



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	1,98	0,36	10,02	55,20	0		2005
Хлеб пшеничный	30	2,37/6,32	0,3/0,8	14,49/38,64	70,5/188,0	0		2005
Итого		13,38	18,76	2230,22	589,2	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	1,98	0,36	10,02	55,20	0		2005
Хлеб пшеничный	80	2,37/6,32	0,3/0,8	14,49/38,64	70,5/188,0	0		2005
Компот из смеси сухофруктов	200	0,67	0,09	32,02	132,08	0,73	349	2005
Итого		16,38	13,08	65,82	503,98	40,59		
Итого за день		29,76	31,84	2296,04	1093,18	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	1,98	0,36	10,02	55,20	0		2005
Хлеб отрубной	30	2,37/6,32	0,3/0,8	14,49/38,64	70,5/188,0	0		2005
Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,74	150,8	1,3	383	2005
Итого		28,94	13,96	84,96	586	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	1,98	0,36	10,02	55,20	0		2005
Хлеб пшеничный	80	2,37/6,32	0,3/0,8	14,49/38,64	70,5/188,0	0		2005
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	19,60	83,40	4,00	389	2005
Итого		27,78	16,26	58,92	500,20	13,60		
Итого за день		56,72	30,22	143,88	1086,20	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	1,98	0,36	10,02	55,20	0		2005
Хлеб отрубной	30	2,37/6,32	0,3/0,8	14,49/38,64	70,5/188,0	0		2005
Кофейный напиток с молоком	200	12	5	156,8	151,8	0	379	2005
Итого		50,81	33,22	237,38	887,4	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	1,98	0,36	10,02	55,20	0		2005
Хлеб пшеничный	80	2,37/6,32	0,3/0,8	14,49/38,64	70,5/188,0	0		2005
Кисель из сока плодового или ягодного с сахаром	200	0,31	0,00	39,40	160,00	2,40	359	2005
Итого		22,69	24,16	93,92	690,40	26,85		
Итого за день		73,50	57,38	331,30	1577,80	27,70		

4 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 хлопьев овсянных "Геркулес"	220	11	18,4	60,2	450,6	1,3	173	2005
Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	55,20	0		2005
Хлеб отрубной	30	2,37/6,32	0,3/0,8	14,49/38,64	70,5/188,0	0		2005
Чай с сахаром	215	0,4	0	2160	83,4	0,18	376	2005
Итого		13,38	18,76	2230,22	589,2	1,48		

ОБЕД

Борщ со свежей капусты и картофелем	250	1,8	5	12,3	102	22,2	82	2005
Сосиска	55	4,7	11,7	0,5	126		243	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	1,98	0,36	10,02	55,20	0		2005
Хлеб пшеничный	80	2,37/6,32	0,3/0,8	14,49/38,64	70,5/188,0	0		2005
Чай с лимоном	222	1,1	0	20,4	90	330	377	2005
Итого		15,22	23,56	79,18	512,9	352,2		
Итого за день		28,6	42,32	2309,4	1102,1	353,68		

5 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 пшеничная	200	8,28	71,1	40,14	168,21	0	173	2005
Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	55,20	0		2005
Хлеб отрубной	30	2,37/6,32	0,3/0,8	14,49/38,64	70,5/188,0	0		2005
Кофейный напиток с молоком	200	12	5	156,8	151,8	0	379	2005
Итого		22,26	76,46	206,96	375,21	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	1,98	0,36	10,02	55,20	0		2005
Хлеб пшеничный	80	2,37/6,32	0,3/0,8	14,49/38,64	70,5/188,0	0		2005
Чай с сахаром	215	0,4	0	2160	83,4	0,18	376	2005
Итого		41,45	43,36	2224,53	900,88	20,33		
Итого за день		63,71	119,82	2431,49	1276,09	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	1,98	0,36	10,02	55,20	0		2005
Хлеб отрубной	30	2,37/6,32	0,3/0,8	14,49/38,64	70,5/188,0	0		2005
Итого		11,44	9,26	60,56	375,4	1,3		
ОБЕД								
Рассольник ленинградский	250	1,99	5,11	16,92	121,75	7,53	96	2005
Макароны отварные	150	5,64	6,5	35,96	123,2		202	2005
Тефтели с подливкой	130	10,99	14,3	15,87	261,82	0	279(2)	2005
Хлеб отрубной	30	1,98	0,36	10,02	55,20	0		2005
Хлеб пшеничный	80	2,37/6,32	0,3/0,8	14,49/38,64	70,5/188,0	0		2005
Кисель из сока плодового или ягодного с сахаром	200	0,31	0,00	39,40	160,00	2,40	359	2005
Итого		20,91	26,27	118,17	721,97	9,93		
Итого за день		32,35	35,53	178,73	1097,37	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	1,98	0,36	10,02	55,20	0		2005
Хлеб отрубной	30	2,37/6,32	0,3/0,8	14,49/38,64	70,5/188,0	0		2005
Итого		20,48	27,26	191,52	531,3	2,51		
ОБЕД								
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	1,99	1,83	15,81	85,7	12,74	103	2005
Рагу из мяса птицы	200	15,3	18,5	20,9	312	14,85	289	2005
Хлеб отрубной	30	1,98	0,36	10,02	55,20	0		2005
Хлеб пшеничный	80	2,37/6,32	0,3/0,8	14,49/38,64	70,5/188,0	0		2005
Компот из смеси сухофруктов	200	0,67	0,09	32,02	132,08	0,73	349	2005
Итого		19,94	20,78	78,75	584,98	28,32		
Итого за день		40,42	48,04	270,27	1116,28	30,83		

8 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
Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	55,20	0		2005
Хлеб отрубной	30	2,37/6,32	0,3/0,8	14,49/38,64	70,5/188,0	0		2005
Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,74	150,8	1,3	383	2005
Итого		16,74	21,96	96,96	656,6	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	1,98	0,36	10,02	55,20	0		2005
Хлеб пшеничный	80	2,37/6,32	0,3/0,8	14,49/38,64	70,5/188,0	0		2005
Чай с сахаром	215	0,4	0	2160	83,4	0,18	376	2005
Итого		23,71	16,72	2222,02	588,35	2,05		
Итого за день		40,45	38,68	2318,98	1244,95	4,65		

9 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 гречневая	220	11	18,4	60,2	450,6	1,3	173	2005
Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	55,20	0		2005
Хлеб отрубной	30	2,37/6,32	0,3/0,8	14,49/38,64	70,5/188,0	0		2005
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	19,60	83,40	4,00	389	2005
Итого		13,98	18,76	89,82	589,2	5,3		
ОБЕД								
Борщ со свежей капусты и картофелем	250	1,8	5	12,3	102	22,2	82	2005
Сосиска	55	4,7	11,7	0,5	126		243	2005
Картофель отварной	150	0,36	4,8	1,97	107,25	18,16	310	2005
Хлеб отрубной	30	1,98	0,36	10,02	55,20	0		2005
Хлеб пшеничный	80	2,37/6,32	0,3/0,8	14,49/38,64	70,5/188,0	0		2005
Чай с лимоном	222	1,1	0	20,4	90	330	377	2005
Итого		9,94	21,86	45,19	480,45	370,36		
Итого за день		23,92	40,62	135,01	1069,65	375,66		

10 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								
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	1,98	0,36	10,02	55,20	0		2005
Хлеб отрубной	30	2,37/6,32	0,3/0,8	14,49/38,64	70,5/188,0	0		2005
Итого		18,33	18,44	187,62	424,75	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	1,98	0,36	10,02	55,20	0		2005
Хлеб пшеничный	80	2,37/6,32	0,3/0,8	14,49/38,64	70,5/188,0	0		2005
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		24,85	28,51	2214,44	670,15	8,98		
Итого за день		43,18	46,95	2402,06	1094,9	171,98		

11 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
Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,74	150,8	1,3	383	2005
Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	55,20	0		2005
Хлеб отрубной	30	2,37/6,32	0,3/0,8	14,49/38,64	70,5/188,0	0		2005
Итого		12,14	17,16	61,36	455,3	3,81		

ОБЕД

Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,10	5,30	23,60	163,20	9,60	102	2005
Биточки из мяса говядины	130	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	1,98	0,36	10,02	55,20	0		2005
Хлеб пшеничный	80	2,37/6,32	0,3/0,8	14,49/38,64	70,5/188,0	0		2005
Чай с сахаром	215	0,4	0	2160	83,4	0,18	376	2005
Итого		25,62	24,96	2247,78	663,8	9,78		
Итого за день		37,76	42,12	2309,14	1119,1	13,59		

12 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 хлопьев овсянных "Геркулес"	220	11	18,4	60,2	450,6	1,3	173	2005
Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	55,20	0		2005
Хлеб отрубной	30	2,37/6,32	0,3/0,8	14,49/38,64	70,5/188,0	0		2005
Чай с лимоном	222	1,1	0	20,4	90	330	377	2005
Итого		14,08	18,76	90,62	595,8	331,3		

ОБЕД

Борщ со свежей капусты и картофелем	250	1,8	5	12,3	102	22,2	82	2005
Тефтели с подливкой	130	10,99	14,3	15,87	261,82	0	279(2)	2005
Хлеб отрубной	30	1,98	0,36	10,02	55,20	0		2005
Хлеб пшеничный	80	2,37/6,32	0,3/0,8	14,49/38,64	70,5/188,0	0		2005
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		18,14	22,65	74,91	561	22,978		
Итого за день		32,22	41,41	165,53	1156,8	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	1,98	0,36	10,02	55,20	0		2005
Хлеб отрубной	30	2,37/6,32	0,3/0,8	14,49/38,64	70,5/188,0	0		2005
Кофейный напиток с молоком	200	12	5	156,8	151,8	0	379	2005
Итого		22,26	76,46	206,96	375,21	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	1,98	0,36	10,02	55,20	0		2005
Хлеб пшеничный	80	2,37/6,32	0,3/0,8	14,49/38,64	70,5/188,0	0		2005
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	19,60	83,40	4,00	389	2005
Итого		42,05	43,36	84,13	900,88	24,15		
Итого за день		64,31	119,82	291,09	1276,09	24,15		

14 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 гречневая	220	11	18,4	60,2	450,6	1,3	173	2005
Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	55,20	0		2005
Хлеб отрубной	30	2,37/6,32	0,3/0,8	14,49/38,64	70,5/188,0	0		2005
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	19,60	83,40	4,00	389	2005
Итого		13,98	18,76	89,82	589,2	5,3		
ОБЕД								
Борщ со свежей капусты и картофелем	250	1,8	5	12,3	102	22,2	82	2005
Сосиска	55	4,7	11,7	0,5	126		243	2005
Макароны отварные	150	5,64	6,5	35,96	123,2		202	2005
Хлеб отрубной	30	1,98	0,36	10,02	55,20	0		2005
Хлеб пшеничный	80	2,37/6,32	0,3/0,8	14,49/38,64	70,5/188,0	0		2005
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		15,72	23,66	80,18	504,2	355,2		
Итого за день		29,7	42,42	170	1093,4	360,5		

15 день

Прием пищи, наименование блюда	Выход,г	Пищевые вещества		Углеводы,г	Энерг.	Витамины	№ рецепт- туры	Сборник рецептур
		Белки,г	Жиры,г		ценность,кка	С, мг		
					ЗАВТРАК			
Вареники с картофелем	210	8,29	0	0	0	0	395	2005
Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	55,20	0		2005
Хлеб отрубной	30	2,37/6,32	0,3/0,8	14,49/38,64	70,5/188,0	0		2005
Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,74	150,8	1,3	383	2005
Итого		14,03	3,56	36,76	206	1,3		
					ОБЕД			
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	1,98	0,36	10,02	55,20	0		2005
Хлеб пшеничный	80	2,37/6,32	0,3/0,8	14,49/38,64	70,5/188,0	0		2005
Мороженое	1шт							
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	19,60	83,40	4,00	389	2005
Итого		27,78	16,26	58,92	500,2	13,6		
Итого за день		41,81	19,82	95,68	706,2	14,9		