

"СОГЛАСОВАНО"

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор МБОУ СОШ №2 г. Кызыла
Чап-оол А.В.

ООО "Сибстандарт"

Ооржак А.О.

" 8 " августа 2025 г.

Примерное Меню на 14 дней

для летних пришкольных оздоровительных лагерей
для двухразового питания детей с пребыванием с 8.00 до 14.00 часов
с возрастной группой с 7 до 12 лет

№	Наименование продуктов	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергет.Ц.	Цена, руб
рец.	День №1 - Завтрак:	7-11л	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	ценн. (Ккал)	
234	Каша молочная рисовая с маслом	1/200	5,5	6,88	32,56	214,6	15,00 Р
462	Какао с молоком	1/200	3	2,9	13,8	94	10,00 Р
82	Фрукты	1/150	0,8	0,8	19,6	88	30,00 Р
	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/35	4,8	0,48	15	141	2,00 Р
	хлеб ржано-пшеничный	1/25	1,70	0,32	9,95	49,5	2,00 Р
	Итого за завтрак:		15,80	11,38	90,91	587,10	59,00 Р
	День №1- Обед:						
47	Салат Винегрет	1/60	1,24	4,2	4,2	65	28,00 Р
104	Щи из свежей капусты	1/250	1,3	4,4	3,45	59	35,00 Р
202	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	3,69	4	9,83	173,55	22,00 Р
339	Котлеты из говядины	1/90	15,66	12,42	14,04	230,4	30,00 Р
481	Кисель витаминный	1/200	0	0	12,4	51	10,00 Р
	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/35	4,8	0,48	15	141	2,00 Р
	хлеб ржано-пшеничный	1/25	1,70	0,32	9,95	49,5	2,00 Р
	Итого за обед:		28,39	25,82	68,87	769,45	129,00 Р
	Итого за день:						188,00 Р
	День №2- Завтрак:						
279	Запеканка из творога со сг.молоком	1/100	15,9	7,7	15	194	32,00 Р
465	Кофейный напиток с молоком	1/200	1,4	7,3	23,17	175	10,00 Р
79	Масло сливочное	1/15	0	8,6	0,5	75	10,00 Р
	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/35	4,8	0,48	15	141	2,00 Р
	Итого за завтрак:		22,10	24,08	53,67	585,00	54,00 Р
	День №2- Обед:						
148	Томаты свежие	1/060	0,42	0	1,14	6,6	28,00 Р
99	Рассольник	1/250	1,6	4,6	12,1	96,2	35,00 Р
367	Птица в соусе с томатом	1/90	12,6	13,7	2,8	185,2	32,00 Р
152	Картофель отварной с маслом	1/150	2,8	7,7	15,8	144	20,00 Р
495	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,6	0	20,1	84	15,00 Р
	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/35	4,8	0,48	15	141	2,00 Р
	хлеб ржано-пшеничный	1/25	1,70	0,32	9,95	49,5	2,00 Р
	Итого за обед:		24,52	26,80	76,89	706,50	134,00 Р
	Итого за день:						188,00 Р
	День №3- Завтрак:						
233	Каша пшенная молочная с маслом	1/200	6	6,86	28,5	199,8	20,00 Р
460	Чай с лимоном	1/200	4,2	4,8	22,04	144	12,00 Р

	хлеб ржано-пшеничный	1/35	4,8	0,48	15	141	2,00 Р
	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/25	0,80	0,25	10,00	47	2,00 Р
	Яйцо вареное	1/20	2,55	2,3	0,15	31,5	15,00 Р
	Итого за завтрак:		18,35	14,69	75,69	563,3	51,00 Р
	День №3- Обед:						
148	Огурцы свежие	1/60	0,42	0	1,14	6,6	28,00 Р
127	Суп гороховый	1/200	5,9	2,56	12,6	97,8	35,00 Р
327	Гуляш из говядины	1/90	15,58	14,17	3,5	204,17	37,00 Р
202	Каша перловая рассыпчатая	1/150	3,24	4,74	2,33	145,95	15,00 Р
498	Напиток из ягоды	1/200	0	0	26	106	20,00 Р
	хлеб ржано-пшеничный	1/25	1,70	0,32	9,95	49,5	2,00 Р
	Итого за обед:		26,84	21,79	55,52	610,02	137,00 Р
	Итого за день:						188,00 Р
	День №4- "Рыбный" Завтрак:						
227	Каша манная с маслом	1/200	6,5	10,2	38,6	271,4	20,00 Р
458	Чай с джемом	1/200	3,52	3,72	25,49	145,2	15,00 Р
75	Сыр	1/10	2,32	2,96	0	72,8	15,00 Р
	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/35	4,8	0,48	15	141	2,00 Р
	хлеб ржано-пшеничный	1/25	1,70	0,32	9,95	49,5	2,00 Р
	Итого за завтрак:		18,84	17,68	89,04	679,90	54,00 Р
	День №4- Обед:						
46	Рубленые яйца с маслом, с мясом	1/60	1,56	3,78	6	64,2	28,00 Р
122	Уха с крупой	1/250	7,2	2,3	12,9	180	35,00 Р
310	Щицель рыбный	1/90	11,6	1,2	10,8	102	39,00 Р
256	Макароны отварные	1/150	5,5	4,95	29,55	184,5	15,00 Р
496	Напиток из шиповника	1/200	1	7,5	20,2	92	15,00 Р
	хлеб ржано-пшеничный	1/25	1,70	0,32	9,95	49,5	2,00 Р
	Итого за обед:		28,56	20,05	89,40	672,20	134,00 Р
	Итого за день:						188,00 Р
	День №5- Завтрак:						
226	Каша "Дружба"	1/200	6	10	37,3	262,5	20,00 Р
462	Какао с молоком	1/200	7,2	7,3	23,17	175	10,00 Р
	хлеб ржано-пшеничный	1/25	1,70	0,32	9,95	49,5	2,00 Р
82	Фрукты	1/150	0,8	2,5	19,6	50	30,00 Р
	Итого за завтрак:		15,7	20,12	90,02	537	62,00 Р
	День №5- Обед:						
2	Салат "Витаминный"	1/060	0,72	3,06	3,3	43,8	25,00 Р
128	Суп лапша домашняя	1/250	2,5	3,85	11,1	89,25	35,00 Р
330	Плов из говядины	1/200	16,32	18,24	34,64	368	45,00 Р
482	Компот из кураги, чернослива	1/200	1,2	0	27,62	111	17,00 Р
	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/35	4,8	0,48	15	141	2,00 Р
	хлеб ржано-пшеничный	1/25	1,70	0,32	9,95	49,5	2,00 Р
	Итого за обед:		27,24	25,95	101,61	802,55	126,00 Р
	Итого за день:						188,00 Р
	День №6- Завтрак:						
226	Каша "Дружба"	1/200	6	10	37,3	262,5	20,00 Р
	Чай витаминный	1/200	4,2	4,8	22,04	144	12,00 Р

Круассаны		1/45	4	5,4	23,5	161	25,00 Р
хлеб ржано-пшеничный		1/25	0,80	0,25	10,00	47	2,00 Р
Итого за завтрак:			15,00	20,45	92,84	614,50	59,00 Р
День №6- Обед:							
22	Салат из моркови и яблок	1/60	0,72	3,66	6,72	62,4	28,00 Р
95	Борщ с капустой и картофелем	1/200	1,44	3,5	5,7	60,4	35,00 Р
206	Каша пшенная рассыпчатая	1/150	6,54	6,08	36,9	228,6	15,00 Р
348	Тефтели из говядины с соусом	1/90	12,47	8,36	5,91	149,14	32,00 Р
490	Компот из смородины	1/200	0,3	0,1	11,3	48	15,00 Р
хлеб пшеничный 1-й сорт		1/35	4,8	0,48	15	141	2,00 Р
хлеб ржано-пшеничный		1/25	0,80	0,25	10,00	47	2,00 Р
Итого за обед:			27,07	22,43	91,53	736,54	129,00 Р
Итого за день:							188,00 Р
День №7 - Завтрак:							
233	Каша молочная кукурузная	1/250	7,6	8,25	46,25	290,25	20,00 Р
531	Ватрушки с творогом	1/060	7,8	2,8	21,7	144	20,00 Р
461	Чай каркаде	1/200	0	0	14	56	15,00 Р
хлеб ржано-пшеничный		1/25	1,70	0,32	9,95	49,5	2,00 Р
Итого за завтрак:			17,10	11,37	91,90	539,75	57,00 Р
День №7- Обед:							
25	Салат из моркови с зеленым горошком	1/60	1,14	3,66	3,48	51,6	25,00 Р
110	Суп Солянка	1/200	6,4	8,34	1,32	106	35,00 Р
347	Котлеты "Школьные"	1/90	15	13,2	4,2	300	34,00 Р
206	Каша пшенная рассыпчатая	1/150	6,54	6,08	36,9	228,6	15,00 Р
501	Сок натуральный	1/200	0,5	0,1	20,1	43	20,00 Р
хлеб ржано-пшеничный		1/25	1,70	0,32	9,95	49,5	2,00 Р
Итого за обед:			31,28	31,70	75,95	778,70	131,00 Р
Итого за день:							188,00 Р
День №8- Завтрак:							
130	Суп молочный с вермиш.крупой	1/200	6,5	10,2	38,6	271,4	20,00 Р
462	Какао с молоком	1/200	3	2,9	13,8	94	10,00 Р
82	Яблоки	1/100	4,64	5,9	0	72,8	35,00 Р
хлеб пшеничный 1-й сорт		1/35	4,8	0,48	15	141	2,00 Р
хлеб ржано-пшеничный		1/25	1,70	0,32	9,95	49,5	2,00 Р
Итого за завтрак:			20,64	19,80	77,35	628,70	69,00 Р
День №8- Обед:							
34	Салат из свеклы с чесноком	1/60	1,6	6	10,8	72	26,00 Р
99	Рассольник	1/250	1,6	4,6	12,1	96,2	35,00 Р
376	Рагу из птицы	1/200	21	19	15,9	319	39,00 Р
495	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,6	0	20,1	84	17,00 Р
хлеб ржано-пшеничный		1/25	1,70	0,32	9,95	49,5	2,00 Р
Итого за обед:			26,50	29,92	68,85	620,70	119,00 Р
Итого за день:							188,00 Р
День №9- Завтрак:							
279	Запеканка из творога со сг.молоком	1/100	15,9	7,7	15	194	35,00 Р
465	Кофейный напиток с молоком	1/200	1,4	7,3	23,17	175	10,00 Р
79	Масло сливочное	1/15	0	8,6	0,5	75	10,00 Р

	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/35	4,8	0,48	15	141	2,00 Р
	Итого за завтрак:		22,10	24,08	53,67	585,00	57,00 Р
	День №9- Обед:						
148	Томаты свежие	1/60	1,00	0,4	2,3	21	26,00 Р
104	Щи из свежей капусты с картофелем	1/200	6,4	8,5	17,8	140	35,00 Р
256	Макароны отварные	1/150	5,5	4,95	29,55	184,5	16,00 Р
356	Печень говяжья по-строгановски	1/90	17,55	8,46	16,84	173,7	35,00 Р
497	Напиток ягодный	1/200	0	0	26	106	17,00 Р
	хлеб ржано-пшеничный	1/25	1,70	0,32	9,95	49,5	2,00 Р
	Итого за обед:		32,15	22,63	102,44	674,70	131,00 Р
	Итого за день:						188,00 Р
	День №10- Завтрак:						
233	Каша пшенная с маслом	1/200	6	6,86	28,5	199,8	20,00 Р
460	Чай с лимоном	1/200	4,2	4,8	22,04	144	12,00 Р
267	Яйцо вареное	1/040	5,1	4,6	0,3	63	15,00 Р
582	Печенье	1/025	3,75	2,45	18,6	103,75	10,00 Р
	Итого за завтрак:		19,05	18,71	69,44	510,55	57,00 Р
	День №10- Обед:						
46	Рубленые с яйцом и мясом	1/60	1,56	3,78	6	64,2	28,00 Р
122	Уха с крупой	1/200	5,76	1,8	10,3	224	35,00 Р
303	Суфле рыбное	1/90	12,6	5,4	2,7	100,8	36,00 Р
386	Рис припущенный	1/150	3,6	5,4	29,4	181,2	15,00 Р
496	Напиток из шиповника	1/200	1	0,2	20,2	92	15,00 Р
	хлеб ржано-пшеничный	1/25	1,70	0,32	9,95	49,5	2,00 Р
	Итого за обед:		26,22	16,90	78,55	711,70	131,00 Р
	Итого за день:						188,00 Р
	День №11- Завтрак:						
232	Каша геркулесовая молоч., с маслом	1/200	8,42	9,04	31,46	244,8	20,00 Р
	Чай витаминный	1/200	4,2	4,8	22,04	144	12,00 Р
	Круассаны	1/45	4	5,4	23,5	161	25,00 Р
	хлеб ржано-пшеничный	1/25	0,80	0,25	10,00	47	2,00 Р
	Итого за завтрак:		17,42	19,49	87,00	596,80	59,00 Р
	День №11- Обед:						
22	Салат из моркови и яблок	1/60	0,72	3,66	6,72	62,4	28,00 Р
95	Борщ с капустой и картофелем	1/200	1,44	3,5	5,7	60,4	35,00 Р
202	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	3,69	4	9,83	173,55	15,00 Р
348	Тефтели из говядины с соусом	1/90	12,47	8,36	5,91	149,14	32,00 Р
490	Компот из смородины	1/200	0,3	0,1	11,3	48	15,00 Р
	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/35	4,8	0,48	15	141	2,00 Р
	хлеб ржано-пшеничный	1/25	0,80	0,25	10,00	47	2,00 Р
	Итого за обед:		24,22	20,35	64,46	681,49	129,00 Р
	Итого за день:						188,00 Р
	День №12- Завтрак:						
140	Суп молочный с макаронными изд.	1/200	5,72	5,06	18,84	143,8	18,00 Р
465	Кофейный напиток с молоком	1/200	1,4	7,3	23,17	175	10,00 Р
	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/35	4,8	0,48	15	141	2,00 Р
	хлеб ржано-пшеничный	1/25	1,70	0,32	9,95	49,5	2,00 Р
82	Фрукты	1/150	0,8	2,5	19,6	50	30,00 Р

Итого за завтрак:			14,42	15,66	86,56	559,3	62,00 Р
2	День №12- Обед:						
2	Салат "Витаминный"	1/060	0,72	3,06	3,3	43,8	25,00 Р
128	Суп лапша домашняя	1/250	2,5	3,85	11,1	89,25	35,00 Р
330	Плов из говядины	1/200	16,32	18,24	34,64	368	47,00 Р
482	Компот из кураги, чернослива	1/200	1,2	0	27,62	111	15,00 Р
	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/35	4,8	0,48	15	141	2,00 Р
	хлеб ржано-пшеничный	1/25	1,70	0,32	9,95	49,5	2,00 Р
	Итого за обед:		27,24	25,95	101,61	802,55	126,00 Р
	Итого за день:						188,00 Р
	День №13 - Завтрак:						
227	Каша манная с маслом, с изюмом	1/200	6,5	10,2	38,6	271,4	27,00 Р
462	Какао с молоком	1/200	3	2,9	13,8	94	10,00 Р
531	Ватрушки с творогом	1/060	7,8	2,8	21,7	144	20,00 Р
	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/35	4,8	0,48	15	141	2,00 Р
	хлеб ржано-пшеничный	1/25	1,70	0,32	9,95	49,5	2,00 Р
	Итого за завтрак:		23,80	16,70	99,05	699,90	61,00 Р
	День №13- Обед:						
47	Салат Винегрет	1/80	1,24	4,2	4,2	65	28,00 Р
127	Суп гороховый	1/200	5,9	2,56	12,6	97,8	35,00 Р
256	Макароны отварные	1/150	5,5	4,95	29,55	184,5	15,00 Р
339	Котлеты из говядины	1/90	15,66	12,42	14,04	230,4	32,00 Р
481	Кисель витаминный	1/200	0	0	12,4	51	15,00 Р
	хлеб ржано-пшеничный	1/25	1,70	0,32	9,95	49,5	2,00 Р
	Итого за обед:		30,00	24,45	82,74	678,20	127,00 Р
	Итого за день:						188,00 Р
	День №14- Завтрак:						
226	Каша "Дружба"	1/200	6	10	37,3	262,5	20,00 Р
73	Бутерброд с маслом, с сыром	1/040	1,6	3,8	20,2	121	18,00 Р
461	Чай каркадэ	1/200	0	0	14	56	12,00 Р
	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/35	4,8	0,48	15	141	2,00 Р
	хлеб ржано-пшеничный	1/25	1,70	0,32	9,95	49,5	2,00 Р
	Итого за завтрак:		14,10	14,60	96,45	630,00	54,00 Р
	День №14- Обед:						
148	Огурцы порционные	1/60	1,24	10,1	7,4	65	26,00 Р
126	Суп с крупой и фрикадельками	1/250	8,5	8,82	9,87	152,75	35,00 Р
377	Пюре картофельное	1/150	3,15	6	9,15	102	17,00 Р
356	Печень говяжья по-строгановски	1/90	17,55	8,46	16,84	173,7	34,00 Р
501	Сок натуральный	1/200	0,5	0,1	20,1	43	20,00 Р
	хлеб ржано-пшеничный	1/25	1,70	0,32	9,95	49,5	2,00 Р
	Итого за обед:		30,94	33,48	63,36	536,45	134,00 Р
							188,00 Р