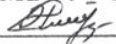



Согласовано:
Начальник лагеря «Дружба»
МБОУ «СОШ а.Эрсакон»
 Гедыгушева С.Э.



Утверждаю:
Директор МБОУ «СОШ
«СОШ а.Эрсакон»
 Дышекова Г.М.

*Примерное
двухнедельное меню
летнего оздоровительного лагеря*

«ДРУЖБА»

МБОУ «СОШ а. Эрсакон»

2023 г.



« _____ » 2023г.

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. цен. (ккал)	
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
959	Напиток кофейный с молоком	200	19,20	4,00	40,60	238,00	
	Каша рисовая молочная с сахаром	200/10/10	5,00	17,00	26,20	194,00	
	Хлеб пшеничный	70	0,55	0,55	23,88	135,88	
42	Сыр порционный	10	2,32	2,95	0,00	36,00	
	Масло сливочное	10	0,5	7,2	0,7	33,1	
	Итого		27,57	31,7	90,68	603,88	
ОБЕД							
	Нарезка из помидоров	100	1,10	7,15	4,5	88,69	
226	Суп картофельный с бобовыми.	200	5,40	4,80	21,60	146,60	
658	Котлета из говядины	80	11,36	9,12	10,40	171,20	
378	Каша пшеничная, соус	150/50	7,23	6,90	10,77	173,00	
	Сок фруктовый	200	0,34	0,20	20,34	84	
	Хлеб пшеничный	70	0,55	0,55	23,70	135,88	
	Итого		25,98	28,72	91,31	799,37	
ПОЛДНИК							
	Печенье	40	3,00	4,47	29,96	166,84	
1052	Фрукты свежие - яблоки	150	0,90	0,20	8,10	43,00	
	Итого		3,9	4,67	38,06	209,84	
	Итого ккал		57,45	65,09	220,05	1613,09	

Директор _____ / Дышекова Г.М./

Начальник лагеря _____ / Гедыгушева С.Э./

Повар _____ / Дышекова З.Х./

Мед.сестра _____ / Кабардаева М.М./



« _____ » _____ 2023г.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет.цен. (ккал)	
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
390	Каша овсяная с маслом сахаром	200	8,15	7,25	51,50	194,80	
	Хлеб пшеничный	70	0,55	0,55	23,88	135,88	
42	Сыр порц.	10	2,32	2,95	0,00	36,00	
	Масло сливочное	10	0,5	7,2	0,7	33,1	
943	Чай с сахаром и лимоном	200-15-7	0,20	0,00	10,60	41,10	
Итого			11,72	17,95	85,98	407,78	
ОБЕД							
	Нарезка из помидоров	100	1,10	7,15	4,5	88,69	
222	Суп рисовый	200	0,14	2,20	10,40	168,00	
	Гуляш из говядины	25/75/100	18,6	14,0	53,3	332,8	
679	Каша гречневая	200	7,20	4,40	34,20	197,40	
	Сок фруктовый	200	0,34	0,20	20,34	84	
	Хлеб ржаной	70	5,28	0,96	29,72	139,20	
Итого			32,66	28,91	152,46	677,29	
ПОЛДНИК							
	Печенье	40	3,00	4,72	29,96	166,84	
	Фрукты свежие - яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	
Итого			8,6	9,82	74,06	257,84	
Итого ккал			52,98	56,68	312,5	1342,91	

Директор _____ / Дышекова Г.М./

Начальник лагеря _____ / Гедыгушева С.Э./

Повар _____ / Дышекова З.Х./

Мед.сестра _____ / Кабардаева М.М./



« _____ » 2023г.

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет.цен. (ккал)	
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
390	Каша манная с маслом и сахаром	200	7,29	10,58	52,44	303,40	
	Напиток кофейный с молоком	200	19,20	4,00	40,60	238,00	
1050	Булочка школьная	60	4,56	0,54	29,82	132,00	
	Хлеб пшеничный	70	0,55	0,55	23,88	135,88	
Итого			31,6	15,67	146,74	809,28	
ОБЕД							
	Огурцы свежие	100	0,86	7,10	2,61	77,29	
170	Борщ с капустой и картофелем	200	7,60	5,80	10,80	123,20	
536	Курица отварная	100	22,26	14,21	-	232,47	
	Сок фруктовый	200	0,34	0,20	20,34	84	
688	Макароны отв,соус	150/50	5,10	7,50	28,50	202,50	
	Хлеб пшеничный	70	0,55	0,55	23,88	135,88	
Итого			22,77	37,16	100,48	724,78	
ПОЛДНИК							
1052	Фрукты свежие - апельсин	150	0,90	0,20	8,10	43,00	
Итого			5,92	4,27	42,4	87	
Итого ккал			160,86	321,17	641,79	1259,7	

Директор _____ / Дышекова Г.М./

Начальник лагеря _____ / Гедыгушева С.Э./

Повар _____ / Дышекова З.Х./

Мед.сестра _____ / Кабардаева М.М./



« _____ » _____ 2023г.

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет.цен. (ккал)	
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
390	Каша рисовая молочная с сахаром	200/10/10	5,00	17,00	26,20	194,00	
	Напиток кофейный с молоком	200	19,20	4,00	40,60	238,00	
	Хлеб пшеничный	70	0,55	0,55	23,88	135,88	
	Сыр порц.	10	2,32	2,95	0,00	36,00	
	Масло сливочное	10	0,5	7,2	0,7	33,1	
	Итого ккал		27,57	31,7	90,68	603,88	
ОБЕД							
226	Суп картофельный с бобовыми	200	5,40	4,80	21,60	146,60	
619	Тефтели	80	11,36	11,12	10,40	171,20	
759	Пюре картофельное	200	5,40	11,80	25,80	224,00	
	Огурцы свежие	100	0,86	7,10	2,61	77,29	
	Соус красный основной	50	0,90	0,90	2,6	22,50	
	Сок фруктовый	200	0,34	0,20	20,34	84	
	Хлеб ржаной	70	3,96	0,72	20,04	104,40	
	Итого		30,02	29,24	111,79	726,1	
ПОЛДНИК							
	Фрукты свежие - бананы	200	0,40	0,40	9,80	45,00	
	Печенье	40	3,00	4,47	29,96	166,84	
	Итого		3,74	5,07	60,1	295,84	
	Итого ккал		753,83	1480,09	2928,48	5766,28	

Директор _____ / Дышекова Г.М./

Начальник лагеря _____ / Гедыгушева С.Э./

Повар _____ / Дышекова З.Х./

Мед.сестра _____ / Кабардаева М.М./



« _____ » _____ 2023г.

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. цен. (ккал)	
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
959	Напиток кофейный с молоком	200	19,20	4,00	40,60	238,00	
	Каша рисовая молочная с сахаром	200/10/10	5,00	17,00	26,20	194,00	
	Хлеб пшеничный	70	0,55	0,55	23,88	135,88	
42	Сыр порц.	10	2,32	2,95	0,00	36,00	
	Масло сливочное	10	0,5	7,2	0,7	33,1	
Итого			27,57	31,7	90,68	603,88	
ОБЕД							
	Огурцы свежие	100	0,86	7,10	2,61	77,29	
217	Суп картофельный с макаронами	200	9,0	6,60	6,20	149,40	
658	Котлета из курицы	80	11,36	9,12	10,40	171,20	
378	Каша пшеничная, соус	150/50	7,23	6,90	10,77	173,00	
	Сок фруктовый	200	0,34	0,20	20,34	84	
	Хлеб пшеничный	70	0,55	0,55	23,70	135,88	
Итого			30,1	26,67	78,73	777,26	
ПОЛДНИК:							
	Фрукты свежие - яблоко	200	0,40	0,40	9,80	47,00	
Итого			5,6	5,1	44,1	91	
Итого ккал			63,27	63,47	213,51	1472,14	

Директор _____ / Дышекова Г.М./

Начальник лагеря _____ / Гедыгушева С.Э./

Повар _____ / Дышекова З.Х./

Мед.сестра _____ / Кабардаева М.М./



« _____ » _____ 2023г.

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет.цен. (ккал)	
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
390	Каша манная с маслом и сахаром	200	7,29	10,58	52,44	303,40	
943	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	13,62	50,49	
	Хлеб пшеничный	70	0,55	0,55	23,88	135,88	
42	Сыр порц.	10	2,32	2,95	0,00	36,00	
	Масло сливочное	10	0,5	7,2	0,7	33,1	
1050	Булочка школьная	60	0,55	0,55	23,88	135,88	
	Итого		11,21	21,83	113,82	661,65	
ОБЕД							
170	Борщ с капустой и картофелем	200	7,60	5,80	10,80	123,20	
486	Рыба варенная	80-50	13,87	7,85	6,53	150,00	
	Сок фруктовый	200	0,34	0,20	20,34	84	
378	Рис отварной	150	3,66	9,98	31,81	171,50	
	Хлеб пшеничный	70	0,55	0,55	23,88	135,88	
	Нарезка из помидоров	100	1,10	7,15	4,5	88,69	
	Итого		26,02	24,38	93,36	664,58	
ПОЛДНИК							
1052	Фрукты свежие - яблоко	200	0,90	0,20	8,10	43,00	
	Итого		5,10	4,90	42,4	87	
	Итого ккал		42,33	51,11	249,58	1413,23	

Директор _____ / Дышекова Г.М./

Начальник лагеря _____ / Гедыгушева С.Э./

Повар _____ / Дышекова З.Х./

Мед.сестра _____ / Кабардаева М.М./



« _____ » _____ 2023г.

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет.цен. (ккал)	
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
390	Каша рисовая молочная с сахаром	200/10/10	5,00	17,00	26,20	194,00	
959	Напиток кофейный с молоком	200	19,20	4,00	40,60	238,00	
1050	Булочка школьная	60	0,55	0,55	23,88	135,88	
	Хлеб пшеничный	70	0,55	0,55	23,88	135,88	
Итого			25,3	22,1	114,56	703,76	
ОБЕД							
226	Суп картофельный с бобовыми	200	5,40	4,80	21,60	146,60	
	Курица отварная	100	22,26	14,21	-	232,47	
679	Каша гречневая	200	7,20	4,40	34,20	197,40	
	Огурцы свежие	100	0,86	7,10	2,61	77,29	
	Соус красный основной	50	0,90	0,90	2,6	22,50	
	Сок фруктовый	200	0,34	0,20	20,34	84	
	Хлеб ржаной	70	3,96	0,72	20,04	104,40	
Итого			30,02	29,24	111,79	726,1	
ПОЛДНИК							
	Фрукты свежие - яблоки	10	0,40	0,40	9,80	45,00	
Итого			5,6	5,1	44,1	89	
Итого ккал			60,92	56,44	270,45	1518,86	

Директор _____ / Дышекова Г.М./

Начальник лагеря _____ / Гедыгушева С.Э./

Повар _____ / Дышекова З.Х./

Мед.сестра _____ / Кабардаева М.М./



« _____ » 2023г.

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет.цен. (ккал)	
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
390	Каша овсяная с маслом сахаром	200	8,15	7,25	51,50	194,80	
	Напиток кофейный с молоком	200	19,20	4,00	40,60	238,00	
	Хлеб ржаной	70	3,96	0,72	20,04	104,40	
42	Сыр порц.	10	2,32	2,95	0,00	36,00	
	Масло сливочное	10	0,5	7,2	0,7	33,1	
Итого			14,43	10,92	85,16	385,69	
ОБЕД							
	Нарезка из помидоров	100	1,10	7,15	4,5	88,69	
217	Суп картофельный с макаронами	200	9,0	6,60	6,20	149,40	
646	Плов с курицей	200	15,78	18,67	36,35	275,14	
	Сок фруктовый	200	0,34	0,20	20,34	84	
	Хлеб ржаной	80	3,96	0,72	20,04	104,40	
Итого			30,18	33,34	87,43	701,63	
ПОЛДНИК							
	Фрукты свежие - бананы	200	0,40	0,40	9,80	45,00	
Итого			5,6	5,1	44,1	89	
Итого ккал			50,21	44,26	216,69	1176,32	

Директор _____ / Дышекова Г.М./

Начальник лагеря _____ / Гедыгушева С.Э./

Повар _____ / Дышекова З.Х./

Мед.сестра _____ / Кабардаева М.М./



« _____ » 2023г.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет.цен. (ккал)	
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
958	Напиток кофейный с молоком	200	9,20	4,00	25,60	238,00	
390	Каша пшенная молочная	200	9,65	9,20	14,36	265,79	
	Масло сливочное	10	0,5	7,2	0,7	33,1	
	Хлеб ржаной	80	3,96	0,72	20,04	104,40	
42	Сыр порц.	10	2,32	2,95	0,00	36,00	
	Итого		25,63	24,07	60	644,19	
ОБЕД							
	Огурцы свежие	100	0,86	7,10	2,61	77,29	
170	Борщ с капустой и картофелем	200	7,60	5,80	10,80	123,20	
658	Котлета из говядины	80	11,36	9,12	10,40	171,20	
759	Пюре картофельное	200	5,40	11,80	25,80	224,00	
	Сок фруктовый	200	0,34	0,20	20,34	84	
	Хлеб пшеничный	80	0,55	0,55	23,88	135,88	
	Итого		26,11	34,57	93,83	815,57	
ПОЛДНИК							
	Печенье	40	3,00	4,72	29,96	166,84	
	Фрукты свежие - яблоко	150	0,40	0,40	9,80	45,00	
	Итого		3,4	5,12	39,76	211,84	
	Итого ккал		55,14	63,76	193,59	1671,6	

Директор _____ / Дышекова Г.М./

Начальник лагеря _____ / Гедыгушева С.Э./

Повар _____ / Дышекова З.Х./

Мед.сестра _____ / Кабардаева М.М./



« _____ » 2023г.

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. цен. (ккал)	
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
390	Каша манная с маслом и сахаром	200/10/10	7,29	10,58	52,44	303,40	
943	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	13,62	50,49	
	Хлеб ржаной	80	3,96	0,72	20,04	104,40	
42	Сыр порц.	10	2,32	2,95	0,00	36,00	
	Масло сливочное	10	0,5	7,2	0,7	33,1	
	Итого		14,07	21,45	86,1	494,29	
ОБЕД							
	Нарезка из помидоров	100	1,10	7,15	4,5	88,69	
222	Суп рисовый	200	0,14	2,20	10,40	168,00	
	Курица отварная	100	22,26	14,21	-	232,47	
688	Макаронны отв.,соус	150/50	5,10	7,50	28,50	202,50	
	Сок фруктовый	200	0,34	0,20	20,34	84	
	Хлеб ржаной	80	3,96	0,72	20,04	104,40	
	Итого		32,9	31,98	83,78	880,06	
ПОЛДНИК							
	Фрукты свежие - бананы	200	0,40	0,40	9,80	45,00	
	Итого		5,6	5,1	44,1	89	
	Итого ккал		52,57	58,53	213,98	1463,35	

Директор _____ / Дышекова Г.М./

Начальник лагеря _____ / Гедыгушева С.Э./

Повар _____ / Дышекова З.Х./

Мед.сестра _____ / Кабардаева М.М./



« _____ » 2023г.

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет.цен. (ккал)	
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
958	Напиток кофейный с молоком	200	9,20	4,00	25,60	238,00	
390	Каша рисовая молочная с сахаром	200/10/10	5,00	17,00	26,20	194,00	
	Масло сливочное	10	0,5	7,2	0,7	33,1	
	Хлеб ржаной	70	3,96	0,72	20,04	104,40	
42	Сыр порц.	10	2,32	2,95	0,00	36,00	
	Итого		30,24	33,34	101,69	750,83	
ОБЕД							
	Огурцы свежие	100	0,86	7,10	2,61	77,29	
226	Суп картофельный с бобовыми	200	5,40	4,80	21,60	146,60	
	Тефтели	80	11,36	11,12	10,40	171,20	
378	Каша пшеничная, соус	150/50	7,23	6,90	10,77	173,00	
	Сок фруктовый	200	0,34	0,20	20,34	84	
	Хлеб пшеничный	70	0,55	0,55	23,88	135,88	
	Итого		22,76	37,36	110,42	767,88	
ПОЛДНИК							
	Конфеты	100	3,00	4,72	29,96	166,84	
	Фрукты свежие - яблоко	100	0,40	0,40	9,80	45,00	
	Итого		3,4	5,12	39,76	211,84	
	Итого ккал		56,4	75,82	251,87	1730,55	

Директор _____ / Дышекова Г.М./

Начальник лагеря _____ / Гедыгушева С.Э./

Повар _____ / Дышекова З.Х./

Мед.сестра _____ / Кабардаева М.М./



« _____ » _____ 2023г.

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. цен. (ккал)	
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
959	Напиток кофейный с молоком	200	19,20	4,00	40,60	238,00	
	Каша рисовая молочная с сахаром	200/10/10	5,00	17,00	26,20	194,00	
	Хлеб пшеничный	70	0,55	0,55	23,88	135,88	
42	Сыр порционный	10	2,32	2,95	0,00	36,00	
	Масло сливочное	10	0,5	7,2	0,7	33,1	
	Итого		27,57	31,7	90,68	603,88	
ОБЕД							
	Нарезка из помидоров	100	1,10	7,15	4,5	88,69	
226	Суп картофельный с бобовыми.	200	5,40	4,80	21,60	146,60	
658	Котлета из говядины	80	11,36	9,12	10,40	171,20	
378	Каша пшеничная, соус	150/50	7,23	6,90	10,77	173,00	
	Сок фруктовый	200	0,34	0,20	20,34	84	
	Хлеб пшеничный	70	0,55	0,55	23,70	135,88	
	Итого		25,98	28,72	91,31	799,37	
ПОЛДНИК							
	Печенье	40	3,00	4,47	29,96	166,84	
1052	Фрукты свежие - яблоки	150	0,90	0,20	8,10	43,00	
	Итого		3,9	4,67	38,06	209,84	
	Итого ккал		57,45	65,09	220,05	1613,09	

Директор _____ / Дышекова Г.М./

Начальник лагеря _____ / Гедыгушева С.Э./

Повар _____ / Дышекова З.Х./

Мед.сестра _____ / Кабардаева М.М./



« _____ » _____ 2023г.

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет.цен. (ккал)	
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
390	Каша овсяная с маслом сахаром	200	8,15	7,25	51,50	194,80	
	Хлеб пшеничный	70	0,55	0,55	23,88	135,88	
42	Сыр порц.	10	2,32	2,95	0,00	36,00	
	Масло сливочное	10	0,5	7,2	0,7	33,1	
943	Чай с сахаром и лимоном	200-15- 7	0,20	0,00	10,60	41,10	
Итого			11,72	17,95	85,98	407,78	
ОБЕД							
	Нарезка из помидоров	100	1,10	7,15	4,5	88,69	
222	Суп рисовый	200	0,14	2,20	10,40	168,00	
	Гуляш из говядины	25/75/100	18,6	14,0	53,3	332,8	
679	Каша гречневая	200	7,20	4,40	34,20	197,40	
	Сок фруктовый	200	0,34	0,20	20,34	84	
	Хлеб ржаной	70	5,28	0,96	29,72	139,20	
Итого			32,66	28,91	152,46	677,29	
ПОЛДНИК							
	Печенье	40	3,00	4,72	29,96	166,84	
	Фрукты свежие - яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	
Итого			8,6	9,82	74,06	257,84	
Итого ккал			52,98	56,68	312,5	1342,91	

Директор _____ / Дышекова Г.М./

Начальник лагеря _____ / Гедыгушева С.Э./

Повар _____ / Дышекова З.Х./

Мед.сестра _____ / Кабардаева М.М./



« _____ » _____ 2023г.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет.цен. (ккал)	
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
390	Каша овсяная с маслом сахаром	200	8,15	7,25	51,50	194,80	
	Хлеб пшеничный	70	0,55	0,55	23,88	135,88	
42	Сыр порц.	10	2,32	2,95	0,00	36,00	
	Масло сливочное	10	0,5	7,2	0,7	33,1	
943	Чай с сахаром и лимоном	200-15-7	0,20	0,00	10,60	41,10	
Итого			11,72	17,95	85,98	407,78	
ОБЕД							
	Нарезка из помидоров	100	1,10	7,15	4,5	88,69	
222	Суп рисовый	200	0,14	2,20	10,40	168,00	
	Гуляш из говядины	25/75/100	18,6	14,0	53,3	332,8	
679	Каша гречневая	200	7,20	4,40	34,20	197,40	
	Сок фруктовый	200	0,34	0,20	20,34	84	
	Хлеб ржаной	70	5,28	0,96	29,72	139,20	
Итого			32,66	28,91	152,46	677,29	
ПОЛДНИК							
	Печенье	40	3,00	4,72	29,96	166,84	
	Фрукты свежие - яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	
Итого			8,6	9,82	74,06	257,84	
Итого ккал			52,98	56,68	312,5	1342,91	

Директор _____ / Дышекова Г.М./

Начальник лагеря _____ / Гедыгушева С.Э./

Повар _____ / Дышекова З.Х./

Мед.сестра _____ / Кабардаева М.М./