	22,71	354,28	14,85	101	2005
Плов из мяса птицы	200	19,4	22,5	31,8	408	5,3	291	2005
Хлеб отрубной	30	10,30	1,10	70,60	0,00	0		
Хлеб пшеничный	80	10,30	1,10	70,60	0,00	0		
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	19,60	83,40	4,00	389	2005
Итого		60,67	45,2	215,31	845,68	24,15		
Итого за день		101,55	123,5	553,45	1165,69	24,15		

Прием пищи, наименование блюда		Выход г	Пищевые вещества		14 день				
			Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Энерг. ценность,кка	Витамины С, мг	№ рецепт-туры	Сборник рецептур
					ЗАВТРАК				
Каша вязкая молочная гречневая		220	11	18,4	60,2	450,6	1,3	173	2005
Хлеб пшеничный		30	10,30	1,10	70,60	0,00	0		
Хлеб отрубной		30	10,30	1,10	70,60	0,00	0		
Соки овощные, фруктовые и ягодные		200	1,00	0,00	19,60	83,40	4,00	389	2005
Итого			32,6	20,6	221	534	5,3		
					ОБЕД				
Борщ с капустой и картофелем		250	1,8	5	12,3	102	22,2	82	2005
Птица, тушеная в соусе		120	27,4	31	9,8	416	0,79	290	2005
Макароны отварные		150	5,64	6,5	35,06	123,2		202	2005
Хлеб отрубной		30	10,30	1,10	70,60	0,00	0		
Хлеб пшеничный		80	10,30	1,10	70,60	0,00	0		
Чай с лимоном		222	1,1	0	20,4	90	330	377	2005
Овощи натуральные свежие (огурцы)		50	0,5	0,1	1	7,8	3	71	2005
Итого			57,04	44,8	220,66	739	355,99		
Итого за день			89,64	65,4	441,66	1273	361,29		

15 день								
Прием пищи, наименование блюда	Выход,г	Пищевые вещества			Энерг.	Витамины	№ рецепт-	Сборник
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ценность,кка	С, мг	туры	рецептур
					ЗАВТРАК			
Вареники с картофелем	210	8,29	0	0	0	0	395	2005
Хлеб пшеничный	30	10,30	1,10	70,60	0,00	0		
Хлеб отрубной	30	10,30	1,10	70,60	0,00	0		
Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,74	150,8	1,3	383	2005
Итого		32,65	5,4	167,94	150,8	1,3		
					ОБЕД			
Ши из свежей капусты с картофелем	250	5,30	7,00	5,30	106,80	9,60	88	2005
Жаркое по-домашнему	200	19,50	8,90	24,00	254,80		259	2005
Хлеб отрубной	30	10,30	1,10	70,60	0,00	0		
Хлеб пшеничный	80	10,30	1,10	70,60	0,00	0		
Мороженое	1шт							
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	19,60	83,40	4,00	389	2005
Итого		46,4	18,1	190,1	445	13,6		
Итого за день		79,05	23,5	358,04	595,8	14,9		