

Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №6



Утверждаю:
Директор МОУ СОШ №6
В..Шуникова
«23» мая 2025 г.
Лист №26/01-08

Примерное меню

для обучающихся муниципального общеобразовательного
учреждения средней общеобразовательной школы №6 г. Углича
Возрастная группа 7-11 лет

(Пришкольный лагерь)

(Составлено в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические
требования к организации общественного питания)

г. Углич

Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №6

Утверждаю:
и.о. директора МОУ СОШ №6
_____ В..Шуникова
«01» сентября 2024 г

Примерное меню

для обучающихся муниципального общеобразовательного
учреждения средней общеобразовательной школы №6 г. Углича
Возрастная группа 7-11 лет

(Пришкольный лагерь)

(Составлено в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические
требования к организации общественного питания)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	4,5	9,7	39,5	165	182
	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	694
	Бутерброд с сыром	25/30	7	8,8	0	109	3
	Сок яблочный	200	1	0	20	92	
	Кондитерское изделие	40					
итого за завтрак		695	17,4	23,5	92	556	
обед	Суп картофельный с бобовыми со сметаной	250	6	6	22	167	139
	Шницель мясной	90	14	13	14	235	451
	Макаронные изделия отварные	150	5	9	34	244	516
	Компот из свежих плодов с витамином –С-	200	0	0	50	142	631
	Хлеб пшеничный	20	2	1	10	52	
	Хлеб ржаной	30	2	0	12	60	
	итого за обед	740	29	29	142	900	
Итого за день:		1435	46,4	52,5	234	1456	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
завтрак	Котлета из мяса кур	90	15	11	14	216	498
	Картофельное пюре	150	3	7	22	128	520
	Хлеб пшеничный	20	2	1	10	52	
	Чай с сахаром	200	0	0	15	62	685
	Банан	180	2,8	1	38	173	
Итого за завтрак		640	22,8	20	99	631	
обед	Свежий помидор	50	0,6	0,1	1,9	12	
	Суп картофельный рыбный	250	5	3	21	133	133
	Оладьи из печени	90	15	13	10	229	61
	Рис отварной	150	4	6	39	228	511
	Напиток из смеси сухофруктов с витамином –С-	200	0	0	31	124	632
	Хлеб пшеничный	20	2	1	10	52	
	Хлеб ржаной	30	2	0	12	60	
		790	28,6	23,1	124,9	838	
итого за обед							
Итого за день:		1430	51,4	43,1	223,9	1469	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
завтрак	Запеканка творожная со сгущённым молоком	150/50	30,2	17,9	51,9	496	366
	Чай без сахара	200	0,04	0,01	0	0	685
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	
	итого за завтрак	600	31,04	18,71	71,5	590	
обед	Борщ из капусты с картофелем и сметаной	250	10,8	13,1	13,5	122	110
	Тефтели мясные в томатном соусе	60/30	7,7	9,6	9	155	461/587
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	7,8	42,6	279	508
	Компот из свежих плодов с витамином –С-	200	0,4	0	49,6	142	631
	Хлеб пшеничный	20	2	1	10	52	
	Хлеб ржаной	30	2	0	12	60	
	итого за обед	740	31,6	31,5	136,7	810	
Итого за день:		1340	62,64	50,21	208,2	1400	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 4							
завтрак	Биточек из курицы	90	12	9	8	163	98
	Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,1	34,2	244	516
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	62	685
	Бутерброд с сыром	15/20	5	5	10,3	107	3
	Кондитерское изделие	30					
Итого за завтрак		505	22,3	23,2	67,5	575	
обед	Суп картофельный с яйцом	250	4,5	4	16,3	135	14
	Голубцы любительские	200	10	16	10	237	87
	Компот из свежих плодов (свежемороженных) витамином –С-	200	0,4	0	60	142	631
	Хлеб пшеничный	20	2	1	10	52	
	Хлеб ржаной	30	2	0	12	60	
	итого за обед	700	18,9	21	108,3	626	
Итого за день:		1205	41,2	44,2	175,8	1201	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
завтрак итого за завтрак	Оладьи с повидлом	150	7	8	73	402	733
	Чай с низким содержанием сахара	200	0	0	10	40	685
	Груша	200	1	1	21	94	
		550	8	9	104	536	
обед итого за обед	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	250	11	10	10	167	124
	Тефтели рыбные в томатном соусе	90	7	6	9	118	394
	Картофельное пюре	150	3	7	22	164	520
	Компот из свежих плодов с витамином –С-	200	0	0	35	142	631
	Хлеб ржаной	30	2	0	12	60	
		720	23	23	88	651	
Итого за день:		1270	31	32	192	1187	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 1							
завтрак	Каша «Дружба» с маслом сливочным	200	5,5	10,1	39,5	273	175
	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	694
	Бутерброд с сыром	25/30	7	8,8	0	109	3
	Сок яблочный	200	1	0	20	92	
	Кондитерское изделие	40					
итого за завтрак		695	18,4	23,9	92	664	
обед	Борщ из капусты с картофелем и сметаной	250	10,8	13,1	13,5	122	110
	Котлета куриная	90	16,8	12,8	15,3	243	498
	Рис отварной	150	3,8	6,1	38,9	228	511
	Компот из смеси сухофруктов с витамином –С-	200	0,6	0	31,4	124	639
	Хлеб ржаной	30	2	0	12	60	
	итого за обед	720	34	32	111,1	777	
Итого за день:		1415	52,4	55,9	203,1	1441	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 2							
завтрак	Тефтели мясные в томатном соусе	60/30	7,7	9,6	9	155	461/587
	Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,1	34,2	244	516
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	685
	Бутерброд с сыром	15/20	5	5	10,3	107	3
	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	56	
Итого за завтрак		595	18,5	24,3	80,3	623	
обед	Свежий помидор	50	0,6	0,1	1,9	12	
	Суп картофельный с бобовыми со сметаной	250	6	6	22	167	139
	Гуляш из свинины	90	10	25	3	278	360
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	7,8	42,6	279	508
	Кисель из концентрата на плодово-ягодных экстрактах с витамином –С-	200	0	0	14	64	93
	Хлеб ржаной	30	2	0	12	60	
	Кондитерское изделие	20					
	итого за обед	790	27,3	38,9	95,5	860	
Итого за день:		1385	45,8	63,2	175,8	1483	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 3							
завтрак итого за завтрак	Оладьи со сгущённым молоком	100/50	11	13	69	441	733
	Чай с низким содержанием сахара	200	0	0	10	40	685
	Банан	250	3,8	1,3	53	215	
		600	14,8	14,3	132	696	
обед итого за обед	Суп с макаронными изделиями с курой	250	4,9	6,7	15,8	145	147
	Голубцы любительские	200	10	16	10	237	87
	Компот из смеси сухофруктов с витамином –С-	200	0,6	0	31,4	124	639
	Хлеб пшеничный	20	2	1	10	52	
	Хлеб ржаной	30	2	0	12	60	
		700	19,5	23,7	79,2	618	
Итого за день:		1300	34,3	38	211,2	1314	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 4							
завтрак	Котлета рыбная	90	12	7	8	147	388
	Картофельное пюре	150	3	7	22	164	520
	Чай с низким содержанием сахара	200	0	0	10	40	685
	Хлеб пшеничный	20	2	1	10	52	
	Кондитерское изделие	35					
итого за завтрак		495	17	15	50	367	
обед	Свежий огурец	50	0,4	0	0,1	6	
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	2	6	10	104	124
	Плов	200	22	23	33	429	443
	Компот из свежих плодов с витамином –С-	200	0	0	35	142	631
	Хлеб ржаной	30	2	0	12	60	
	итого за обед	730	26,4	29	90,1	741	
Итого за день:		1225	43,4	44	140,1	1108	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 5							
завтрак	Омлет натуральный с сыром	200	24,5	37,2	3,1	454	342
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	15,2	62	686
	Бутерброд с маслом	30/10	2,3	9,1	15,5	153	1
	Йогурт фруктовый	95					
Итого за завтрак		535	27,1	46,4	33,8	669	
обед	Свежий помидор	40	0,6	0,1	1,9	12	
	Рассольник ленинградский	250	1,9	3,2	16	108	132
	Птица тушёная в соусе	90	13,6	15,3	3,7	183	488
	Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,1	34,2	244	516
	Компот из свежих плодов с витамином –С-	200	0	0	35	142	631
	Хлеб пшеничный	20	2	1	10	52	
	Хлеб ржаной	30	2	0	12	60	
	итого за обед	780	25,2	28,7	77,8	660	
Всего за день		1315	52,3	75,1	146,6	1471	
ИТОГО за 1 день		1332	46,1	49,8	191	1353	