

СОГЛАСОВАНО:

Директор лагеря:

Данилова Т.В. / Данилова Т.В. /

«12» 12 2025



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Гайдаровская СОШ»

Т.Н. Бахилова

«12» 12 2025г.

Основное (организованное) меню
на летнее оздоровление учащихся
в учреждении с дневным пребыванием детей
МБОУ «Гайдаровская СОШ»
12 лет и старше

Юридический адрес: РХ, Орджоникидзевский район, п. Гайдаровск, ул. Целинная 7

2025 год

День: первый
Неделя: первая
Период: лето

Категория: дети 12 и выше

№ рп.	Прием пищи, наименование блюд, состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Пищевые вещества			энерг. цен. (ккал)
					Белки (г)	Жиры (г)	Угле - воды	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	День 1, неделя 1							
	Завтрак:							
	Йогурт			100	2,4	1,2	14,5	80
302	Каша Дружба			250	4,1	10,8	29	237,5
	Хлеб пшеничный			30	2,1	0,3	13,8	11,32
685	Чай байховый с сахаром			200	0,2	0,0	15	58
	Банан			200	3	1	42	192
	Итого за завтрак:			780	11,8	13,3	114,3	578,82
	Обед:							
19	Салат из свежих помидор			100	0,9	7,1	3,9	85
140	Суп с макаронными изделиями с туш.говядиной			250	8,58	9,3	9,9	77
297	Каша гречневая			200	11,2	14,4	55	404
	Голень куриная			100	14	6	14	161
587	Соус красный основной			50	1,3	2,4	4,2	44
	Хлеб пшеничный			60	4,2	0,6	27,6	22,64
	Компот из смеси сухофруктов			200	0,6	0,0	31,4	124
	Итого за обед:			960	40,78	39,8	146	917,64
	Всего:			1740	52,58	53,1	260,3	1496,46

День: второй
 Неделя: первая
 Период: лето
 Категория: дети 12 и выше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда, состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества				энерг. цен. (ккал)
				Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле - воды	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Завтрак:							
1	Бутерброд с маслом			25	1,1	9	6,8	115
311	Каша овсяная жидкая			250	7	13	33	287,5
	Хлеб пшеничный			30	2,1	0,3	13,8	11,32
686	Чай черный байховый с лимоном			200	0,3	0,0	15,2	60
	Яблоко			150	0,39	0,25	17,11	78
	Итого за завтрак:			655	10,89	22,55	85,91	551,82
	Обед:							
71	Винегрет с растительным маслом			100	1,33	10	16,16	124
124	Щи из свежей капусты с туш.говяд.			250	9,35	12,25	10	189,5
520	Пюре картофельное			200	4,1	8,9	29,2	218
	Голубцы ленивые п/ф			100	16	5	0	85
587	Соус томатный			50	1,3	2,4	4,2	44
648	Кисель из п\ф			200	0	0	42,2	162
	Хлеб пшеничный			60	4,2	0,6	27,6	22,64
	Итого за обед:			960	36,28	39,15	129,36	845,14
	Всего:			1615	47,17	61,7	215,27	1396,96

День: третий
 Неделя: первая
 Период: лето
 Категория: дети 12 и выше

№ рек.	Прием пищи, наименование блюд, состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества				энерг. цен. (ккал)	
				Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле - воды		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
День 3, неделя 1									
Завтрак:									
2	Бутерброд с повидлом			40	1,2	3,1	21	118	
311	Каша манная жидкая			250	3,7	10,2	25	215	
692	Хлеб пшеничный			30	2,1	0,3	13,8	11,32	
	Кофейный напиток			200	2,5	3,6	28,7	152	
	Мандарин			150	1,2	0,3	11,25	57	
	Итого за завтрак:			670	10,7	17,5	99,75	553,32	
Обед:									
16	Салат из свежих огурцов			100	0,6	7,1	3	79	
114	Борщ с картофелем и туш.говядиной			250	9,47	13,25	16,12	222,5	
332	Макаронны отварные			200	6,93	8,13	46,93	294	
	Тфтели п/ф			100	13	17	8,5	133,6	
587	Соус томатный			50	1,3	2,4	4,2	44	
707	Сок виноградный			200	0,6	0	36,4	144	
	Хлеб пшеничный			60	4,2	0,6	27,6	22,64	
	Итого за обед:			960	36,1	48,48	142,75	939,74	
	Всего:			1630	46,8	65,98	242,5	1493,06	

День: четвертый

Неделя: первая

Период: лето

Категория: дети 12 и выше

№ рек.	Прием пищи, наименование блюд, состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества				энерг. цен. (ккал)
				Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле - воды	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Завтрак:							
337	Яйца вареные			42	5,1	4,6	0,3	63
311	Каша жидкая пшеничная			250	5,25	10,5	32,75	252,5
	Хлеб пшеничный			30	2,1	0,3	13,8	11,32
693	Какао на молоке			200	4,9	5	32,5	190
	Яблоко			150	0,39	0,25	17,11	78
	Итого за завтрак:			672	17,74	20,65	96,46	594,82
	Обед:							
20	Салат из свежих помидор и огурцов			150	1,4	4,1	3,3	85,5
137	Суп картофельный с фрикадельками			250	2	2,4	14,8	90
511	Рис отварной			230	5	8,2	51,4	349,6
	Котлета рыбная п/ф			100	16	5	0	85
587	Соус томатный			50	1,3	2,4	4,2	44
648	Кисель п/ф			200	0	0	42,2	162
	Хлеб пшеничный			60	4,2	0,6	27,6	22,64
	Итого за обед:			1040	29,9	22,7	143,5	838,74
	Всего:			1712	47,64	43,35	239,96	1433,56

День: пятый
 Неделя: первая
 Период: лето
 Категория: дети 12 и выше

№ рек.	Прием пищи, наименование блюд, состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества				энерг. цен. (ккал)
				Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле - воды	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	День 5, неделя 1							
	Завтрак:							
3	Бутерброд с сыром			35	4,7	7,9	7,3	123
160	Суп молочный с макаронными изделиями			250	7	7,9	24,7	141
	Хлеб пшеничный			30	2,1	0,3	13,8	11,32
693	Какао с молоком			200	4,9	5	32,5	190
	Апельсин			200	1,8	0,4	16,2	86
	Итого за завтрак:			715	20,5	21,5	94,5	551,32
	Обед:							
63	Салат «несвижский»			100	4,9	8,6	8,4	133
139	Суп гороховый с туш.говядиной			250	13,55	13,6	22,3	268,5
203	Картофель отварной			200	4	8,2	32,4	222
	Тфетеля п/ф			100	13	17	8,5	133,6
639	Компот из смеси сухофруктов			200	0,6	0,0	31,4	124
	Хлеб пшеничный			60	4,2	0,6	27,6	22,64
	Итого за обед:			910	40,25	48	130,6	903,74
	Всего:			1625	60,75	69,5	225,1	1455,06

День: шестой
 Неделя: первая
 Период: лето
 Категория: дети 12 и выше

№ рек.	Прием пищи, наименование блюд, состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества				энерг. цен. (ккал)
				Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле - воды	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Завтрак:							
3	Бутерброд с маслом			25	1,1	9	6,8	115
302	Каша ячневая вязкая			250	7,75	1	72,75	335
	Хлеб пшеничный			30	2,1	0,3	13,8	11,32
692	Кофейный напиток			200	2,5	3,6	28,7	152
	Мандарин			100	0,8	0,2	7,5	38
	Итого за завтрак:			605	14,25	14,1	129,55	651,32
	Обед:							
40	Салат «витаминовый»			100	1,3	4,2	7,1	73
155	Суп с клецками с туш.говядиной			250	15,72	13,62	17	254,5
520	Пюре картофельное			200	4,1	8,9	29,2	218
	Биточки куриные п/ф			100	14	6	14	170
587	Соус томатный			50	1,3	2,4	4,2	44
685	Чай байховый с сахаром			200	0,2	0,0	15,0	58
	Хлеб пшеничный			60	4,2	0,6	27,6	22,64
	Итого за обед:			960	40,82	35,72	114,1	840,14
	Всего:			1565	55,07	49,82	243,65	1491,46

День: седьмой

Неделя: первая

Период: лето

Категория: дети 12 и выше

№ рек.	Прием пищи, наименование блюд, состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества				энерг. цен. (ккал)
				Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле - воды	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Завтрак:							
3	Бутерброд с повидлом			40	1,2	3,1	21	118
311	Каша кукурузная жидкая			250	7,7	1	72,75	335
	Хлеб пшеничный			30	2,1	0,3	13,8	11,32
685	Чай байховый с сахаром			200	0,2	0,0	15,0	58
	Яблоко			150	0,39	0,25	17,11	78
	Итого за завтрак:			670	11,59	4,65	139,66	600,32
	Обед:							
72	Винегрет с сельдью			100	5,1	9,7	5,2	129
	Суп с макаронными изделиями с туш.говядиной			250	9,97	10,87	9,87	77
140	Картофельное пюре			200	4,1	8,9	29,2	218
520	Котлеты из говядины п/ф			100	12	20	12	280
587	Соус томатный			50	1,3	2,4	4,2	44
639	Компот из смеси сухофруктов			200	0,6	0,0	31,4	124
	Хлеб пшеничный			60	4,2	0,6	27,6	22,64
	Итого за обед:			960	37,27	52,47	119,47	894,64
	Всего:			1630	48,86	57,12	259,13	1494,96

День: восьмой
 Неделя: вторая
 Период: лето
 Категория: дети 12 и выше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда, состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества				энерг. цен. (ккал)
				Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле - воды	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	День 8, неделя 2							
	Завтрак:							
337	Яйца вареные			42	5,1	4,6	0,3	63
311	Каша рисовая жидкая			250	2,75	10,25	26,25	215
693	Хлеб пшеничный			30	2,1	0,3	13,8	11,32
	Какао с молоком			200	4,9	5	32,5	190
	Мандарин			200	0,8	0,2	7,5	76
	Итого за завтрак:			722	12,9	20,35	80,35	555,32
	Обед:							
16	Салат из свежих огурцов			100	0,6	7,1	3	79
124	Щи из свежей капусты			250	9,3	12,25	10	88
297	Каша гречневая рассыпчатая			180	11,2	14,4	55	363,6
	Котлета куриная п/ф			100	14	6	14	170
587	Соус томатный			50	1,3	2,4	4,2	44
648	Кисель из п/ф			200	0	0	42,2	162
	Хлеб пшеничный			60	4,2	0,6	27,6	22,64
	Итого за обед:			940	40,6	42,75	156	929,24
	Всего:			1662	53,5	63,1	236,35	1484,56

День: девятый

Неделя: вторая

Период: лето

Категория: дети 12 и выше

№ рек.	Прием пищи, наименование блюда, состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества				энерг. цен. (ккал)
				Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле - воды	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	День 9, неделя 2							
	Завтрак:							
3	Бутерброд с маслом			25	1,1	9	6,8	115
311	Каша пшенная жидкая			250	5,5	11,5	31,75	260
	Хлеб в ассортименте			30	2,1	0,3	13,8	11,32
648	Кисель из п/ф			200	0	0	42,2	162
	Яблоко			100	0,26	0,17	11,41	52
	Итого за завтрак:			605	8,96	20,97	105,96	600,32
	Обед:							
63	Салат «несвижский»			100	4,9	8,6	8,4	133
132	Рассольник с туш.говядиной			250	7,6	12,5	20	236
520	Пюре картофельное			200	4,1	8,9	29,2	218
	Котлета рабка в сыре п/ф			100	13	17	8,5	240
587	Соус томатный			50	1,3	2,4	4,2	44
685	Чай байховый с сахаром			200	0,2	0,0	15	58
	Хлеб пшеничный			60	4,2	0,6	27,6	22,64
	Итого за обед:			960	35,3	50	112,9	951,64
	Всего:			1565	44,26	70,97	218,86	1551,96

День : десятый

Неделя : вторая

Период: лето

Категория: дети 12 и выше

№ рек.	Прием пищи, наименование блюда, состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества				энерг. цен. (ккал)
				Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле - воды	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Завтрак:							
3	Бутерброд с сыром			35	4,7	7,9	7,3	123
160	Суп молочный с макаронными изделиями			250	7	7,8	24,62	141
	Хлеб пшеничный			30	2,1	0,3	13,8	11,32
692	Кофейный напиток			200	2,5	3,6	28,7	152
	Банан			200	3	1	42	192
	Итого за завтрак:			715	19,3	20,6	116,42	619,32
	Обед:							
	Икра кабачковая			100	1,4	5,4	9	94
142	Уха из сайры			250	2	4,87	14,25	110
332	Макароны отварные			200	6,93	8,13	46,93	294
	Голень куриная			100	14	6	14	170
587	Соус томатный			50	1,3	2,4	4,2	44
639	Компот из сухофруктов			200	0,6	0	31,4	124
	Хлеб пшеничный			60	4,2	0,6	27,6	22,64
	Итого за обед:			960	30,43	27,4	147,38	858,64
	Всего:			1675	49,73	48	263,8	1477,96

День: одиннадцатый
 Неделя: вторая
 Период: лето
 Категория: дети 12 и выше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюд, состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества				энерг. цен. (ккал)
				Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле - воды	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	День 11, неделя 2							
	Завтрак:							
	Йогурт			100	2,4	1,2	14,5	80
311	Каша овсяная (геркулес) жидкая			250	7	13	33	287,5
	Хлеб пшеничный			30	2,1	0,3	13,8	11,32
692	Кофейный напиток			200	2,5	3,6	28,7	152
	Яблоко			150	0,39	0,25	17,11	78
	Итого за завтрак:			730	14,39	18,35	107,11	608,82
	Обед:							
71	Винегрет с растительным маслом			100	1,4	10,1	16,2	124
	Суп с макаронными изделиями с туш.говядиной			250	9,97	10,87	9,87	178,5
140	Плов из птицы			200	15,2	12,9	36,1	330
492	Какао с молоком			200	4,9	5	32,5	190
693	Хлеб пшеничный			60	4,2	0,6	27,6	22,64
	Итого за обед:			810	35,67	39,47	122,27	845,14
	Всего:			1540	50,06	57,82	229,38	1453,96

День: двенадцатый

Неделя: вторая

Период: лето

Категория: дети 12 и выше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда, состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества				энерг. цен. (ккал)
				Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле - воды	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	День 12, неделя 2							
	Завтрак:							
3	Бутерброд с маслом			25	1,1	9	6,8	115
311	Каша жидкая пшеничная			250	5,25	10,5	32,75	252,5
	Хлеб пшеничный			30	2,1	0,3	13,8	11,32
693	Какао с молоком			200	4,9	5	32,5	190
	Апельсин			200	1,8	0,4	16,2	86
	Итого за завтрак:			705	15,15	25,2	102,05	654,82
	Обед:							
43	Салат из белокочанной капусты			150	2,1	7,65	13,35	132
114	Борщ с картофелем с туш.говядиной			250	9,47	13,25	16,12	222,5
520	Картофельное пюре			200	4,1	8,9	29,2	272,5
	Голубцы ленивые			100	8	10	5	63
587	Соус томатный			50	1,3	2,4	4,2	44
686	Чай с лимоном			200	0,3	0	15,2	60
	Хлеб пшеничный			60	4,2	0,6	27,6	22,64
	Итого за обед:			1010	29,47	42,8	110,67	816,64
	Всего:			1715	44,62	68	212,72	1471,46

День: тринадцатый
 Неделя: вторая
 Период: лето
 Категория: дети 12 и выше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюд, состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества				энерг. цен. (ккал)
				Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле - воды	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	День 13, неделя 2							
3	Завтрак:							
	Бутерброд с сыром			35	4,7	7,9	7,3	123
302	Каша ячневая вязкая			250	7,75	1	72,75	335
	Хлеб в ассортименте			30	2,1	0,3	13,8	11,32
685	Чай байховый с сахаром			200	0,2	0,0	15	58
	Мандарин			100	0,8	0,2	7,5	38
	Итого за завтрак:			615	14,94	9,25	153,16	565,32
	Обед:							
	Огурец соленый			100	0,8	0,1	2,8	15
139	Суп картофельный с бобовыми с туш.говядиной			250	13,55	13,6	22,3	268,5
216	Картофель тушеный с туш.говядиной			150	10,08	19,2	37	242,47
639	Компот из смеси сухофруктов			200	0,6	0,0	31,4	124
	Голень куриная			100	14	6	14	170
	Хлеб пшеничный			60	4,2	0,6	27,6	22,64
	Итого за обед:			860	43,23	39,5	135,1	842,61
	Всего:			1475	58,17	48,75	288,26	1480,93

День: четырнадцатый
 Неделя: вторая
 Период: лето
 Категория: дети 12 и выше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюд, состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества				энерг. цен. (ккал)
				Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле - воды	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	День 14, неделя 2							
	Завтрак:							
3	Бутерброд с повидлом			40	1,2	3,1	21	118
311	Каша кукурузная жидкая			250	7,75	1	72,75	335
	Хлеб пшеничный			30	2,1	0,3	13,8	11,32
685	Чай байховый с сахаром			200	0,2	0,0	15	58
	Яблоко			150	0,39	0,25	17,11	78
	Итого за завтрак:			620	16,75	9,6	147,55	600,32
	Обед:							
63	Салат «несвижский»			100	4,9	8,6	8,4	133
137	Суп с фрикадельками			250	2	2,37	14,75	90
203	Картофель отварной			200	4	8,2	32,4	222
	Котлеты с говяжьей п/ф			100	12	20	12	280
707	Сок виноградный			200	0,6	0	36,4	144
	Хлеб пшеничный			60	4,2	0,6	27,6	22,64
	Итого за обед:			910	27,7	39,77	131,55	891,64
	Всего:			1530	44,45	49,37	279,1	1491,96

В настоящем деле прошито,
пронумеровано. скреплено печатью

114 листов

Директор МБОУ «Гайдаровская СОШ»

Бахилова Т.Н.

