Школа МОУ - СОШ № 4

Утвердил: должность директор

фамилия Михаленко Е.В.

дата 21 (день) 10 (месяц) 2026 (год)

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория осенний лагерь

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
2	6	Завтрак	гор.блюдо	каша Дружба молочная жидкая	200	6,2	10	26,8	209	234/18	
				сыр твердый 45% порционный	15	4	6,85	3,9	60	75/18	
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	58	457/18	
			хлеб	пшеничный, обогащеный в.м.д.Валитек	20	1,58	0,16	28,8	69		
			фрукты	сок фруктовый	200	0	0	23	92		
			сладкое	кондитерское изделие	30	2,25	2,9	22,9	125		
			итого		665	14,23	20,01	114,7	613		0
2	6	Обед	закуска	огурец свежий порционный	60			1,92	7,68		
			1 блюдо	рассольник Ленинградский со сметаной	255	3,13	5,5	20,3	145,2	100/18	
			2 блюдо	гуляш из свинины	100	12,2	20	0	233	327/18	
			гарнир	каша гречневая вязкая	180	10,53	7,92	46,62	300	202/18	
			напиток	напиток Витошка	200	0	0	19	80		
			хлеб бел.	пшеничный, обогащеный в.м.д.Валитек	60	4,74	0,48	86,4	207		
			фрукты	мандарин	140	1,2		10,3	50		
			сладкое								
			итого		995	31,8	33,9	184,54	1022,88		0
2	6	**Итого за день:**			1660	46,03	53,91	299,24	1635,88		0
2	7	Завтрак	гор.блюдо	каша пшенная молочная жидкая	200	6	6,8	28,6	200	233/18	
				масло сливочное порционное	10	0,01	7,25	0,16	66,2	69/18	
			гор.напиток	чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	87	460/18	
			хлеб	пшеничный, обогащеный в.м.д.Валитек	20	1,58	0,16	28,8	69		
			фрукты	сок фруктовый	200	0	0	23	92		
			сладкое								
			итого		630	9,19	15,51	92,06	514,2		0
2	7	Обед	закуска	помидор свежий порционный	60	0,6		1,9	8		
			1 блюдо	суп молочный с макаронными изделиями	250	7,2	6,3	23,6	180	132,143/18	
			2 блюдо	биточек свиной с томатным соусом	100	19,2	20,4	11,5	255,6	339/18	
			гарнир	пюре картофельное	180	3,78	7,2	10,98	196	377/18	
			напиток	компот из сушеных плодов с витамином С	200	0,6	0,1	20,1	84	494/18	
			хлеб бел.	пшеничный, обогащеный в.м.д.Валитек	60	4,74	0,48	86,4	207		
			фрукты	мандарин	140	1,2		10,3	50		
			сладкое	кондитерское изделие	30	2,25	2,9	22,9	125		
			итого		1020	39,57	37,38	187,68	1105,6		0
2	7	**Итого за день:**			1650	48,76	52,89	279,74	1619,8		0
1	1	Завтрак	гор.блюдо	каша манная молочная жидкая	200	6,2	6,6	31,2	209	227/18	
				масло сливочное порционное	10	0,01	7,25	0,16	66,2	69/18	
			гор.напиток	какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	462/18	
			хлеб	пшеничный, обогащеный в.м.д.Валитек	20	1,58	0,16	28,8	69		
			фрукты	сок фруктовый	200	0	0	23	92		
			сладкое								
			итого		630	12,69	19,01	115,66	626,2		0
1	1	Обед	закуска	помидор свежий порционный	60	0,6		1,9	8		
			1 блюдо	суп картофельный с рыбными консервами	260	7,1	9,5	18,5	169	124/18	
			2 блюдо	плов из мяса свинины	200	15,6	30,8	14,4	502	330/18	
			гарнир								
			напиток	напиток Витошка	200	0	0	19	80		
			хлеб бел.	пшеничный, обогащеный в.м.д.Валитек	60	4,74	0,48	86,4	207		
			фрукты	яблоко	150	0,6	0,4	16,9	69		
			сладкое	кондитерское изделие	30	2,25	2,9	22,9	125		
			итого		960	30,89	44,08	180	1160		0
1	1	**Итого за день:**			1590	43,58	63,09	295,66	1786,2		0
1	2	Завтрак	гор.блюдо	каша геркулесовая молочная жидкая	200	6,4	8,2	25,6	202	232/18	
				сыр твердый 45% порционный	15	4	6,85	3,9	60	75/18	
			гор.напиток	кофейный напиток	200	1,4	1,2	11,4	63	464/18	
			хлеб	пшеничный, обогащеный в.м.д.Валитек	20	1,58	0,16	28,8	69		
			фрукты	апельсин	250	2,3		20,1	98		
			сладкое								
			итого		685	15,68	16,41	89,8	492		0
1	2	Обед	закуска	помидор свежий порционный	60	0,6		1,9	8		
			1 блюдо	суп-пюре картофельный с гренками (20г)	270	9,1	6,4	43,7	269	132,143/18	
			2 блюдо	гуляш из свинины	100	12,2	20	0	233	327/18	
			гарнир	каша гречневая вязкая	180	10,53	7,92	46,62	300	202/18	
			напиток	компот из сушеных плодов с витамином С	200	0,6	0,1	20,1	84	494/18	
			хлеб бел.	пшеничный, обогащеный в.м.д.Валитек	60	4,74	0,48	86,4	207		
			фрукты								
			сладкое	кондитерское изделие	30	2,25	2,9	22,9	125		

			итого		900	40,02	37,8	221,62	1226		0
1	2	**Итого за день:**			1585	55,7	54,21	311,42	1718		0
1	3	Завтрак	гор.блюдо	омлет с морковью	200	20	33,4	7,4	398	348/04	
				сыр твердый 45% порционный	15	4	6,85	3,9	60	75/18	
			гор.напиток	чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	87	460/18	
			хлеб	пшеничный, обогащеный в.м.д.Валитек	20	1,58	0,16	28,8	69		
			фрукты	сок фруктовый	200	0	0	23	92		
			сладкое	кондитерское изделие	30	2,25	2,9	22,9	125		
			итого		665	29,43	44,61	97,5	831		0
1	3	Обед	закуска	помидор свежий порционный	60	0,6		1,9	8		
			1 блюдо	рассольник Ленинградский со сметаной	255	3,13	5,5	20,3	145,2	100/18	
			2 блюдо	котлета свиная с томатным соусом	100	19,2	20,4	11,5	255,6	339/18	
			гарнир	макаронные изделия отварные	180	8,91	0,8	37,98	304,83	256/18	
			напиток	напиток Витошка	200	0	0	19	80		
			хлеб бел.	пшеничный, обогащеный в.м.д.Валитек	60	4,74	0,48	86,4	207		
			фрукты	мандарин	140	1,2		10,3	50		
			сладкое								
			итого		995	37,78	27,18	187,38	1050,63		0
1	3	**Итого за день:**			1660	67,21	71,79	284,88	1881,63		0
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка творожная с повидлом	200	33	21,2	31,4	428	306/04	
				сыр твердый 45% порционный	15	4	6,85	3,9	60	75/18	
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	58	457/18	
			хлеб	пшеничный, обогащеный в.м.д.Валитек	20	1,58	0,16	28,8	69		
			фрукты	яблоко	150	0,6	0,4	16,9	69		
			сладкое	кондитерское изделие	30	2,25	2,9	22,9	125		
			итого		615	41,63	31,61	113,2	809		0
1	4	Обед	закуска	огурец свежий порционный	60			1,92	7,68		
			1 блюдо	суп гороховый с картофелем	250	15,03	11,25	16,78	228	128/18	
			2 блюдо	Рыба тушеная с овощами	100	10,6	5,4	5,6	115	298,420/18	
			гарнир	рис отварной	180	4,5	6,48	46,62	262,8	385/18	
			напиток	компот из сушеных плодов с витамином С	200	0,6	0,1	20,1	84	494/18	
			хлеб бел.	пшеничный, обогащеный в.м.д.Валитек	60	4,74	0,48	86,4	207		
			фрукты								
			сладкое								
			итого		850	35,47	23,71	177,42	904,48		0
1	4	**Итого за день:**			1465	77,1	55,32	290,62	1713,48		0
1	5	Завтрак	гор.блюдо	каша пшенная молочная жидкая	200	6	6,8	28,6	200	233/18	
				масло сливочное порционное	10	0,01	7,25	0,16	66,2	69/18	
			гор.напиток	кофейный напиток	200	1,4	1,2	11,4	63	464/18	
			хлеб	пшеничный, обогащеный в.м.д.Валитек	20	1,58	0,16	28,8	69		
			фрукты	сок фруктовый	200	0	0	23	92		
			сладкое	кондитерское изделие	30	2,25	2,9	22,9	125		
			итого		660	11,24	18,31	114,86	615,2		0
1	5	Обед	закуска	помидор свежий порционный	60	0,6		1,9	8		
			1 блюдо	борщ из свежей капусты и картофеля со сметаной	255	11,65	14,69	8,1	203,2	95/18	
			2 блюдо	биточек свиной с томатным соусом	100	19,2	20,4	11,5	255,6	339/18	
			гарнир	пюре картофельное	180	3,78	7,2	10,98	196	377/18	
			напиток	напиток Витошка	200	0	0	19	80		
			хлеб бел.	пшеничный, обогащеный в.м.д.Валитек	60	4,74	0,48	86,4	207		
			фрукты	мандарин	140	1,2		10,3	50		
			сладкое								
			итого		995	41,17	42,77	148,18	999,8		0
1	5	**Итого за день:**			1655	52,41	61,08	263,04	1615		0
		Суммарное значение за период:			9800	390,79	412,29	2024,6	11970		0
		Среднее значение за период			1400,00	55,82	58,90	289,23	1710		