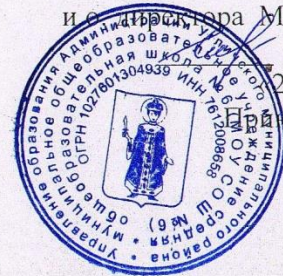


Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №6



Утверждаю:
и.о. директора МОУ СОШ №6
В..Шуникова
«23» мая 2025 г.
Приказ №26/01-08

Примерное меню

для обучающихся муниципального общеобразовательного
учреждения средней общеобразовательной школы №6 г. Углича
Возрастная группа 12-18 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 12-18 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	20					
итого за завтрак		675	17,4	23,5	92	556	
обед	Суп картофельный с бобовыми со сметаной	250	6	6	22	167	139
	Шницель мясной	100	15,9	14,4	16	261	451
	Макаронные изделия отварные	180	6	10,9	41	293	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	790	31,9	32,3	151	975	
Итого за день:		1465	49,3	55,8	243	1531	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 2							
завтрак	Котлета из мяса кур	100	18,6	14,3	17	270	498
	Картофельное пюре	180	3,8	8,2	26,3	154	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		680	27,2	24,5	106,3	711	
обед	Свежий помидор	60	0,7	0,1	2,3	14	
	Суп картофельный рыбный	250	5	3	21	133	133
	Оладьи из печени	100	20	14	11	254	61
	Рис отварной	180	4,6	7,3	46,7	274	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	
		840	34,3	25,4	134	911	
итого за обед							
Итого за день:		1520	61,5	49,9	240,3	1622	

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	100/60	15,4	19,2	18	310	461/587
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,4	9,4	51,1	335	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	840	41	42,7	154,2	1021	
Итого за день:		1440	72,04	61,41	225,7	1611	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 4							
завтрак	Биточек из курицы	100	13	10	9	181	98
	Макаронные изделия отварные	180	6,1	10,9	41	293	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		545	24,3	26	75,3	643	
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:		1245	43,2	47	183,6	1269	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
завтрак	Оладьи с повидлом	200	9	11	97	536	733
	Чай с низким содержанием сахара	200	0	0	10	40	685
	Груша	200	1	1	21	94	
	итого за завтрак	600	10	12	128	670	
обед	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	250	11	10	10	167	124
	Тефтели рыбные в томатном соусе	100/60	14	11,4	17,8	237	394
	Картофельное пюре	180	3,8	8,2	26,3	154	520
	Компот из свежих плодов с витамином –С-	200	0	0	35	142	631
	Хлеб ржаной	30	2	0	12	60	
	итого за обед	820	30,8	29,6	101,1	760	
	Итого за день:	1420	40,8	41,6	229,1	1430	

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	100	18,6	14,3	17	270	498
	Рис отварной	180	4,6	7,3	46,7	274	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	760	36,6	34,7	120,6	850	
Итого за день:		1455	55	58,6	212,6	1514	

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	100/60	15,4	19,2	18	310	461/587
	Макаронные изделия отварные	180	6	10,9	41	293	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		695	27,1	35,7	96,1	826	
обед	Свежий помидор	60	0,7	0,1	2,3	14	
	Суп картофельный с бобовыми со сметаной	250	6	6	22	167	139
	Гуляш из свинины	100	11	28,6	2,9	309	360
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,4	9,4	51,1	335	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	840	30,1	44,1	104,3	860	
Итого за день:		1535	57,2	79,8	200,4	1686	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 3							
завтрак	Оладьи со сгущённым молоком	150/50	15,2	14,6	89,3	552	733
	Чай с низким содержанием сахара	200	0	0	10	40	685
	Банан	250	3,8	1,3	53	215	
	итого за завтрак	650	19	15,9	152,3	807	
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	
	итого за обед	700	19,5	23,7	79,2	618	
Итого за день:		1350	38,5	39,6	231,5	1425	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 4							
завтрак	Котлета рыбная	100	13,8	7,8	9,3	163	388
	Картофельное порее	180	3,8	8,2	26,3	154	520
	Чай с низким содержанием сахара	200	0	0	10	40	685
	Хлеб пшеничный	20	2	1	10	52	
	Кондитерское изделие	40				67	
итого за завтрак		540	19,6	16	55,6	476	
обед	Свежий огурец	60	0,5	0	0,1	7	
	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	
		740	26,5	29	90,1	742	
	итого за обед						
Итого за день:		1280	46,1	45	145,7	1218	

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	60	0,7	0,1	2,3	14	
	Рассольник ленинградский	250	1,9	3,2	16	108	132
	Птица тушёная в соусе	100	15,1	17	4,1	204	488
	Макаронные изделия отварные	180	6	10,9	41	293	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	840	27,7	32,2	120,4	873	
Всего за день		1375	54,8	78,6	154,2	1542	
ИТОГО за 1 день		1409	51,8	55,7	206,6	1485	