

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

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ
летнего пришкольного лагеря
возрастной категории 12-18 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	250	10,4	12,7	47,1	343,6
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	550	24,7	22,3	94,8	677,2
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,6	76,1
54-4с	Рассольник домашний	250	5,7	7,1	14,5	145,1
54-1г	Макароны отварные	180	6,40	5,90	39,60	236,2
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	100	14,5	14,6	8,1	221,9
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	900	35,4	33,0	125,3	938,8
	Итого за день	1460	60	55,9	219,3	1618,8

№ 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	250	8,9	7,2	33,4	234,2
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Сок	200	1,6	0	49	200,0
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	740	23,3	14,5	131,8	746,3
	Обед					
54-34з	Салат картофельный с морковью и	100	2,8	7,2	10,4	117,2
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,1	12,7	138
54-7г	Рис припущенный	180	4,2	5,8	42	236,2
54-6м	Биточек из говядины	100	18,2	17,4	16,4	295,2
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	900	38,1	38,5	139,4	1054,2
	Итого за день	1640	61,4	53,0	271,2	1800,5

№ 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	250	10,2	11,6	48,3	337,8
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	550	20,8	18,3	91,2	612,2
	Обед					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	8,9	6,7	111,9
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	115,3
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,9	7,6	43,1	280,4
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16,5	3,9	232,1
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	900	41,1	41,1	115,8	997,8
	Итого за день	1450	61,9	59,4	207	1610

№ 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	250	7,4	7,3	41,2	259,8
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Сок	200	1,6	0	49	200,0
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	740	21,0	14,0	138,3	757,5
	Обед					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2,5	10,1	10,4	143
54-25с	Суп гороховый	250	8,2	3,5	18,7	138,7
54-11г	Картофельное пюре	180	3,7	6,4	23,8	167,2
54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами	100	16,3	11,3	6,3	191,9
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	900	37,7	32,2	118,4	913
	Итого за день	1640	57,7	46,2	242,3	1612,9

№ 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	250	9,1	11,6	42,6	311,3
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	550	24,2	21,8	91,6	659,3
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,6	76,1
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,2	17	156,9
54-1г	Макароны отварные	180	6,4	5,9	39,4	236,2
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	100	15	15,5	2,4	209,3
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	900	36,1	34	121,9	938
	Итого за день	1450	60,3	55,8	213,5	1597,3

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Суббота 31.05.2025					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	250	10,4	12,7	47,1	343,6
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	550	21	19,4	90	618
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	21,4
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6	2,7	19,4	126,1
54-11м	Плов из отварной говядины	250	19,1	18,4	48,2	435,3
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	870	33,2	22,3	129,3	850,4
	Итого за день	1420	54,2	41,7	219,3	1468,4

№ 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	250	10,2	11,6	48,3	337,8
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	550	25,3	21,8	97,3	685,8
	Обед					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	8,9	6,7	111,9
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	250	6,4	7,2	13,5	144,5
54-11г	Картофельное пюре	180	3,7	6,4	23,8	167,2
54-7м	Шницель из говядины	100	18,2	17,4	16,4	295,2
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	900	37	40,8	115,9	978,3
	Итого за день	1450	62,3	62,6	213,2	1664,1

№ 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	250	10,4	12,7	47,1	343,6
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	550	24,7	22,3	94,8	677,2
	Обед					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2,8	7,2	10,4	117,2
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	250	5,4	4,3	9,3	97,9
54-6г	Рис отварной	180	4,3	5,8	43,7	244,2
54-4м	Котлета из говядины	100	18,2	17,4	16,4	295,2
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	900	37,9	35,8	134,8	1012,6
	Итого за день	1450	62,6	58,1	229,6	1689,8

№ 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	250	9,1	11,6	42,6	311,3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Сок	200	1,6	0	49	200,0
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	740	19,0	15,4	134,9	749,8
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	250	6,2	7,2	14,1	146,1
54-1г	Макароны отварные	180	6,4	5,9	39,4	236,2
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16,5	3,9	232,1
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	900	37,4	30,6	119,1	900,7
	Итого за день	1640	55,4	46	239,6	1592,9

№ 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"	250	6,2	7,4	30	211,2
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	550	21,3	17,6	79	559,2
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,6	76,1
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	115,3
54-7г	Рис припущенный	180	4,2	5,8	42	236,2
54-2р	Котлета рыбная (горбуша)	100	17,5	6,6	8,6	163,6
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	900	35,8	24,9	123,2	858,8
	Итого за день	1450	57,1	42,5	202,2	1418

№ 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	250	8,9	7,2	33,4	234,2
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Сок	200	1,6	0	49	200,0
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	740	22,5	13,9	130,5	731,9
	Обед					
54-7з	Салат из белокачанной капусты	100	2,5	10,1	10,4	143
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,2	17	156,9
54-11г	Картофельное пюре	180	3,7	6,4	23,8	167,2
54-7м	Шницель из говядины	100	18,2	17,4	16,4	295,2
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	900	37,8	42	123,1	1021,8
	Итого за день	1640	59,3	55,9	239,2	1696,1

№ 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	250	9,1	11,6	42,6	311,3
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	550	19,7	18,4	85,7	586,8
	Обед					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2,8	7,2	10,4	117,2
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	250	5,4	4,3	9,3	97,9
54-6г	Рис отварной	180	4,3	5,8	43,7	244,2
54-6м	Биточек из говядины	100	18,2	17,4	16,4	295,2
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	900	37,5	35,6	127	978
	Итого за день	1450	57,2	54	212,7	1564,8