

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
муниципального образования г. Саяногорск
средняя общеобразовательная школа № 2
(МБОУ СОШ №2)

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

летнего пришкольного лагеря
возрастной категории 7-11 лет

г. Саяногорск, 2025

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
54-24к	Каша жидкая молочная пшенная	200	8,3	10,1	37,6	274,9
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Завтрак	500	22,6	19,7	85,3	608,5
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7
54-4с	Рассольник домашний	200	4,6	5,7	11,6	116,1
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	90	13	13,2	7,3	199,7
54-2хн	Компот из кураги	180	0,9	0	14,1	60,2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Обед	770	31,2	27,4	111,8	817,8
	Итого за день	1270	53,8	47,1	197,1	1426,3

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,1	5,8	26,7	187,3
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Сок	200	0,6	0,4	32,6	136,4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Завтрак	690	20,5	13,5	108,3	635,8
	Обед					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1,7	4,3	6,2	70,3
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-7г	Рис припущенный	150	3,5	4,8	35	196,8
54-6м	Биточек из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7
54-4хн	Компот из изюма	180	0,4	0,1	16,5	68,3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Обед	770	33,3	31,5	124	910,8
	Итого за день	1460	53,8	45	232,3	1546,6

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,1	9,2	38,6	270,3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Завтрак	500	18,7	15,9	81,5	544,7
	Обед					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0,7	5,4	4	67,1
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-2м	Гуляш из говядины	90	15,3	14,9	3,5	208,9
54-13хн	Напиток из шиповника	180	0,6	0,2	13,6	58,8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Обед	770	36,1	33,3	104,1	860
	Итого за день	1270	54,8	49,2	185,6	1404,7

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5,9	5,8	33	207,8
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Сок	200	0,6	0	33	134,4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Завтрак	690	18,5	12,5	113,7	639,9
	Обед					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8
54-25с	Суп гороховый	200	6,5	2,8	14,9	110,9
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами	90	14,6	10,2	5,7	172,7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0	17,8	72,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Обед	770	32,7	25,3	105,8	781
	Итого за день	1460	51,2	37,8	219,5	1420,9

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	200	7,2	9,3	34,1	249
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Завтрак	500	22,3	19,5	83,1	597
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4,8	5,8	13,6	125,5
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	90	13,5	14	2,1	188,3
54-2хн	Компот из кураги	180	0,9	0	14,1	60,2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Обед	770	31,9	28,3	108,6	815,8
	Итого за день	1270	54,2	47,8	191,7	1412,8

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Суббота					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	200	8,3	10,1	37,6	274,9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Завтрак	500	18,9	16,8	80,5	549,3
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,8	2,2	15,5	100,9
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15,3	14,7	38,6	348,2
54-4хн	Компот из изюма	180	0,4	0,1	16,5	68,3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Обед	730	27,8	18	114,3	729,5
	Итого за день	1230	46,7	34,8	194,8	1278,8

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,1	9,2	38,6	270,3
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Завтрак	500	23,2	19,4	87,6	618,3
	Обед					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0,7	5,4	4	67,1
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупка перловая)	200	5,1	5,8	10,8	115,6
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-7м	Шницель из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7
54-2хн	Компот из кураги	180	0,9	0	14,1	60,2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Обед	770	32,8	33,1	104,9	847,3
	Итого за день	1270	56	52,5	192,5	1465,6

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
54-24к	Каша жидкая молочная пшенная	200	8,3	10,1	37,6	274,9
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Завтрак	500	22,6	19,7	85,3	608,5
	Обед					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1,7	4,3	6,2	70,3
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	200	4,3	3,5	7,5	78,3
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-4м	Котлета из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7
54-13хн	Напиток из шиповника	180	0,6	0,2	13,6	58,8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Обед	770	33,2	29,4	119,9	875,9
	Итого за день	1270	55,8	49,1	205,2	1484,4

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	200	7,2	9,3	34,1	249
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Сок черешневый	200	0,6	0	35	142,4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Завтрак	690	16,1	13,1	112	629,9
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупяно-рисовая)	200	5	5,8	11,3	116,9
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-2м	Гуляш из говядины	90	15,3	14,9	3,5	208,9
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0	17,8	72,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Обед	770	33,1	26,6	108,3	803,3
	Итого за день	1460	49,2	39,7	220,3	1433,2

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5,9	24	168,9
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Завтрак	500	20,1	16,1	73	516,9
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2
54-7г	Рис припущенный	150	3,5	4,8	35	196,8
54-2р	Котлета рыбная (горбуша)	90	15,8	5,9	7,7	147,3
54-4хн	Компот из изюма	180	0,4	0,1	16,5	68,3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Обед	770	31,8	20	110,9	749,6
	Итого за день	1270	51,9	36,1	183,9	1266,5

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,1	5,8	26,7	187,3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Сок черешневый	200	0,6	0	35	142,4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за Завтрак	690	19,7	12,5	109,4	627,4
	Обед					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4,8	5,8	13,6	125,5
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-7м	Шницель из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7
54-2хн	Компот из кураги	180	0,9	0	14,1	60,2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Обед	770	33,3	33,8	109,9	875,9
	Итого за день	1460	53	46,3	219,3	1503,3

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 2 Суббота					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	200	7,2	9,3	34,1	249
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Завтрак	500	17,8	16,1	77,2	524,5
	Обед					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1,7	4,3	6,2	70,3
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	200	4,3	3,5	7,5	78,3
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-6м	Биточек из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7
54-2гн	Чай с сахаром	180	0,2	0	5,8	24,2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Обед	770	32,8	29,2	112,1	841,3
	Итого за день	1270	50,6	45,3	189,3	1365,8