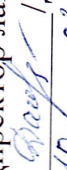


СОГЛАСОВАНО:
Директор лагеря:
 /Данилова Т.В./
«10» 03 2025

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «Гайдаровская СОШ»
 Т.Н. Бахилова
«10» 03 2025г.



Основное (организованное) меню
на летнее оздоровление учащихся
в учреждении с дневным пребыванием детей
МБОУ «Гайдаровская СОШ»
7 - 11 лет

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

2025 год

День: первый
 Неделя: первая
 Период: лето
 Категория: дети 7-11 лет

№ рсц.	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
	Завтрак:							
	Йогурт			100	2,4	1,2	14,5	80
302	Каша Дружба			200	3,3	8,7	23,2	190
	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:			730	11	11,2	108,5	531,32
	Обед:							
19	Салат из свежих помидор			60	0,53	0,12	1,61	10,8
140	Суп с макаронными изделиями с туш.говядиной			200	7,98	8,7	7,9	61,6
297	Каша гречневая			150	8,4	10,8	41,2	303
	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:			820	37,01	28,62	127,91	727,04
	Всего:			1550	48,01	39,82	236,41	1258,36

День: второй

Неделя: первая

Период: лето

Категория: дети 7-11 лет

№ 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			200	5,6	10,4	26,4	230
	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:			605	9,49	19,95	79,31	494,32
	Обед:							
71	Винегрет с растительным маслом			100	0,8	6	9,7	124
124	Щи из свежей капусты с туш.говяд.			200	7,48	9,8	8	151,6
520	Пюре картофельное			150	3,1	6,7	21,9	163,5
	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:			860	32,88	30,5	113,6	752,74
	Всего:			1465	42,37	50,45	192,91	1247,06

День: третий

Неделя: первая

Период: лето

Категория: дети 7-11 лет

№ 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							
2	Завтрак:							
311	Бутерброд с повидлом			40	1,2	3,1	21	118
	Каша манная жидкая			200	3	8,2	20	172
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:			620	10	15,5	94,75	510,32
	Обед:							
16	Салат из свежих огурцов			60	0,3	4,2	1,8	47,4
114	Борщ с картофелем и туш.говядиной			200	7,58	10,6	12,9	178
332	Макароны отварные			150	5,2	6,1	35,2	220,5
	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:			820	32,18	40,9	126,6	790,14
	Всего:			1440	42,18	56,4	221,35	1300,46

День: четвертый

Неделя: первая

Период: лето

Категория: дети 7-11 лет

№ 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
	Завтрак:							
337	Яйца вареные			42	5,1	4,6	0,3	63
311	Каша жидкая пшеничная			200	4,2	8,4	26,2	202
	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:			622	16,69	18,55	89,91	544,32
	Обед:							
20	Салат из свежих помидор и огурцов			100	0,8	2,4	1,9	57
137	Суп картофельный с фрикадельками			200	1,6	1,9	11,8	72
511	Рис отварной			200	3,75	6,15	38,55	304
	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:			860	27,65	18,45	126,25	746,64
	Всего:			1482	44,34	37	216,16	1290,96

День: пятый
 Неделя: первая
 Период: лето
 Категория: дети 7-11 лет

№ 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 5, неделя 1									
Завтрак:									
3	Бутерброд с сыром			35	4,7	7,9	7,3	123	
160	Суп молочный с макаронными изделиями			200	5,6	6,3	19,7	112,8	
	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:			630	19,1	19,9	89,5	523,12	
Обед:									
63	Салат «несвижский»			60	2,94	5,16	5,04	79,8	
139	Суп гороховый с туш.говядиной			200	10,84	10,88	17,84	214,8	
203	Картофель отварной			150	3	6,15	24,3	166,5	
	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:			770	34,58	39,79	114,68	741,34	
	Всего:			1400	53,68	59,69	204,18	1264,46	

День: шестой

Неделя: первая

Период: лето

Категория: дети 7-11 лет

№ рпс.	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			200	6,2	0,8	58,2	268
	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:			555	12,7	13,9	115	584,32
	Обед:							
40	Салат «витаминовый»			60	0,78	2,25	4,26	43,8
155	Суп с клецками с туш.говядиной			200	12,58	10,9	13,6	203,6
520	Пюре картофельное			150	3,1	6,7	21,9	163,5
	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:			820	36,16	28,85	100,56	705,54
	Всего:			1375	48,86	42,75	215,56	1289,86

Дети: седьмой

Неделя: первая

Период: лето

Категория: дети 7-11 лет

№ 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
	Завтрак:							
3	Бутерброд с повидлом			40	1,2	3,1	21	118
311	Каша кукурузная жидкая			200	6,2	0,8	58,2	268
	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:			620	10,09	4,45	125,11	533,32
	Обед:							
72	Винегрет с сельдью			60	3,06	5,82	3,12	77,4
140	Суп с макаронными изделиями с туш.говядиной			200	7,98	8,7	7,9	61,6
520	Картофельное пюре			150	3,1	6,7	21,9	163,5
	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:			820	32,24	29,7	108,12	773,14
	Всего:			1440	42,33	34,15	233,23	1306,46

День: восьмой
Неделя: вторая
Период: лето
Категория: дети 7-11 лет

№ 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 рисовая жидкая			200	2,2	8,2	21	172
	Хлеб пшеничный			30	2,1	0,3	13,8	11,32
693	Какао с молоком			200	4,9	5	32,5	190
	Мандарин			100	0,8	0,2	7,5	38
	Итого за завтрак:			672	15,1	18,3	75,1	474,32
	Обед:							
16	Салат из свежих огурцов			60	0,3	4,2	1,8	47,4
124	Щи из свежей капусты			200	7,48	9,8	8	70,4
297	Каша гречневая рассыпчатая			150	8,4	10,8	41,25	303
	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:			820	35,68	33,8	139,05	819,44
	Всего:			1492	50,78	52,1	214,15	1293,76

День: девятый

Неделя: вторая

Период: лето

Категория: дети 7-11 лет

№ 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			200	4,4	9,2	25,4	208
	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:			555	7,86	18,67	99,61	548,32
	Обед:							
63	Салат «несвижский»			60	2,94	5,16	5,04	79,8
132	Рассольник с туш.говядиной			200	6,08	10	16	189,2
520	Пюре картофельное			150	3,1	6,7	21,9	163,5
	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:			820	30,82	41,86	98,24	797,14
	Всего:			1375	38,68	60,53	197,85	1345,46

День: десятый
 Неделя: вторая
 Период: лето
 Категория: дети 7-11 лет

№ рпц.	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 сыром			35	4,7	7,9	7,3	123
160	Суп молочный с макаронными изделиями			200	5,6	6,3	19,7	112,8
	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:			665	17,9	19,1	111,5	497,12
	Обед:							
	Икра кабачковая			60	0,84	3,24	5,4	56,4
142	Уха из сайры			200	1,6	3,9	11,4	88
332	Макароны отварные			150	5,2	6,1	35,2	220,5
	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:			855	27,74	22,24	129,2	725,54
	Всего:			1520	45,64	41,34	240,7	1222,66

День: одиннадцатый

Неделя: вторая

Период: лето

Категория: дети 7-11 лет

№ 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:							
	Йогурт			100	2,4	1,2	14,5	80
311	Каша овсяная (геркулес) жидкая			200	5,6	10,4	26,4	230
	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:			680	12,99	15,75	100,51	551,32
	Обед:							
71	Винегрет с растительным маслом			60	0,8	6	9,7	74,4
	Суп с макаронными изделиями с туш.говядиной			250	7,98	8,7	7,9	178,5
140	Плов из птицы			150	11,4	9,7	27,1	247,5
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:			720	29,28	30	104,8	713,04
	Всего:			1400	42,27	45,75	205,31	1264,36

День: двенадцатый

Неделя: вторая

Период: лето

Категория: дети 7-11 лет

№ 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 12, неделя 2							
	Завтрак:							
3	Бутерброд с маслом			25	1,1	9	6,8	115
311	Каша жидкая пшеничная			200	4,2	8,4	26,2	202
	Хлеб пшеничный			30	2,1	0,3	13,8	11,32
693	Какао с молоком			200	4,9	5	32,5	190
	Апельсин			100	1,8	0,4	16,2	43
	Итого за завтрак:			655	14,1	23,1	95,5	561,32
	Обед:							
43	Салат из белокочанной капусты			100	1,4	5,1	8,9	88
114	Борщ с картофелем с туш.говядиной			250	7,58	10,6	12,9	222,5
520	Картофельное пюре			200	3,1	6,7	21,9	218
	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:			960	25,88	35,4	95,7	718,14
	Всего:			1615	39,98	58,5	191,2	1279,46

День: тринадцатый

Неделя: вторая

Период: лето

Категория: дети 7-11 лет

№ 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							
	Завтрак:							
3	Бутерброд с сыром			35	4,7	7,9	7,3	123
302	Каша ячневая вязкая			200	6,2	0,8	58,2	268
	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:			565	13,39	9,25	138,61	498,32
	Обед:							
	Огурец соленый			100	0,8	0,1	2,8	15
139	Суп картофельный с бобовыми с туш.говядиной			200	10,84	10,88	17,84	133,6
216	Картофель тушеный с туш.говядиной			150	7,56	14,4	27,75	242,47
	Голень куриная			100	14	6	14	170
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:			810	38	31,98	121,39	707,71
	Всего:			1375	51,39	41,23	260	1206,03

День: четырнадцатый
Неделя: вторая
Период: лето
Категория: дети 7-11 лет

№ 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			200	6,2	0,8	58,2	268
	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:			570	17,8	12,2	103,8	533,32
	Обед:							
63	Салат «несвижский»			60	2,94	5,16	5,04	79,8
137	Суп с фрикадельками			200	1,6	1,9	11,8	72
203	Картофель отварной			150	3	6,15	24,3	166,5
	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:			770	24,34	33,81	117,14	764,94
	Всего:			1340	42,14	46,01	220,94	1298,26

В настоящем деле прошито,
пронумеровано. скреплено печатью

14 листов

Директор МБОУ «Гайдаровская СОШ»

Бахилова Т.Н.