УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель

_____/Л. Б. Аксёнова/

СОГЛАСОВАНО:

Директора МБОУ СОШ №5 г. Азов

_____/Д.А.Столяров/

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ЕЖЕДНЕВНОГО ДВУХРАЗОВОГО ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ, возрастная группа 7-11 лет,

В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ ДНЕВНОГО ПРЕБЫВАНИЯ В ПЕРИОД ЛЕТНИХ КАНИКУЛ С 01.06.2026 по 10.07.2026 г.

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г) Б	Пищевые вещества (г) Ж	Пищевые вещества (г) У	Энергетическая Ценность (ккал)
ЗАВТРАК		***ПЕРВЫЙ ДЕНЬ***					
	210	Омлет	150	13,93	24,82	2,64	289,65
	73	Икра кабачковая	50	2,37	1,64	4,32	8,72
	Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14
	428	Булочка школьная	100	5,01	1,92	26,91	145,00
	377	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86
		Итого завтрак	**530**	**23,80**	**28,70**	**48,20**	**569,37**
ОБЕД		***ОБЕД***					
	71	Огурец свежий	30	0,21	0,03	0,57	3,6
	102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,50	5,27	16,53	148.25
	279	Тефтели	100	7,46	8,29	9,44	142,00
	309	Макароны отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,60
	341	Фрукты свежие (Апельсин)	100	0,90	0,20	23,10	103,01
	Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70.14
	344	Компот из яблок и слив	200	0,24	0,14	27,84	115,0

		Итого за обед	**910**	***24,04***	***20,25***	***112,80***	***676,60***
		Итого за день	**1440**	***47,84***	***48,95***	***161,0***	***1245,97***
ЗАВТРАК		***ВТОРОЙ ДЕНЬ***					
	223	Запеканка творожная	190	27,76	21,01	53,20	513,00
	Н	Молоко сгущенное	30	1,86	0,30	3,31	17,65
	406	Пирожок с повидлом	100	14,50	9,45	30,56	265,00
	Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14
	376	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	15,01	60,01
		Итого завтрак	**550**	**46,55**	**31,08**	**102,71**	**925,89**
ОБЕД		***ОБЕД***					
	81	Борщ	250	1,60	4,85	8,55	91,25
	293	Птица жаренная	100	21,24	24,16	0,07	303,91
	171	Каша пшеничная рассыпчат	160	8,77	2,30	49,70	254,00
	49	Салат Витаминный	100	1,57	6,02	8,79	95,70
	Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14
	349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80
	338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Н	Хлеб ржано-пшеничный	40	1.68	0.33	0.72	68.97
		Итого за обед	**980**	**37,95**	**38,38**	**107,10**	**106,97**
		Итого за день	***1530***	***84,50***	***69,46***	***209,81***	***1972,86***
ЗАВТРАК		***ТРЕТИЙ ДЕНЬ***					
	143	Рагу из овощей	200	3,38	20,94	16,38	270,48
27048	3	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00
	Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14
	209	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00
	382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60
		Итого завтрак	**520**	**20,71**	**37,68**	**34,70**	**679,22**
ОБЕД		***ОБЕД***					
	96	Рассольник Ленинградский	250	2,03	5,10	11,97	107,25
	282	Оладьи из печени	100	16,98	20,51	6,95	298,18

		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,90
	Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14
	347	Компот из плодов	200	0,48	0,18	32,44	133,40
	312	Пюре картофельное	200	4,08	6,40	27,26	183,00
	71	Помидор свежий	30	0,33	0,06	1,14	6,60
		Итого за обед	***840***	***27,91***	***32,82***	***87,29***	***891,67***
		Итого за день	***1360***	***48,62***	***70,50***	***121,99***	***1570,89***
ЗАВТРАК		***ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ***					
	173/1	Каша манная	200	7,54	11,73	43,40	290,99
	435	Булочка школьная	60	5,44	21,18	22,85	145,00
	1	Хлеб с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136,00
	376	Чай с сахаром	200	0,06	0,70	14,00	56,00
		Итого завтрак	**550**	**15,40**	**41,10**	**95,14**	**627,99**
ОБЕД		***ОБЕД***					
	113	Суп лапша домашняя	250	2,57	5,55	11,63	115,75
	265	Плов	200	16,48	16,89	26,03	322,00
	53	Салат свекла с зел.горошек	100	1,65	4,12	7,29	72,90
	350	Кисель из плодов и ягод	200	0,14	0,08	24,34	116,40
	Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14
	Н	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,68	0,33	0,72	68,90
		Итого за обед	***820***	***24,89***	***27,27***	***70,64***	***766,09***
		Итого за день		**40,29**	**68,37**	**165,78**	**1394,08**
ЗАВТРАК		***ПЯТЫЙ ДЕНЬ***					
	396/2	Оладьи	200	11,05	8,18	72,01	405,99
	Н	Джем	60	1,86	0,30	3,31	17,65
	Н	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,30	0,63	70,14
	377	Чай с лимоном	200	2,37	0,02	13,70	55,86
		Итого за завтрак	***500***	***15,40***	***8,50***	***89,65***	***549,64***
ОБЕД		***ОБЕД***					
	98/2	Суп с клецками	250	1,77	5,91	5,32	91,5

	302	Каша рассыпчатая (гречневая)	200	10,31	7,31	46,37	292,50
	260	Гуляш	100	14,55	16,79	2,89	221,00
	Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0.30	0,63	70,14
	Н	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,68	0,33	15,94	68,90
		Огурец соленый	30	0,80	0,10	1,70	10,00
	344	Компот из яблок и слив	200	0,24	0,14	27,84	115,0
		Итого обед	**850**	**31,72**	**30,88**	**100,69**	**869,04**
		Итого за день		**47,12**	**39,38**	**190,69**	**1418,68**
ЗАВТРАК		***ШЕСТОЙ ДЕНЬ***					
	175/1	Каша молочная вязкая (рис)	200	6,07	11,18	43,45	299,99
	3	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00
	Н	Зефир	20	0,13	0,00	0,06	64,51
	Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14
	376	Чай с сахаром	200	0,06	0,70	14,00	56,00
		Итого завтрак	**500**	**14,43**	**20,48**	**72,97**	**646,65**
		ОБЕД					
ОБЕД	85	Борщ зеленый	250	3,57	5,75	13,12	128,75
	271	Котлеты домашние (с маслом)	100	8,50	16,25	6,40	205,44
	68	Винегрет	100	1,24	10,14	7,47	130,00
	349	Компот сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80
	309	Макароны отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,60
	н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14
	Н	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,68	0,33	15,94	68,90
		Итого обед	**920**	**25,38**	**38,87**	**110,84**	**960,63**
		Итого за день	**1420**	**39,81**	**59,35**	**183,81**	**1607,28**
ЗАВТРАК		***СЕДЬМОЙ ДЕНЬ***					
	208	Лапшевник	200	17,2	16,72	38,96	375,48

	н	Молоко сгущен.	30	1,85	0,30	3,30	17,65
	табл	Фрукты свежие	100	1,50	28,56	73,70	95,00
	н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14
	382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60
		Итого завтрак	**560**	**27,00**	**49,42**	**134,17**	**676,87**
ОБЕД		**ОБЕД**					
	99	Суп овощной	250	1,60	5,00	9,15	95,25
	310	Картофель отварной	200	3,82	5,76	30,68	189,80
	76	Сельдь с луком	50	5,06	6,69	1,64	87,00
	19	Салат зеленый с овощами	100	1,04	6,08	2,57	69,10
	389	Сок	200	20,00	2,00	58,00	330,00
	н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14
	н	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,68	0,33	15,94	68,90
		Итого обед	**870**	**58,75**	**26,16**	**118,16**	**909,19**
		Итого за день	**1430**	**85,75**	**75,58**	**252,33**	**1586,06**
ЗАВТРАК		**ВОСЬМОЙ ДЕНЬ**					
	173	Каша вязкая молоч. овсянная	220	8,65	11,07	54,30	352,00
	209	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00
	406	Пирожок с джемом	100	14,50	9,45	30,56	265,00
	н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14
	376	Чай с сахаром	200	0,06	0,70	14,00	56,00
		Итого завтрак	**570**	**30,66**	**26,12**	**99,77**	**806,14**
ОБЕД		**ОБЕД**					
	98	Суп крестьянский	250	1,47	4,93	6,10	76,25
	304	Рис отварной	200	4,86	7,16	48,92	279,60
	269	Биточки	100	15,29	23,27	12,05	321,82
	29	Салат из сырых овощей	100	1,09	6,04	3,78	73,90
	н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14
	н	Хлеб рж.пшеничный	40	1,68	0,33	15,94	68,90
	349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80

		Итого обед	**920**	**27,42**	**42,11**	**119,44**	**1023,41**
		Итого за день	**1490**	**58,08**	**68,23**	**219,21**	**1829,55**
ЗАВТРАК		**ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ**					
	219	Сырники с вареньем (170/30)	200	30,98	25,62	42,98	551,42
	377	Чай с лимоном	200	2,37	0,02	13,70	55,86
	н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14
	338	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
		Итого завтрак	**530**	**36,12**	**26,34**	**66,81**	**724,42**
ОБЕД		**ОБЕД**					
	102	Суп картофелем с бобовыми (фасоль)	250	5,50	5,27	16,53	148,25
	259	Жаркое по- домашнему	175	16,21	18,10	16,57	295,00
	70	Огурец соленый	50	0,80	0,10	1,70	10,00
	н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14
	н	Хлеб ржан.пшеничный	40	1,68	0,33	15,94	68,90
	350	Кисель	200	0,14	0,08	24,34	116,40
		Итого обед	**745**	**21,20**	**18,91**	**75,71**	**708,69**
		Итого за день	**1275**	**57,32**	**45,25**	**142,52**	**1433,11**
ЗАВТРАК		**ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ**					
		Каша молочная гречневая	200	8,26	11,80	41,60	304,54
	376	Чай с сахаром	200	0,06	0,70	14,00	56,00
	н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14
	428	Булочка школьная	100	5,01	1,92	26,91	145,00
		Итого завтрак	**530**	**15,70**	**14,72**	**83,14**	**575,68**
ОБЕД		**ОБЕД**					
	115	Суп рисовый	250	0,58	4,80	1,72	51,25
	287	Голубцы с мясом и рисом	100	6,22	5,21	10,40	113,29
	309	Макароны отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,60
	20	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,02	2,35	66,60

	н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14
	н	Хлеб рж.пшеничный	40	1,68	0,33	15,94	68,90
	389	Сок	200	20,00	2,00	58,00	330,00
		Итого обед	**920**	**38,96**	**24,68**	**124,3**	**924,78**
		Итого за день	**1450**	**54,66**	**39,40**	**207,44**	**1500,43**