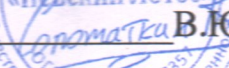


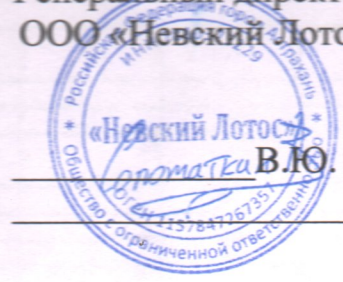
СОГЛАСОВАНО  
Директор МКОУ  
«Осыпнобугорская СОШ  
Имени Героя Российской Федерации  
Азамата Бердиева»

  
Хальметова Г.А.  
2025



УТВЕРЖДАЮ  
Генеральный директор  
ООО «Невский Лотос»

  
В.Ю. Соломаткин  
2025



Примерное 10-ти дневное меню  
и пищевая ценность приготавливаемых блюд  
для учащихся МБОУ «Осыпнобугорская СОШ  
Имени Героя Российской Федерации Азамата Бердиева»  
. на летний лагерь с дневным пребыванием.

# **Меню приготавливаемых блюд**

| Рацион:       |                                      | Неделя: 1 |                  | День: 1 |          |                         |             |
|---------------|--------------------------------------|-----------|------------------|---------|----------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи    | Наименование блюда                   | Вес блюда | Пищевые вещества |         |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|               |                                      |           | Белки            | Жиры    | Углеводы |                         |             |
| Завтрак       | Макаронные изделия отварные с сыром  | 150       | 11               | 8       | 26       | 206                     | 922         |
|               | Хлеб пшеничный                       | 60        | 5                |         | 30       | 141                     | 867         |
|               | Какао с молоком .                    | 200       | 4                | 3       | 25       | 144                     | 858         |
|               | Соки овощные, фруктовые и ягодные    | 200       | 1                |         |          | 46                      | 389         |
|               | Итого за Завтрак                     | 610       | 21               | 11      | 81       | 537                     |             |
| Обед          | Салат из белокочанной капусты .      | 60        | 1                | 6       | 6        | 82                      | 878         |
|               | Суп картофельный с бобовыми (горох)  | 200       | 5                | 4       | 18       | 122                     | 839         |
|               | Сосиски, сардельки, колбаса отварные | 50        | 5                | 10      |          | 113                     | 872         |
|               | Каша гречневая рассыпчатая с овощами | 150       | 8                | 16      | 43       | 323                     | 1 221       |
|               | Чай с сахаром                        | 200       |                  |         | 15       | 60                      | 855         |
|               | Хлеб пшеничный                       | 30        | 2                |         | 15       | 71                      | 867         |
|               | Хлеб ржано-пшеничный                 | 30        | 2                |         | 10       | 54                      | 868         |
|               | Итого за Обед                        | 720       | 23               | 36      | 107      | 825                     |             |
| Итого за день |                                      | 1 330     | 44               | 47      | 188      | 1362                    |             |

| Рацион:          |                                       | Неделя: 1 |                  | День: 2 |          |                         |             |
|------------------|---------------------------------------|-----------|------------------|---------|----------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи       | Наименование блюда                    | Вес блюда | Пищевые вещества |         |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|                  |                                       |           | Белки            | Жиры    | Углеводы |                         |             |
| Завтрак          |                                       |           |                  |         |          |                         |             |
|                  | Каша Дружба                           | 200       | 5                | 12      | 25       | 226                     | 833         |
|                  | Хлеб пшеничный                        | 40        | 3                |         | 20       | 94                      | 867         |
|                  | Напиток из шиповника                  | 200       | 1                |         | 23       | 97                      | 851         |
|                  | Фрукты свежие                         | 100       |                  |         | 10       | 47                      | 885         |
| Итого за Завтрак |                                       | 540       | 9                | 12      | 78       | 464                     |             |
| Обед             |                                       |           |                  |         |          |                         |             |
|                  | Огурцы свежие порционно               | 60        |                  |         |          | 7                       | 886         |
|                  | Борщ с капустой и картофелем,         | 200       | 1                | 4       | 9        | 88                      | 815         |
|                  | Котлеты, биточки из говядины с соусом | 90        | 13               | 10      | 12       | 195                     | 840         |
|                  | Рис отварной .                        | 150       | 4                | 6       | 34       | 205                     | 882         |
|                  | Компот из смеси сухофруктов           | 200       | 1                |         | 27       | 110                     | 824         |
|                  | Хлеб пшеничный                        | 30        | 2                |         | 15       | 71                      | 867         |
|                  | Хлеб ржано-пшеничный                  | 30        | 2                |         | 10       | 54                      | 868         |
| Итого за Обед    |                                       | 760       | 23               | 20      | 107      | 730                     |             |
| Итого за день    |                                       | 1 300     | 32               | 32      | 185      | 1194                    |             |

| Рацион:          |                                                 | Неделя: 1 |                  | День: 3 |          |                         |             |
|------------------|-------------------------------------------------|-----------|------------------|---------|----------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи       | Наименование блюда                              | Вес блюда | Пищевые вещества |         |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|                  |                                                 |           | Белки            | Жиры    | Углеводы |                         |             |
| Завтрак          |                                                 |           |                  |         |          |                         |             |
|                  | Омлет натуральный .                             | 200       | 17               | 27      | 5        | 326                     | 831         |
|                  | Хлеб пшеничный                                  | 40        | 3                |         | 20       | 94                      | 867         |
|                  | Чай с сахаром                                   | 200       |                  |         | 15       | 60                      | 855         |
|                  | Кондитерское изделие                            | 50        | 4                | 5       | 37       | 209                     | 890         |
| Итого за Завтрак |                                                 | 490       | 24               | 32      | 77       | 689                     |             |
| Обед             |                                                 |           |                  |         |          |                         |             |
|                  | Салат из белокачанной капусты со свежим огурцом | 60        | 1                | 8       | 1        | 86                      | 941         |
|                  | Суп картофельный с мясными фрикадельками.       | 200       | 6                | 8       | 10       | 86                      | 956         |
|                  | Курица в томатном соусе                         | 90        | 11               | 11      | 3        | 157                     | 865         |
|                  | Картофельное пюре                               | 150       | 3                | 7       | 16       | 138                     | 883         |
|                  | Чай с сахаром                                   | 200       |                  |         | 15       | 60                      | 855         |
|                  | Хлеб пшеничный                                  | 30        | 2                |         | 15       | 71                      | 867         |
|                  | Хлеб ржано-пшеничный                            | 30        | 2                |         | 10       | 54                      | 868         |
| Итого за Обед    |                                                 | 760       | 25               | 34      | 70       | 652                     |             |
| Итого за день    |                                                 | 1 250     | 49               | 66      | 147      | 1341                    |             |

Рацион:

Неделя: 1

День: 4

| Прием пищи       | Наименование блюда                | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|-----------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                  |                                   |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак          |                                   |           |                  |      |          |                         |             |
|                  | Каша манная                       | 200       | 6                | 7    | 31       | 215                     | 835         |
|                  | Масло сливочное                   | 10        |                  | 8    |          | 75                      | 14          |
|                  | Хлеб пшеничный                    | 40        | 3                |      | 20       | 94                      | 867         |
|                  | Какао с молоком .                 | 200       | 4                | 3    | 25       | 144                     | 858         |
|                  | Плоды свежие                      | 100       |                  |      | 10       | 47                      | 885         |
| Итого за Завтрак |                                   | 550       | 13               | 18   | 86       | 575                     |             |
| Обед             |                                   |           |                  |      |          |                         |             |
|                  | Овощи натуральные свежие (огурцы) | 60        |                  |      |          | 6                       | 71,01       |
|                  | Рассольник ленинградский .        | 200       | 2                | 4    | 14       | 101                     | 903         |
|                  | Плов из отварной птицы            | 200       | 40               | 30   | 38       | 583                     | 825         |
|                  | Напиток из шиповника              | 200       | 1                |      | 23       | 97                      | 851         |
|                  | Хлеб пшеничный                    | 30        | 2                |      | 15       | 71                      | 867         |
|                  | Хлеб ржано-пшеничный              | 30        | 2                |      | 10       | 54                      | 868         |
|                  | Итого за Обед                     |           | 720              | 47   | 34       | 100                     | 912         |
| Итого за день    |                                   | 1 270     | 60               | 52   | 186      | 1487                    |             |

Рацион:

Неделя: 1

День: 5

| Прием пищи    | Наименование блюда                           | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------|----------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|               |                                              |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак       | Каша гречневая вязкая                        | 200       | 9                | 13   | 45       | 309                     | 729         |
|               | Сыр (например Российский)                    | 10        | 3                | 3    |          | 34                      | 15          |
|               | Хлеб пшеничный                               | 40        | 3                |      | 20       | 94                      | 867         |
|               | Чай с сахаром                                | 200       |                  |      | 15       | 60                      | 855         |
|               | Соки овощные, фруктовые и ягодные            | 200       | 1                |      |          | 46                      | 389         |
|               | Итого за Завтрак                             | 650       | 16               | 16   | 80       | 543                     |             |
| Обед          | Горошек консервированный                     | 60        | 3                |      | 7        | 40                      | 888         |
|               | Суп картофельный с вермишелью                | 200       | 2                | 2    | 17       | 96                      | 140         |
|               | Тефтели из говядины с рисом в томатном соусе | 90        | 10               | 16   | 11       | 230                     | 849         |
|               | Макаронные изделия отварные                  | 150       | 5                | 6    | 35       | 220                     | 902         |
|               | Компот из замороженных ягод                  | 200       |                  |      | 17       | 73                      | 892         |
|               | Хлеб пшеничный                               | 30        | 2                |      | 15       | 71                      | 867         |
|               | Хлеб ржано-пшеничный                         | 30        | 2                |      | 10       | 54                      | 868         |
|               | Итого за Обед                                | 760       | 24               | 24   | 112      | 784                     |             |
| Итого за день |                                              | 1 410     | 40               | 40   | 192      | 1327                    |             |

Рацион:

Неделя: 2

День: 6

| Прием пищи    | Наименование блюда                      | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------|-----------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|               |                                         |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак       | Курица в томатном соусе                 | 50        | 6                | 6    | 2        | 87                      | 865         |
|               | Макаронные изделия отварные             | 150       | 5                | 6    | 35       | 220                     | 902         |
|               | Хлеб пшеничный                          | 40        | 3                |      | 20       | 94                      | 867         |
|               | Чай с молоком                           | 200       | 2                | 1    | 16       | 81                      | 857         |
|               | Кондитерское изделие                    | 50        | 4                | 5    | 37       | 209                     | 890         |
|               | Итого за Завтрак                        | 490       | 20               | 18   | 110      | 691                     |             |
| Обед          | Кукуруза консервированная               | 60        | 4                | 2    | 24       | 130                     | 819         |
|               | Суп с крупой (перловая, рисовая, пшено) | 200       | 2                | 4    | 16       | 109                     | 910         |
|               | Жаркое из курицы                        | 200       | 17               | 23   | 18       | 347                     | 82          |
|               | Чай с сахаром                           | 200       |                  |      | 15       | 60                      | 855         |
|               | Хлеб пшеничный                          | 30        | 2                |      | 15       | 71                      | 867         |
|               | Хлеб ржано-пшеничный                    | 30        | 2                |      | 10       | 54                      | 868         |
|               | Итого за Обед                           | 720       | 27               | 29   | 98       | 771                     |             |
| Итого за день | 1 210                                   | 47        | 47               | 208  | 1462     |                         |             |

Рацион: Неделя: 2 День: 7

|                  |                                   |           |                  |      |          |                         |             |
|------------------|-----------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи       | Наименование блюда                | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|                  |                                   |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак          |                                   |           |                  |      |          |                         |             |
|                  | Запеканка творожная с рисом       | 160       | 10               | 7    | 44       | 284                     | 837         |
|                  | Хлеб пшеничный                    | 40        | 3                |      | 20       | 94                      | 867         |
|                  | Какао с молоком .                 | 200       | 4                | 3    | 25       | 144                     | 858         |
|                  | Фрукты свежие                     | 100       |                  |      | 10       | 47                      | 885         |
| Итого за Завтрак |                                   | 500       | 17               | 10   | 99       | 569                     |             |
| Обед             |                                   |           |                  |      |          |                         |             |
|                  | Овощи натуральные свежие (огурцы) | 60        |                  |      |          | 6                       | 71,01       |
|                  | Суп лапша домашняя.               | 200       | 4                | 5    | 24       | 154                     | 842         |
|                  | Голубцы ленивые.                  | 100       | 9                | 12   | 7        | 168                     | 943         |
|                  | Компот из смеси сухофруктов       | 200       | 1                |      | 27       | 110                     | 824         |
|                  | Хлеб пшеничный                    | 30        | 2                |      | 15       | 71                      | 867         |
|                  | Хлеб ржано-пшеничный              | 30        | 2                |      | 10       | 54                      | 868         |
| Итого за Обед    |                                   | 620       | 18               | 17   | 83       | 563                     |             |
| Итого за день    |                                   | 1 120     | 35               | 27   | 182      | 1132                    |             |

Рацион: Неделя: 2 День: 8

|                  |  |                                         |           |                  |      |          |                            |                |
|------------------|--|-----------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|----------------------------|----------------|
| Прием пищи       |  | Наименование блюда                      | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецептуры |
|                  |  |                                         |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                            |                |
| Завтрак          |  |                                         |           |                  |      |          |                            |                |
|                  |  | Сосиски, сардельки, колбаса<br>отварные | 50        | 5                | 10   |          | 113                        | 872            |
|                  |  | Каша гречневая рассыпчатая              | 150       | 9                | 8    | 30       | 253                        | 841            |
|                  |  | Хлеб пшеничный                          | 40        | 3                |      | 20       | 94                         | 867            |
|                  |  | Чай с сахаром                           | 200       |                  |      | 15       | 60                         | 855            |
|                  |  | Соки овощные, фруктовые и ягодные       | 200       | 1                |      |          | 46                         | 389            |
| Итого за Завтрак |  |                                         | 640       | 18               | 18   | 65       | 566                        |                |
| Обед             |  |                                         |           |                  |      |          |                            |                |
|                  |  | Салат из белокачанной капусты .         | 60        | 1                | 6    | 6        | 82                         | 878            |
|                  |  | Суп из овощей с фасолью.                | 200       | 3                | 4    | 12       | 92                         | 912            |
|                  |  | Курица в томатном соусе                 | 90        | 11               | 11   | 3        | 157                        | 865            |
|                  |  | Макаронные изделия отварные             | 150       | 5                | 6    | 35       | 220                        | 902            |
|                  |  | Кисель из плодов или ягод свежих        | 200       |                  |      | 22       | 87                         | 350            |
|                  |  | Хлеб пшеничный                          | 30        | 2                |      | 15       | 71                         | 867            |
|                  |  | Хлеб ржано-пшеничный                    | 30        | 2                |      | 10       | 54                         | 868            |
| Итого за Обед    |  |                                         | 760       | 24               | 27   | 103      | 763                        |                |
| Итого за день    |  |                                         | 1 400     | 42               | 45   | 168      | 1329                       |                |

Рацион: Неделя: 2 День: 9

|                  |  |                                         |           |                  |      |          |                            |                |
|------------------|--|-----------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|----------------------------|----------------|
| Прием пищи       |  | Наименование блюда                      | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецептуры |
|                  |  |                                         |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                            |                |
| Завтрак          |  |                                         |           |                  |      |          |                            |                |
|                  |  | Каша рисовая                            | 200       | 6                | 12   | 38       | 285                        | 852            |
|                  |  | Масло сливочное                         | 10        |                  | 8    |          | 75                         | 14             |
|                  |  | Хлеб пшеничный                          | 40        | 3                |      | 20       | 94                         | 867            |
|                  |  | Чай с молоком                           | 200       | 2                | 1    | 16       | 81                         | 857            |
|                  |  | Плоды свежие                            | 100       |                  |      | 10       | 47                         | 885            |
| Итого за Завтрак |  |                                         | 550       | 11               | 21   | 84       | 582                        |                |
| Обед             |  |                                         |           |                  |      |          |                            |                |
|                  |  | Огурцы свежие порционно                 | 60        |                  |      |          | 7                          | 886            |
|                  |  | Свекольник                              | 200       | 2                | 4    | 14       | 93                         | 826            |
|                  |  | Сосиски, сардельки, колбаса<br>отварные | 50        | 5                | 10   |          | 113                        | 872            |
|                  |  | Макаронные изделия отварные             | 150       | 5                | 6    | 35       | 220                        | 902            |
|                  |  | Компот из смеси сухофруктов             | 200       | 1                |      | 27       | 110                        | 824            |
|                  |  | Хлеб пшеничный                          | 30        | 2                |      | 15       | 71                         | 867            |
|                  |  | Хлеб пшеничный                          | 30        | 2                |      | 15       | 71                         | 867            |
| Итого за Обед    |  |                                         | 720       | 17               | 20   | 106      | 685                        |                |
| Итого за день    |  |                                         | 1 270     | 28               | 41   | 190      | 1267                       |                |

Рацион:

Неделя: 2

День: 10

| Прием пищи                 | Наименование блюда                           | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------------|----------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                            |                                              |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак                    | Каша из хлопьев овсянных Геркулес            | 200       | 7                | 9    | 29       | 228                     | 836         |
|                            | Масло сливочное                              | 10        |                  | 8    |          | 75                      | 14          |
|                            | Хлеб пшеничный                               | 40        | 3                |      | 20       | 94                      | 867         |
|                            | Кофейный напиток с молоком                   | 200       | 3                | 3    | 16       | 79                      | 832         |
|                            | Кондитерское изделие                         | 50        | 4                | 5    | 37       | 209                     | 890         |
| Итого за Завтрак           |                                              | 500       | 17               | 25   | 102      | 685                     |             |
| Обед                       | Помидоры свежие порционно                    | 60        | 1                |      | 4        | 24                      | 887         |
|                            | Щи с картофелем                              | 200       | 1                | 4    | 6        | 66                      | 817         |
|                            | Тефтели из говядины с рисом в томатном соусе | 90        | 10               | 16   | 11       | 230                     | 849         |
|                            | Пюре картофельное                            | 150       | 3                | 8    | 21       | 174                     | 520         |
|                            | Чай с сахаром                                | 200       |                  |      | 15       | 60                      | 855         |
|                            | Хлеб пшеничный                               | 30        | 2                |      | 15       | 71                      | 867         |
|                            | Хлеб ржано-пшеничный                         | 30        | 2                |      | 10       | 54                      | 868         |
| Итого за Обед              |                                              | 760       | 19               | 28   | 82       | 679                     |             |
| Итого за день              |                                              | 1 260     | 36               | 53   | 184      | 1364                    |             |
| Итого за период            |                                              | 12 820    | 413              | 450  | 1830     | 13265                   |             |
| Среднее значение за период |                                              |           | 41,3             | 45   | 183      | 1326,5                  |             |

Составил \_\_\_\_\_ Администратор

Утвердил \_\_\_\_\_

СОГЛАСОВАНО  
Директор МКОУ  
«Осыпнобугорская СОШ  
Имени Героя Российской Федерации  
Азамата Бердиева»

\_\_\_\_\_ Хальметова Г.А.  
\_\_\_\_\_ 2025

УТВЕРЖДАЮ  
Генеральный директор  
ООО «Невский Лотос»

\_\_\_\_\_ В.Ю. Соломаткин  
\_\_\_\_\_ 2025

Примерное 10-ти дневное меню  
и пищевая ценность приготавливаемых блюд  
для учащихся МБОУ «Осыпнобугорская СОШ  
Имени Героя Российской Федерации Азамата Бердиева»  
на летний лагерь с дневным пребыванием.

СОГЛАСОВАНО  
Директор МКОУ  
«Осыпнобугорская СОШ  
Имени Героя Российской Федерации  
Азамата Бердиева»

\_\_\_\_\_ Хальметова Г.А.  
\_\_\_\_\_ 2025

УТВЕРЖДАЮ  
Генеральный директор  
ООО «Невский Лотос»

\_\_\_\_\_ В.Ю. Соломаткин  
\_\_\_\_\_ 2025

Примерное 10-ти дневное меню  
и пищевая ценность приготавливаемых блюд  
для учащихся МБОУ «Осыпнобугорская СОШ  
Имени Героя Российской Федерации Азамата Бердиева»  
на летний лагерь с дневным пребыванием.