

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя школа с.Рязаново
муниципального образования «Мелекесский район» Ульяновской области»

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

для организации двухразового питания учащихся
в летнем оздоровительном лагере с дневным пребыванием детей
при образовательном учреждении
МБОУ «Средняя школа с. Рязаново»
(составлено в соответствии с п .8 СанПин2.3/2.4.3590-20)

Характеристика питающихся: без особенностей

Возрастная категория

7-11 лет

дата

2

6

2025

день

месяц

год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша "Дружба"	250	7,69	11,35	44,49	299,89	54-16к	
				Сыр порционно	30	4,64	5,9	0	72,8	54-1з	
			гор.напиток	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6	пром	
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	пром	
			фрукты								
			<i>итого</i>				540	17,93	17,95	94,19	599,89
1	1	Обед	закуска	Салат "Зайчик"	60	0,77	3,04	2,26	30,97	45	
			1 блюдо	Суп-лапша домашняя	200	5,7	7,2	12,1	135,9	113	
			2 блюдо	Тефтели куриные	90	14,1	18,6	19,6	302,3	279-у	
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,8	7	33,9	229,4	302-у	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	20,1	102,2	639	
			хлеб бел.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	пром	
			хлеб черн.								
			фрукты	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	42		
			<i>итого</i>				850	32,47	36,84	117,56	940,57
1	1	Итого за день:			1390	50,4	54,79	211,75	1540,46		0
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая	200	5,1	7,2	31,2	211,4	189	
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	5	3,2	24,66	141,28	379	
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	пром	
			фрукты	Банан	120	1,5	0,5	21	96		
<i>итого</i>				580	16,2	11,4	106,36	589,28		0	
1	2	Обед	закуска	Нарезка овощная	60	0,46	3,09	1,43	40,38	13	

			1 блюдо	Борщ со свежей капустой и картофелем	200	5,1	4,57	10,8	103,9	82-у	
			2 блюдо	Шницель куриный	100	24,26	24,4	0,8	319,8	295-у	
			гарнир	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	54-1г	
			напиток	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	пром	
			хлеб бел.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	пром	
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		760	39,42	37,76	85,83	845,28		0
1	2	Итого за день:			1340	55,62	49,16	192,19	1434,56		0
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога со сгущенкой	150/20	27,84	18	32,4	279,6	469	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	5,2	23,3	376	
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	пром	
			фрукты	Фруктовый салат	100	1,5	0,6	14,8	70,4	43	
			<i>итого</i>		360	34,34	19,2	81,9	513,9		0
1	3	Обед	закуска	Свекла с растительным маслом	60	0,9	2,5	5,3	46,8	52	
			1 блюдо	Суп из рыбных консерв	200	6,89	6,72	11,47	133,8	87	
			2 блюдо	Котлета куриная	90	17,1	23,1	22,6	366,8	295-у	
			гарнир	Гороховое пюре	150	15,9	6,8	33,4	258,6	199	
			напиток	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	5,2	23,3	376	
			хлеб бел.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	пром	
			хлеб черн.								
			Фрукт	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	35,8		
			<i>итого</i>		850	45,39	40,02	105,87	962,9		0
1	3	Итого за день:			1210	79,73	59,22	187,77	1476,8		0
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная	220	6,9	6,9	32,3	219,1	2,35	
				Сыр порционно	30	7	11,8	0	107,4	54-1з	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	54-21гн	

			<i>итого</i>		940	40,14	45,82	104,1	1058,13		0
1	5	Итого за день:			1560	54,49	64,87	194,84	1654,33		0
1	6	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая с молоком	200	9,64	13,08	38,4	327,01	173	
				Сыр порционно	30	7	11,8	0	107,4	54-1з	
			гор.напиток	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6	пром	
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	пром	
			фрукты	Груша	100	0	0,56	17,58	63,25		
			<i>итого</i>		590	22,24	26,14	105,68	724,86		0
1	6	Обед	закуска	Салат из свеклы с сыром	60	4,3	7,5	4,6	102,6	50,08	
			1 блюдо	Суп гороховый	200	7,3	4,7	15	131,9	102-у	
			2 блюдо	Нагетсы куриные	90	17,70	17	17,2	253	23-у	
			гарнир	Рис с овощами	150	3,2	5,7	26	167,8	54-26г	
			напиток	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	5,2	88,1	376	
			хлеб бел.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	пром	
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		750	36,2	35,6	87,8	841,2		0
1	6	Итого за день:			1340	58,44	61,74	193,48	1566,06		0
2	7	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная с маслом сливочным	200	7,1	9,7	32,3	246	2-47у	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	54-21гн	
			хлеб	Булочка	100	7,5	13,2	54,9	374	пром	
			фрукты								
			<i>итого</i>		500	19,3	26,4	99,7	720,4		0
2	7	Обед	закуска	Салат Зайчик	60	0,77	3,04	2,26	30,97	45	
			1 блюдо	Суп с рисом	200	1,58	2,19	11,66	72,6	108	
			2 блюдо	Птица запеченная	90	13,89	12,37	1,38	168,97	288,38	
			гарнир	Пюре гороховое	150	15,9	6,8	33,4	258,6	199	

			<i>итого</i>		300	36,34	31,4	107,5	740,2		0
2	9	Обед	закуска	Салат витаминный	60	1,9	2,5	7,8	61	49	
			1 блюдо	Суп овощной	200	4	2,9	6,8	69,1	99,21	
			2 блюдо	Плов с птицей	230	16,15	17,02	48,46	407,63	291,33	
			гарнир								
			напиток	Чай черный с лимоном	200	0,44	0,1	6,6	27,9	54-3гн	
			хлеб бел.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	пром	
			хлеб черн.								
			фрукты	Мандарин	100	0,76	0,19	0	28,52		
			<i>итого</i>		840	26,55	23,31	89,46	691,95		0
2	9	Итого за день:			1140	62,89	54,71	196,96	1432,15		0
2	10	Завтрак	гор.блюдо	Каша Дружба	220	5,5	6,5	26,4	185,5	54-16к	
				Печенье	60	3,4	5,52	27,6	157,58	66	
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	5	3,2	24,66	141,28	379	
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	пром	
			фрукты								
			<i>итого</i>		540	18,5	15,72	108,16	624,96		0
2	10	Обед	закуска	Салат солнышко	60	0,59	0,12	4,85	22,95	60	
			1 блюдо	Щи со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2	54-1с	
			2 блюдо	Птица запеченная	90	13,89	12,37	1,38	168,97	288,38	
			гарнир	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	54-1г	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	20,1	102,2	639	
			хлеб бел.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	пром	
			хлеб черн.								
			фрукты	Груша	100	0	0,56	17,58	63,25		
			<i>итого</i>		850	28,18	24,15	102,21	744,17		0
2	10	Итого за день:			1390	46,68	39,87	210,37	1369,13		0
2	11	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная	220	6,9	6,9	32,3	219,1	2,35	
				Сыр порционно	30	4,64	5,9	0	72,8	54-1з	

			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	5,2	88,1	376	
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	пром	
			фрукты	Апельсин	100	1,08	0,24	9,72	42,93		
			<i>итого</i>		610	17,62	13,64	76,72	563,53		0
2	11	Обед	закуска	Овощи порционно	60	1,2	0,2	6,1	31,3	16	
			1 блюдо	Суп-лапша домашняя	200	5,7	7,2	12,1	135,9	113	
			2 блюдо	Картофель тушеный	230	11,74	13,6	31,79	304,6	436,98	
			гарнир								
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6	пром	
			хлеб бел.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	пром	
			хлеб черн.								
				Печенье	60	3,4	5,52	27,6	157,58	66	
			<i>итого</i>		800	26,34	27,32	117,59	813,78		0
2	11	Итого за день:			1410	43,96	40,96	194,31	1377,31		0
2	12	Обед	закуска	Нарезка овощная	60	0,46	3,09	1,43	40,38	13	
			1 блюдо	Борщ со свежей капустой и картофелем	200	5,1	4,57	10,8	103,9	82-у	
			2 блюдо	Шницель куриный	100	24,26	24,4	0,8	319,8	295-у	
			гарнир	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	54-1г	
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6	пром	
			хлеб бел.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	пром	
			хлеб черн.								
				<i>итого</i>		760	39,42	37,76	85,83	845,28	
0	0	Итого за день:			2170	83,38	78,72	280,14	2222,59		0
2	12	Завтрак	гор.блюдо	Макароны с сыром	200	9,67	10,19	41,36	281,3	421	
			гор.напиток	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6	пром	
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	пром	

			фрукты							
				Печенье	60	3,4	5,52	27,6	157,58	66
			<i>итого</i>		520	18,67	16,41	118,66	666,08	0
2	12	Обед	закуска	Овощная нарезка	60	2,64	0,06	2,64	21	13
			1 блюдо	Суп из рыбных консерв	200	6,89	6,72	11,47	133,8	87
			2 блюдо	Гуляш из говядины	90	19,7	17,89	4,76	168,2	591
			гарнир	Гречка отварная	150	7,8	7	33,9	229,4	302-у
			напиток	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	5,2	23,3	376
			хлеб бел.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	пром
			хлеб черн.							
			Фрукт	Банан	100	1,5	0,5	21	96	
			<i>итого</i>		850	42,23	32,87	98,77	769,5	0
2	12	Итого за день:			1370	60,9	49,28	217,43	1435,58	0
3	13	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	54-1г
				Наггетсы куриные	90	17,7	17	17,2	253	23-у
			гор.напиток	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6	пром
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	пром
			фрукты	Апельсин	100	1,08	0,24	9,72	42,93	
			<i>итого</i>		600	29,68	22,84	109,42	719,93	0
3	13	Обед	закуска	Салат овощной	60	0,3	2	1,6	25,2	17
			1 блюдо	Суп овощной	200	7,3	4,7	15	131,9	102-у
			2 блюдо	Куры порционн	90	13,89	12,37	1,38	168,97	288
			гарнир	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	520,08
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	20,1	102,2	639
			хлеб бел.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	пром
			хлеб черн.							
			фрукты	Груша	185	0	0,56	17,58	63,25	
			<i>итого</i>		935	28,29	25,53	95,26	728,72	0

3	13	Итого за день:			1535	57,97	48,37	204,68	1448,65		0
3	14	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая	200	5,1	7,2	31,2	211,4	189	
				Сыр порционно	30	9,2	11,8	0	143,4	54-1з	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	5,2	23,3	376	
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	пром	
			фрукты	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3		
			<i>итого</i>		610	19,8	20,1	77,7	572		0
3	14	Обед	закуска	Салат из моркови с яблоком	50	0,5	1,6	6,2	41,1	60	
			1 блюдо	Борщ со сметаной	200	5,1	4,5	10,8	103,9	82-у	
			2 блюдо	Плов из говядины	230	19,33	16,19	33,99	359	304	
			гарнир								
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6	пром	
			хлеб бел.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	пром	
			хлеб черн.								
			фрукты	банан	100	1,5	0,5	21	96	66	
			<i>итого</i>		830	30,73	23,59	111,99	784,4		0
3	14	Итого за день:			1440	50,53	43,69	189,69	1356,4		0
3	15	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая с молоком	200	9,64	13,08	38,4	327,01	173	
				Печенье	60	3,4	4,52	27,6	157,78	60	
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	5	3,2	24,66	141,28	379	
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	пром	
			фрукты								
			<i>итого</i>		520	22,64	21,3	120,16	766,67		0
3	15	Обед	закуска	Салат овощной	60	0,3	2	1,6	25,2	17	
			1 блюдо	Суп с макаронными изделиями	200	5,4	5,5	15,5	133,3	103	
			2 блюдо	Шницель куриный	100	24,26	24,4	0,8	319,8	239	
			гарнир	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	54-1г	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	21,6	88,1	349	

			хлеб бел.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	пром	
			хлеб черн.								
			фрукты	Апельсин	120	1,08	0,24	9,72	42,93	341	
			<i>итого</i>		880	40,04	37,64	101,82	903,93		0
3	15	Итого за день:			1400	62,68	58,94	221,98	1670,6		0
3	16	Завтрак	гор.блюдо	Каша "Дружба"	200	7,69	11,35	44,49	299,89	54-16к	
			гор.напиток	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6	пром	
			хлеб	Булочка	100	7,5	13,2	54,9	374	пром	
			фрукты								
			<i>итого</i>		500	16,19	24,75	119,59	760,49		0
3	16	Обед	закуска	Салат "Зайчик"	60	0,77	3,04	2,26	30,97	45	
			1 блюдо	Суп картофельный с клецками	200	7,4	3,9	14,2	145,1	108	
			2 блюдо	Наггетсы куриные	90	17,7	17	17,2	253	23-у	
			гарнир	Пюре гороховое	150	17,26	2,85	38,12	250,46	197	
			напиток	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	15	62	430	
			хлеб бел.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	пром	
			хлеб черн.								
			фрукты	груша	185	0	0,56	17,58	185		
			<i>итого</i>		935	46,83	28,05	124,16	1024,33		0
3	16	Итого за день:			1435	63,02	52,8	243,75	1784,82		0
3	17	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная	220	6,9	6,9	32,3	219,1	2,35	
				Сыр порционно	40	9,2	11,8	0	142,7	54-1з	
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	5	3,2	24,66	141,28	379	
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	пром	
			фрукты								
			<i>итого</i>		520	25,7	22,4	86,46	643,68		0

3	17	Обед	закуска	Овощная нарезка	60	0,3	2	1,6	25,2	17	
			1 блюдо	Пельмени с бульоном	200	18	18,5	30,9	364,3	392,32-у	
			2 блюдо	Макароны отварные	150	5,32	4,2	32,8	196,8	54-1г	
			гарнир	Сосиска отварная	80	8,32	16	16,96	179,2	536	
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6	пром	
			хлеб бел.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	пром	
			хлеб черн.								
			фрукт	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	42		
		<i>итого</i>		840	36,64	41,9	132,06	991,9		0	
3	17	Итого за день:		1360	62,34	64,3	218,52	1635,58		0	
3	18	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая	200	5,1	7,2	31,2	211,4	189	
				Сыр порционно	40	9,2	11,8	0	142,7	54-1з	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	15	62	430	
			хлеб	Печенье	60	3,4	4,52	27,6	157,78	60	
			фрукты	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	40		
					<i>итого</i>		600	19	23,82	81,9	613,88
3	18	Обед	закуска	Овощная нарезка	60	0,46	3,09	1,43	40,38	13	
			1 блюдо	Суп овощной	200	5,2	4,5	9	97,3	99-у	
			2 блюдо	Плов с курицей	230	16,15	17,02	48,46	407,63	291,33	
			гарнир								
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6	пром	
			хлеб бел.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	пром	
			хлеб черн.								
			фрукт	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	42		
		<i>итого</i>		840	26,51	25,81	108,69	771,71		0	
3	18	Итого за день:		1440	45,51	49,63	190,59	1385,59		0	