

Утверждаю директор

МБОУ СОШ № 1



Викляй М.В.

Основное 10-дневное меню
для организации питания детей
Лагеря «ШАГАЕМ ВМЕСТЕ» при
МБОУ СОШ № 1 в возрасте 12 и
старше лет 2025 год.

Меню возрастная категория от 12 лет и старше

День 1	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
Завтрак	Овощи свежие(помид)	100,00	0,70	0,10	1,90	12,00	71
	Омлет с сыром	200,00	19,66	25,87	4,00	421,33	54-4с
	Чай с лимоном	200,00	0,13	0,02	15,20	62,00	377
	Хлеб пшеничный	40,00	1,20	0,30	19,50	83,52	2
	Хлеб ржаной	25,00	0,75	0,25	12,35	57,47	1
	Печенье сахарнос	25,00	0,33	0,66	2,08	21,25	12
Итого за завтрак		590,00	22,77	27,20	55,03	657,84	
Обед	Овощная нарезка(огурцы и помидоры)	100,00	0,90	0,13	2,85	17,00	71
	Рассольник по - Ленинградски	250,0	2,0	5,1	12,0	107,3	96
	Каша вязкая ячmeneвая	180,0	3,8	5,0	25,0	161,2	303
	Бефстроганов	110,0	16,7	25,4	5,6	319,0	245
	Кисломолочный продукт(кефир 2,5 %)	200,00	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	Хлеб пшеничный	60,00	1,80	0,62	29,25	125,28	2
	Хлеб ржаной	40,00	1,20	0,40	19,76	91,96	1
Итого за обед		940,0	32,3	41,7	102,5	921,74	
Полдник	Кекс	80	4,30	15,20	43,00	323	Проц
	кисель из сока	200,0	0,3	0,0	39,4	160,0	389
Итого за полдник		260,0	7,9	4,4	81,7	483	
Ужин	Бутерброд с сливочным маслом	50	2,95	9,36	18,61	170,00	1
	Каша жидкая молочная рисовая	220,00	5,10	10,71	43,39	290,94	182
	Фрукт (яблоко)	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	338
	Сок яблочный	200,00	0,07	0,02	15,00	99	376
	Хлеб ржаной	25,00	0,75	0,25	12,35	57,47	1
	Булочка	50,00	2,50	1,50	19,43	125,00	442
Итого за ужин		595,0	11,8	22,2	118,6	789,4	
Итого за день		2385,0	74,8	95,6	357,8	2851,67	

Повар

_____ Т.И. Москаленко

Утверждаю
 директор МБОУ СОШ №1
 М.В. Вихляй
 17.06.2025

Палаточный лагерь «ШАГАЕМ ВМЕСТЕ»

Меню 12 и старше ШАГАЕМ ВМЕСТЕ

День 2	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
Завтрак	Бутерброд с сливочным маслом	50	2,95	9,36	18,61	170,00	1
	Каша жидкая молочная манная	220,00	5,10	10,71	43,39	290,94	182
	Фрукт (яблоко)	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	338
	чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,00	376
	Хлеб ржаной	25,00	0,75	0,25	12,35	57,47	1
	Булочка	50,00	2,50	1,50	19,43	125,00	442
Итого за завтрак		645,00	11,77	22,24	118,58	750,41	
Обед	Овощная нарезка(огурцы и помидоры)	100,00	0,90	0,13	2,85	17,00	71
	Суп картофельный с горохом	250,0	5,5	5,3	16,5	148,3	102
	Каша вязкая пшеничная	180,0	4,8	5,0	29,5	182,9	303
	Гуляш	120,00	17,46	20,15	3,47	265,20	221
	Какао с молоком	200,00	4,08	3,54	17,58	118,60	382
	Хлеб пшеничный	60,00	1,80	0,62	29,25	125,28	2
	Хлеб ржаной	40,00	1,20	0,40	19,76	91,96	1
Итого за обед		950,0	35,7	35,1	118,9	949,24	
Полдник	Вафли	80	4,30	15,20	43,00	323	Пром.
	чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,00	376
Итого за полдник		260,0	7,7	4,4	34,9	383	
ужин	икра кабачковая	100,0	1,2	3,7	5,9	62,4	54-2
	Котлеты рыбные	100,00	11,23	13,52	13,47	167,27	234
	Картофельное пюре	180,0	3,7	11,0	21,6	207,5	128
	Сок яблочный	200,00	4,08	3,54	17,58	99	382
	Хлеб пшеничный	40,00	1,20	0,30	19,50	83,52	2
	Хлеб ржаной	25,00	0,75	0,25	12,35	57,47	1
Итого за завтрак		645,00	22,18	32,35	90,37	677,16	
Итого за день		2247,7	103,2	97,0	240,5	2759,81	

Повар _____

Утверждаю
 директор МБОУ СОШ №1
 М.В. Вихляй
 18.06.2025

Палаточный лагерь «ШАГАЕМ ВМЕСТЕ»

Меню 12 и старше ШАГАЕМ ВМЕСТЕ

День 3	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность			
Завтрак	пудинг из творога запеченный со сгущенным молоком	200,00	17,97	14,06	46,04	420,00	222		
	Фрукт (яблоко)	100,00	0,40	0,40	9,80	60,00	338		
	чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,00	376		
	бутерброд с сыром	50,00	5,80	7,50	14,83	200,00	3		
Итого за Завтрак		550,00	24,24	21,98	85,67	740,00			
Обед	Овощи свежие(огурцы и помидоры)	100,00	0,90	0,13	2,85	17,00	71		
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250,0	2,1	5,4	12,1	150,0	54-2с		
	макаронные изделия отварные	180,0	3,7	11,0	21,6	207,5	128		
	Птица тушеная в сметанном соусе	100,0	10,9	10,5	2,9	250,0	290/33		
	Компот из смеси сухофруктов(витамин)	200,0	0,7	0,1	32,0	170,0	349		
	Хлеб пшеничный	60,00	1,80	0,62	29,25	125,28	2		
	Хлеб ржаной	40,00	1,20	0,40	19,76	91,96	1		
Итого за обед		930,0	21,3	28,2	120,5	1011,74			
Полдник	Кекс	80	4,30	15,20	43,00	323	Пром.		
	Сок фруктовый	200,0	1,00	0,00	25,40	99	389		
Итого за полдник		260,0	8,62	4,38	45,32	422			
Ужин	Овощи натуральные	100,0	0,19	0,02	0,60	3,36	0,60	3,36	246
	Жаркое по-домашнему	200,0	5,55	13,07		7,75	320,00	436	
	Хлеб пшеничный	36,0	2,74	0,32		16,81	76,90	2	
	Хлеб ржаной	64,0	4,22	0,77		21,89	105,86	1	
	Кисломолочный напиток	200,0	8,00	5,00		36,00	140	190	
Итого за ужин		600,0	20,70	19,18		83,05	646,12		
итого за день		2340,0	74,88	73,70		334,55	2819,86		

Повар _____

Повар _____

Утверждаю
директор МБОУ СОШ №1
М.В. Вихляй
19.06.2025

Палаточный лагерь «ШАГАЕМ ВМЕСТЕ»

Меню 12 и старше ШАГАЕМ ВМЕСТЕ

День 4	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
Завтрак	икра кабачковая	100,0	1,2	3,7	5,9	62,4	54-24з
	Котлеты рыбные	100,00	11,23	13,52	13,47	200	234
	Картофельное пюре	180,0	3,7	11,0	21,6	207,5	128
	Какао с молоком	200,00	4,08	3,54	17,58	118,60	382
	Хлеб пшеничный	40,00	1,20	0,30	19,50	83,52	2
	Хлеб ржаной	25,00	0,75	0,25	12,35	57,47	1
Итого за завтрак		645,00	22,18	32,35	90,37	729,49	
Обед	Овощная нарезка(огурцы и помидоры)	100,00	0,90	0,13	2,85	17,00	71
	Суп картофельный с крупой	250,0	19,75	2,71	9,46	85,75	101
	Рагу из мяса кур	200,00	13,71	12,88	17,37	300	289
	Сок фруктовый(яблочный)	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Хлеб пшеничный	60,00	1,80	0,62	29,25	125,28	2
	Хлеб ржаной	40,00	1,20	0,40	19,76	91,96	1
Итого за обед		850,0	38,4	16,7	98,9	704,79	
Полдник	Вафли	80	4.30	15.20	43.00	323	Пром.
	чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,00	376
Итого за полдник		260,0	7,7	4,4	34,9	383	
Ужин	Овощи свежие (помидоры)	100,0	1,2	0,3	3,9	22,0	71
	омлет натуральный	200,00	16,70	22,00	4,40	300,70	54-1о
	Кисломолочный продукт(йогурт 2,5 %)	200,00	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	Кекс	80,00	4,30	15,20	43,00	323,00	Пром.
	Хлеб пшеничный	36,0	2,74	0,32	16,81	76,90	2
	Хлеб ржаной	64,0	4,22	0,77	21,89	1	1
Итого за ужин		680,0	35,0	43,5	16,3	928,5	
Итого за день		2435,0	103,2	97,0	240,5	2745,78	

Утверждаю
 директор МБОУ СОШ №1
 М.В. Вихляй
 20.06.2025

Палаточный лагерь «ШАГАЕМ ВМЕСТЕ»

Меню 12 и старше ШАГАЕМ ВМЕСТЕ

День 5	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
Завтрак	Овощная нарезка(огурцы и помидоры)	100,00	0,90	0,13	2,85	17,00	71
	Плов из мяса кур	200,00	16,93	10,47	35,73	370,00	291
	кисель из сока	200,0	0,3	0,0	39,4	200,0	389
	Фрукт(банан)	100,00	0,55	0,60	21,00	100,00	338
	Хлеб пшеничный	40,00	1,20	0,30	19,50	83,52	2
	Хлеб ржаной	25,00	0,75	0,25	12,35	57,47	1
Итого за завтрак		665,00	20,64	11,75	130,83	827,99	
Обед	Овощи в нарезке (помидоры)	100,0	1,2	0,3	3,9	22,0	71
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250,0	2,8	2,9	17,5	130,0	103
	Капуста тушеная	180,0	3,7	6,6	14,2	150,0	271
	Котлета мясная	100,0	12,2	23,2	9,2	300,0	271
	чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,00	376
	Хлеб пшеничный	60,00	1,80	0,62	29,25	125,28	2
	Хлеб ржаной	40,00	1,20	0,40	19,76	91,96	1
Итого за обед		930,0	22,9	34,0	108,7	879,2	
Полдник	Кекс	80	4,30	15,20	43,00	323	Пром.
	Кисломолочный напиток	200,0	8,00	5,00	36,00	180,00	190
Итого за полдник		250,0	10,5	6,5	55,4	503	
Ужин	Овощи свежие (огурцы)	100,0	0,7	0,1	1,9	12,0	71
	Рыба тушеная в томате с овощами	100,0	9,8	5,0	3,8	200,0	229
	Пюре картофельное с с/маслом	200,0	5,8	9,0	35,0	270,0	128
	Хлеб пшеничный	36,0	2,74	0,32	16,81	76,90	2
	Хлеб ржаной	64,0	4,22	0,77	21,89	105,86	1
	Сок яблочный	200,00	0,07	0,02	15,00	99,00	376
Итого за ужин		700,0	23,29	15,16	94,41	763,76	
Итого за день		2545,0	36,0	67,4	389,4	2973,86	

Повар _____

УТВЕРЖДАЮ:
ДИРЕКТОР МБОУ СОШ №1
М.В.ВИХЛЯЙ
21.06.2025

Палаточный лагерь "ШАГАЕМ ВМЕСТЕ"

Меню возрастная категория от 12 лет и старше

День 1	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
Завтрак	Овощи свежие(помид)	100,00	0,70	0,10	1,90	12,00	71
	Омлет с сыром	200,00	19,66	25,87	4,00	421,33	54-4к
	Чай с лимоном	200,00	0,13	0,02	15,20	62,00	377
	Хлеб пшеничный	40,00	1,20	0,30	19,50	83,52	2
	Хлеб ржаной	25,00	0,75	0,25	12,35	57,47	1
	Печенье сахарное	25,00	0,33	0,66	2,08	21,25	12
Итого за завтрак		590,00	22,77	27,20	55,03	657,84	
Обед	Овощная нарезка(огурцы и помидоры)	100,00	0,90	0,13	2,85	17,00	71
	Рассольник по - Ленинградски	250,0	2,0	5,1	12,0	107,3	96
	Каша вязкая ячменная	180,0	3,8	5,0	25,0	161,2	303
	Бефстроганов	110,0	16,7	25,4	5,6	319,0	245
	Кисломолочный продукт(кефир 2,5 %)	200,00	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	Хлеб пшеничный	60,00	1,80	0,62	29,25	125,28	2
	Хлеб ржаной	40,00	1,20	0,40	19,76	91,96	1
Итого за обед		940,0	32,3	41,7	102,5	921,74	
Полдник	Кекс	80	4,30	15,20	43,00	323	Проц
	кисель из сока	200,0	0,3	0,0	39,4	160,0	389
Итого за полдник		260,0	7,9	4,4	81,7	483	
Ужин	Бутерброд с сливочным маслом	50	2,95	9,36	18,61	170,00	1
	Каша жидкая молочная рисовая	220,00	5,10	10,71	43,39	290,94	182
	Фрукт (яблоко)	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	338
	Сок яблочный	200,00	0,07	0,02	15,00	99	376
	Хлеб ржаной	25,00	0,75	0,25	12,35	57,47	1
	Булочка	50,00	2,50	1,50	19,43	125,00	442
Итого за ужин		595,0	11,8	22,2	118,6	789,4	
Итого за день		2385,0	74,8	95,6	357,8	2851,67	

Повар

_____ Т.И. Москаленко

Утверждаю
 директор МБОУ СОШ №1
 М.В. Вихляй
 22.06.2025

Палаточный лагерь «ШАГАЕМ ВМЕСТЕ»

Меню 12 и старше ШАГАЕМ ВМЕСТЕ

День 2	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
Завтрак	Бутерброд с сливочным маслом	50	2,95	9,36	18,61	170,00	1
	Каша жидкая молочная манная	220,00	5,10	10,71	43,39	290,94	182
	Фрукт (яблоко)	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	338
	чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,00	376
	Хлеб ржаной	25,00	0,75	0,25	12,35	57,47	1
	Булочка	50,00	2,50	1,50	19,43	125,00	442
Итого за завтрак		645,00	11,77	22,24	118,58	750,41	
Обед	Овощная нарезка(огурцы и помидоры)	100,00	0,90	0,13	2,85	17,00	71
	Суп картофельный с горохом	250,0	5,5	5,3	16,5	148,3	102
	Каша вязкая пшеничная	180,0	4,8	5,0	29,5	182,9	303
	Гуляш	120,00	17,46	20,15	3,47	265,20	221
	Какао с молоком	200,00	4,08	3,54	17,58	118,60	382
	Хлеб пшеничный	60,00	1,80	0,62	29,25	125,28	2
	Хлеб ржаной	40,00	1,20	0,40	19,76	91,96	1
Итого за обед		950,0	35,7	35,1	118,9	949,24	
Полдник	Вафли	80	4,30	15,20	43,00	323	Пром.
	чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,00	376
Итого за полдник		260,0	7,7	4,4	34,9	383	
ужин	икра кабачковая	100,0	1,2	3,7	5,9	62,4	54-2
	Котлеты рыбные	100,00	11,23	13,52	13,47	167,27	234
	Картофельное пюре	180,0	3,7	11,0	21,6	207,5	128
	Сок яблочный	200,00	4,08	3,54	17,58	99	382
	Хлеб пшеничный	40,00	1,20	0,30	19,50	83,52	2
	Хлеб ржаной	25,00	0,75	0,25	12,35	57,47	1
Итого за завтрак		645,00	22,18	32,35	90,37	677,16	
Итого за день		2247,7	103,2	97,0	240,5	2759,81	

Повар _____