

«Утверждено»
 Директор МБОУ СОШ № 11 УГО ПК
 М.Ю. Теплякова



Меню приготавливаемых блюд для оздоровительных лагерей с дневным пребыванием детей
 в возрасте от 6,5 до 11 лет
 организуемых на базе функционирующих общеобразовательных учреждений

Среда «25» июня 2025 г.

Завтрак

№ п/п	Блюдо	Масса порции, г 6,5-11 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. ценность, ккал
1	Каша молочная "Дружба"	200	8,10	5,78	42,00	252,42
2	Блины п/ф с яблочным соусом	70	3,64	9,6	10,86	144,40
3	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	0,84	19,60
4	Чай с сахаром	200	0,12	0,02	13,7	55,46
	Итого за прием пищи:	500	15,02	15,8	67,4	471,88

Обед

№ п/п	Блюдо	Масса порции, г 6,5-11 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. ценность, ккал
1	Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,95	0,6	3,05	21,40
2	Щи из свежей капусты с картофелем	200	5,14	10,07	6,32	136,47
3	Пельмени пром. производства	190	15,95	16,03	84,20	544,87
4	Компот из сухофруктов	200	0	0	18,54	74,16
5	Хлеб ржаной	20	0,85	0,33	4,83	25,69
6	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	0,84	19,60
	Итого за прием пищи:	700	26,05	27,43	117,78	822,19

Полдник

№ п/п	Блюдо	Масса порции, г 6,5-11 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. ценность, ккал
1	Булочка с маком	100	11,23	11,85	41,05	315,77
2	Сок фруктовый	200	0,30	0	9,2	38,00
	Итого за прием пищи:	300	11,53	11,85	50,25	353,77
	Итого за день:	1500,00	52,60	55,08	235,43	1647,84

Технолог Н.Г. Рекша

«Утверждено»
 Директор МБОУ СОШ № 11 УГО ПК
 М.Ю. Теплякова



Меню приготавливаемых блюд для оздоровительных лагерей с дневным пребыванием детей
 в возрасте от 12 лет и старше
 организуемых на базе функционирующих общеобразовательных учреждений

Среда «25» июня 2025 г.

Завтрак

№ п/п	Блюдо	Масса порции, г 12 лет и старше	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. ценность, ккал
1	Каша молочная "Дружба"	250	10,12	6,65	47,10	288,73
2	Блины п/ф с яблочным соусом	70	4,6	11,33	15	180,37
3	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	0,84	19,60
4	Чай с сахаром	200	0,12	0,02	13,7	55,46
	Итого за прием пищи:	550	18	18,4	76,64	544,16

Обед

№ п/п	Блюдо	Масса порции, г 12 лет и старше	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. ценность, ккал
1	Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,95	0,6	3,05	21,40
2	Щи из свежей капусты с картофелем	250	7,44	12,5	7,9	173,86
3	Пельмени пром. производства	230	19,10	18,20	99,50	638,20
4	Компот из сухофруктов	200	0	0	18,54	74,16
5	Хлеб ржаной	30	0,85	0,33	4,83	25,69
6	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	0,84	19,60
	Итого за прием пищи:	800	31,5	32,03	134,66	952,91

Полдник

№ п/п	Блюдо	Масса порции, г 12 лет и старше	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. ценность, ккал
1	Булочка с маком	150	13,21	13,8	48,22	369,92
2	Сок фруктовый	200	0,30	0	9,2	38,00
	Итого за прием пищи:	350	13,51	13,8	57,42	407,92
	Итого за день:	1700,00	63,01	64,23	268,72	1904,99

Технолог Н.Г. Рекша



«Утверждено»
Директор МБОУ СОШ № 11 УГО ПК
М.Ю. Теплякова

Меню приготавливаемых блюд для оздоровительных лагерей с дневным пребыванием детей
в возрасте от 6,5 до 11 лет
организуемых на базе функционирующих общеобразовательных учреждений

Четверг «26» июня 2025 г.

Завтрак

№ п/п	Блюдо	Масса порции, г 6,5-11 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. ценность, ккал
1	Омлет натуральный	180	6,86	3,75	38,69	214,18
2	Горошек зеленый консервированный	30	0,7	0,56	6,39	33,40
3	Сыр	20	3,2	5,32	0	60,68
4	Масло сливочное	10	0,08	5,25	0,13	48,09
5	Чай с сахаром	200	0,12	0,02	13,7	55,46
6	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	0,84	19,60
7	Хлеб ржаной	30	1,28	0,5	7,25	38,62
	Итого за прием пищи:	500	15,4	15,8	67	470,03

Обед

№ п/п	Блюдо	Масса порции, г 6,5-11 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. ценность, ккал
1	Салат из свежих огурцов	60	0,75	0,4	2,35	16,00
2	Суп-лапша домашняя	200	8,98	12,92	24,96	252,04
3	Жаркое по-домашнему	200	13,44	13,69	70,76	460,01
4	Хлеб пшеничный	20	2,11	0,27	0,56	13,11
5	Хлеб ржаной	20	0,85	0,33	4,83	25,69
6	Чай с сахаром	200	0,12	0,02	13,7	55,46
	Итого за прием пищи:	700	26,25	27,63	117,16	822,31

Полдник

№ п/п	Блюдо	Масса порции, г 6,5-11 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. ценность, ккал
1	Булочка с шоколадом	100	11,23	11,85	34,15	288,17
2	Сок фруктовый	200	0,3	0	16,1	65,60
	Итого за прием пищи:	300	11,53	11,85	50,25	353,77
	Итого за день:	1500,00	53,18	55,28	234,41	1646,11

Технолог Н.Г. Рекша



«Утверждено»
Директор МБОУ СОШ № 11 УГО ПК
М.Ю. Теплякова

Меню приготавливаемых блюд для оздоровительных лагерей с дневным пребыванием детей
в возрасте от 12 лет и старше
организуемых на базе функционирующих общеобразовательных учреждений

Четверг «26» июня 2025 г.

Завтрак

№ п/п	Блюдо	Масса порции, г 12 лет и старше	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. ценность, ккал
1	Омлет натуральный	210	10,2	7,6	52,2	318,00
2	Горошек зеленый консервированный	40	0,6	0,5	4,9	26,50
3	Сыр	20	3,2	5,32	0	60,68
4	Масло сливочное	20	0,08	4,23	0,13	38,91
5	Чай с сахаром	200	0,12	0,02	13,7	55,46
6	Хлеб ржаной	30	0,85	0,33	4,83	25,69
7	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	0,84	19,60
	Итого за прием пищи:	550	18,21	18,4	76,6	544,84

Обед

№ п/п	Блюдо	Масса порции, г 12 лет и старше	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. ценность, ккал
1	Салат из свежих огурцов	60	0,65	2	2,35	30,00
2	Суп-лапша домашняя	250	9,82	12,35	30,20	271,23
3	Жаркое по-домашнему	250	16,90	17,10	82,20	550,30
4	Хлеб пшеничный	20	3,16	0,40	0,84	19,60
5	Хлеб ржаной	20	0,85	0,33	4,83	25,69
6	Чай с сахаром	200	0,12	0,02	13,7	55,46
	Итого за прием пищи:	800	31,5	32,2	134,12	952,28

Полдник

№ п/п	Блюдо	Масса порции, г 12 лет и старше	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. ценность, ккал
1	Булочка с шоколадом	150	13,14	13,8	41,37	342,24
2	Сок фруктовый	200	0,3	0	16,1	65,60
	Итого за прием пищи:	350	13,44	13,8	57,47	407,84
	Итого за день:	1700,00	63,15	64,40	268,19	1904,96

Технолог Н.Г. Рекша

«Утверждено»
 Директор МБОУ СОШ № 11 УГО ПК
 М.Ю. Теплякова



Меню приготавливаемых блюд для оздоровительных лагерей с дневным пребыванием детей
 в возрасте от 6,5 до 11 лет
 организуемых на базе функционирующих общеобразовательных учреждений

Пятница «27» июня 2025 г.

Завтрак

№ п/п	Блюдо	Масса порции, г 6,5-11 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. ценность, ккал
1	Плоды или ягоды свежие	100	0,52	0,52	12,74	57,72
2	Макароны с сыром	170	11,25	14,66	40,28	338,06
3	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	0,84	19,60
4	Чай с сахаром	200	0,12	0,02	13,7	55,46
	Итого за прием пищи:	500	15,05	15,6	67,56	470,84

Обед

№ п/п	Блюдо	Масса порции, г 6,5-11 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. ценность, ккал
1	Салат из дайкона с морковью м/р	60	0,31	3,25	6,27	55,57
2	Суп с фрикадельками	200	8,94	9,04	17,64	187,68
3	Ленивые голубцы	200	13,98	14,44	59,88	425,40
4	Хлеб пшеничный	20	2,11	0,27	0,56	13,11
5	Хлеб ржаной	20	0,85	0,33	4,83	25,69
6	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,08	28,04	115,52
	Итого за прием пищи:	700	26,85	27,41	117,22	822,97

Полдник

№ п/п	Блюдо	Масса порции, г 6,5-11 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. ценность, ккал
1	Булочка со сгущенным молоком	100	10,47	11,85	31,00	272,53
2	Кисель	200	0,8	0	19,5	81,20
	Итого за прием пищи:	300	11,27	11,85	50,5	353,73
	Итого за день:	1500,00	53,17	54,86	235,28	1647,54

Технолог Н.Г. Рекша



«Утверждено»
Директор МБОУ СОШ № 11 УГО ПК
М.Ю. Теплякова

**Меню приготавливаемых блюд для оздоровительных лагерей с дневным пребыванием детей
в возрасте от 12 лет и старше
организуемых на базе функционирующих общеобразовательных учреждений**

Пятница «27» июня 2025 г.

Завтрак

№ п/п	Блюдо	Масса порции, г 12 лет и старше	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. ценность, ккал
1	Флоды или ягоды свежие	130	0,52	0,52	12,74	57,72
2	Макароны с сыром	190	14,20	17,52	49,32	411,76
3	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	0,84	19,60
4	Чай с сахаром	200	0,12	0,02	13,7	55,46
	Итого за прием пищи:	550	18	18,46	76,6	544,54

Обед

№ п/п	Блюдо	Масса порции, г 12 лет и старше	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. ценность, ккал
1	Салат из дайкона с морковью м/р	60	1,31	3,25	6,27	59,57
2	Суп с фрикадельками	250	9,52	11,38	28,00	252,50
3	Ленивые голубцы	250	15,98	16,80	66,10	479,52
4	Хлеб пшеничный	20	3,16	0,4	0,84	19,60
5	Хлеб ржаной	20	0,85	0,33	4,83	25,69
6	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,08	28,04	115,52
	Итого за прием пищи:	800	31,48	32,24	134,08	952,4

Полдник

№ п/п	Блюдо	Масса порции, г 12 лет и старше	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. ценность, ккал
1	Булочка со сгущенным молоком	150	12,72	13,80	37,83	326,40
2	Кисель	200	0,8	0	19,6	81,60
	Итого за прием пищи:	350	13,52	13,8	57,43	408
	Итого за день:	1700,00	63,00	64,50	268,11	1904,94

Технолог Н.Г. Рекша

«Утверждено»
 Директор МБОУ СОШ № 11 УГО ПК
 М.Ю. Теплякова



Меню приготавливаемых блюд для оздоровительных лагерей с дневным пребыванием детей
 в возрасте от 6,5 до 11 лет
 организуемых на базе функционирующих общеобразовательных учреждений

Понедельник «30» июня 2025 г.

Завтрак

№ п/п	Блюдо	Масса порции, г 6,5-11 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. ценность, ккал
1	Плоды или ягоды свежие	110	0,52	0,52	12,74	57,72
2	Каша вязкая молочная "Дружба"	150	11,57	7,63	39,60	273,35
3	Хлеб пшеничный	30	3,11	0,4	0,83	19,36
4	Масло сливочное	10	0,08	7,23	0,13	65,91
5	Чай с сахаром	200	0,12	0,02	13,7	55,46
	Итого за прием пищи	500	15,4	15,8	67	471,8

Обед

№ п/п	Блюдо	Масса порции, г 6,5-11 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. ценность, ккал
1	Салат "Витаминный"	60	1,55	2,90	5,27	53,38
2	Суп гороховый	200	6,29	7,01	28,82	203,53
3	Котлеты домашние (с соусом)	90	8,3	9,68	22,1	208,72
4	Макаронные изделия отварные	150	6,71	7,38	39,42	250,94
5	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,08	16,02	67,44
6	Хлеб пшеничный	20	2,11	0,27	0,56	13,11
7	Хлеб ржаной	20	0,85	0,33	4,83	25,69
	Итого за прием пищи	740	26,47	27,65	117,02	822,81

Полдник

№ п/п	Блюдо	Масса порции, г 6,5-11 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. ценность, ккал
1	Булочка с маком	100	7,6	11,85	36,25	280,15
2	Сок фруктовый	200	3,7	0	14	70,80
	Итого за прием пищи:	300,00	11,30	11,85	50,25	350,95
	Итого за день:	1540,00	53,17	55,30	234,27	1645,56

Технолог Н.Г. Рекша

«Утверждено»
 Директор МБОУ СОШ № 11 УГО ПК
 М.Ю. Теплякова



Меню приготавливаемых блюд для оздоровительных лагерей с дневным пребыванием детей
 в возрасте от 12 лет и старше
 организуемых на базе функционирующих общеобразовательных учреждений

Понедельник «30» июня 2025 г.

Завтрак

№ п/п	Блюдо	Масса порции, г 12 лет и старше	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. ценность, ккал
1	Плоды или ягоды свежие	110	0,52	0,52	12,74	57,72
2	Каша вязкая молочная "Дружба"	200	14,12	10,22	49,20	345,26
3	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	0,84	19,60
4	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09
5	Чай с сахаром	200	0,12	0,02	13,7	55,46
	Итого за прием пищи	550	18	18,41	76,61	544,13

Обед

№ п/п	Блюдо	Масса порции, г 12 лет и старше	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. ценность, ккал
1	Салат "Витаминный"	60	1,50	2,90	5,27	53,18
2	Суп гороховый	220	6,59	7,1	34,4	227,86
3	Котлеты домашние (с соусом)	100	10,20	12,6	25,6	256,60
4	Макаронные изделия отварные	180	8,1	8,86	47,5	302,14
5	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,08	16,02	67,44
6	Хлеб пшеничный	20	3,16	0,4	0,84	19,60
7	Хлеб ржаной	20	0,85	0,33	4,83	25,69
	Итого за прием пищи	800	31,06	32,27	134,46	952,51

Полдник

№ п/п	Блюдо	Масса порции, г 12 лет и старше	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. ценность, ккал
1	Булочка с маком	150	9,44	13,64	43,97	336,40
2	Сок фруктовый	200	3,7	0	14	70,80
	Итого за прием пищи:	350,00	13,14	13,64	57,97	407,20
	Итого за день:	1700,00	62,20	64,32	269,04	1903,84

Технолог Н.Г. Рекша



«Утверждено»

Директор МБОУ СОШ № 11 УГО ПК

М.Ю. Теплякова

Меню приготавливаемых блюд для оздоровительных лагерей с дневным пребыванием детей
в возрасте от 6,5 до 11 лет
организуемых на базе функционирующих общеобразовательных учреждений

Вторник «01» июля 2025 г.

Завтрак

№ п/п	Блюдо	Масса порции, г 6,5-11 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. ценность, ккал
1	Омлет натуральный	180	6,86	3,75	38,69	214,18
2	Горошек зеленый консервированный	30	0,7	0,56	6,39	33,40
3	Сыр	20	3,2	5,32	0	60,68
4	Масло сливочное	10	0,08	5,25	0,13	48,09
5	Чай с сахаром	200	0,12	0,02	13,7	55,46
6	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	0,84	19,60
7	Хлеб ржаной	30	1,28	0,5	7,25	38,62
	Итого за прием пищи:	500	15,4	15,8	67	470,03

Обед

№ п/п	Блюдо	Масса порции, г 6,5-11 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. ценность, ккал
1	Салат "Летний"	60	0,52	1,25	6,54	39,49
2	Свекольник	200	3,95	5,02	10,08	101,30
3	Бефстроганов	90	16,89	18,04	34,67	366,41
4	Рис отварной	150	1,99	2,65	28,35	145,21
5	Компот из свежих ягод	200	0,66	0,08	32,02	131,44
6	Хлеб пшеничный	20	2,11	0,27	0,56	13,11
7	Хлеб ржаной	20	0,85	0,33	4,83	25,69
	Итого за прием пищи:	740	26,97	27,64	117,05	822,65

Полдник

№ п/п	Блюдо	Масса порции, г 6,5-11 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. ценность, ккал
1	Сосиска в тесте	100	5,5	5,75	36,35	219,15
2	Какао с молоком	200	5,90	6,10	13,90	134,10
	Итого за прием пищи:	300	11,4	11,85	50,25	353,25
	Итого за день:	1540	53,77	55,29	234,3	1645,93

Технолог Н.Г. Рекша



«Утверждено»
Директор МБОУ СОШ № 11 УГО ПК
М.Ю. Теплякова

Меню приготавливаемых блюд для оздоровительных лагерей с дневным пребыванием детей
в возрасте от 12 лет и старше
организуемых на базе функционирующих общеобразовательных учреждений

Вторник «01» июля 2025 г.

Завтрак

№ п/п	Блюдо	Масса порции, г 12 лет и старше	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. ценность, ккал
1	Омлет натуральный	210	10,2	7,6	52,2	318,00
2	Горошек зеленый консервированный	40	0,6	0,5	4,9	26,50
3	Сыр	20	3,2	5,32	0	60,68
4	Масло сливочное	20	0,08	4,23	0,13	38,91
5	Чай с сахаром	200	0,12	0,02	13,7	55,46
6	Хлеб ржаной	30	0,85	0,33	4,83	25,69
7	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	0,84	19,60
	Итого за прием пищи:	550	18,21	18,4	76,6	544,84

Обед

№ п/п	Блюдо	Масса порции, г 12 лет и старше	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. ценность, ккал
1	Салат "Летний"	60	0,58	1,25	6,54	39,73
2	Свекольник	220	8,56	11,5	45,2	318,54
3	Бефстроганов	100	14,50	14,65	5,12	210,33
4	Рис отварной	180	2,86	4,01	39,8	206,73
5	Компот из свежих ягод	200	0,66	0,08	32,02	131,44
6	Хлеб пшеничный	20	3,16	0,4	0,84	19,60
7	Хлеб ржаной	20	0,85	0,33	4,83	25,69
	Итого за прием пищи:	800	31,17	32,22	134,35	952,06

Полдник

№ п/п	Блюдо	Масса порции, г 12 лет и старше	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. ценность, ккал
1	Сосиска в тесте	150	6,84	7,64	43,97	272,00
2	Какао с молоком	200	6,50	6,10	13,90	136,50
	Итого за прием пищи:	350	13,34	13,74	57,87	408,50
	Итого за день:	1700	62,72	64,36	268,82	1905,4

Технолог Н.Г. Рекша

«Утверждено»
Директор МБОУ СОШ № 11 УГО ПК
М.Ю. Теплякова



Меню приготавливаемых блюд для оздоровительных лагерей с дневным пребыванием детей
в возрасте от 6,5 до 11 лет
организуемых на базе функционирующих общеобразовательных учреждений

Среда «02» июля 2025 г.

Завтрак

№ п/п	Блюдо	Масса порции, г 6,5-11 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. ценность, ккал
1	Плоды или ягоды свежие	110	0,52	0,52	12,74	57,72
2	Сырники из творога (с молоком сгущенным или вареньем)	160	11,58	14,90	39,72	339,30
3	Хлеб пшеничный	30	3,05	0,4	0,84	19,16
4	Чай с сахаром	200	0,12	0,02	13,7	55,46
	Итого за прием пищи:	500	15,27	15,84	67	471,64

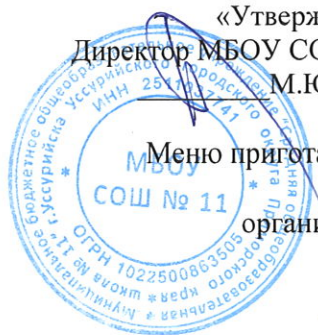
Обед

№ п/п	Блюдо	Масса порции, г 6,5-11 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. ценность, ккал
1	Салат из свежих помидор и огурцов	60	1,05	2,10	3,05	35,30
2	Суп с фрикадельками	200	3,40	4,08	15,82	113,60
3	Плов из мяса птицы	180	17,32	20,29	70,19	531,65
4	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,08	20,1	83,76
5	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	0,84	19,60
6	Хлеб ржаной	30	1,28	0,5	7,25	38,62
	Итого за прием пищи:	700	26,87	27,45	117,25	822,53

Полдник

№ п/п	Блюдо	Масса порции, г 6,5-11 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. ценность, ккал
1	Булочка с повидлом	100	11,33	11,85	36,05	296,17
2	Компот из свежих ягод	200	0,2	0	14,2	57,60
	Итого за прием пищи:	300	11,53	11,85	50,25	353,77
	Итого за день:	1500	53,67	55,14	234,5	1647,94

Технолог Н.Г. Рекша



«Утверждено»

Директор МБОУ СОШ № 11 УГО ПК

М.Ю. Теплякова

Меню предоставляемых блюд для оздоровительных лагерей с дневным пребыванием детей
в возрасте от 12 лет и старше
организуемых на базе функционирующих общеобразовательных учреждений

Среда «02» июля 2025 г.

Завтрак

№ п/п	Блюдо	Масса порции, г 12 лет и старше	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. ценность, ккал
1	Фрукты или ягоды свежие	130	0,52	0,58	12,74	58,26
2	Сырники из творога (с молоком сгущенным или вареньем)	190	15,30	17,30	49,63	415,42
3	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,4	0,84	15,36
4	Чай с сахаром	200	0,12	0,02	13,7	55,46
	Итого за прием пищи:	550	18,04	18,3	76,91	544,5

Обед

№ п/п	Блюдо	Масса порции, г 12 лет и старше	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. ценность, ккал
1	Салат из свежих помидор и огурцов	60	2,05	2,10	3,05	39,30
2	Суп с фрикадельками	250	7,85	8,90	19,25	188,50
3	Плов из мяса птицы	230	16,5	17,4	86,3	567,80
4	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,8	20,1	90,24
5	Хлеб ржаной	30	0,85	0,9	4,83	30,82
6	Хлеб пшеничный	30	3,16	2,1	0,84	34,90
	Итого за прием пищи:	800	31,07	32,20	134,37	951,56

Полдник

№ п/п	Блюдо	Масса порции, г 12 лет и старше	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. ценность, ккал
1	Булочка с повидлом	150	13,24	13,84	39,12	334,00
2	Компот из свежих ягод	200	0,2	0	18,3	74,00
	Итого за прием пищи:	350	13,44	13,84	57,42	408,00
	Итого за день:	1700	62,55	64,34	268,7	1904,06

Технолог Н.Г. Рекша



«Утверждено»
Директор МБОУ СОШ № 11 УГО ПК
М.Ю. Теплякова

Меню приготавливаемых блюд для оздоровительных лагерей с дневным пребыванием детей
в возрасте от 6,5 до 11 лет
организуемых на базе функционирующих общеобразовательных учреждений

Четверг «03» июля 2025 г.

Завтрак

№ п/п	Блюдо	Масса порции, г 6,5-11 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. ценность, ккал
1	Каша молочная с гречневой крупой	200	7,5	10	23,12	212,48
2	Блины п/ф (с повидлом или джемом или молоком сгущенным)	70	4,23	5,38	29,35	182,74
3	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	0,84	19,60
4	Чай с сахаром	200	0,12	0,02	13,7	55,46
	Итого за прием пищи:	500	15,01	15,8	67,01	470,28

Обед

№ п/п	Блюдо	Масса порции, г 6,5-11 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. ценность, ккал
1	Салат из белокочанной капусты с яблоком	60	0,12	2,10	11,16	64,02
2	Рассольник по-Ленинградски	200	8,50	13,02	27,01	257,21
3	Картофельное пюре	150	3,04	3,36	52,07	250,68
4	Тефтели	90	12,2	8,45	7,92	156,53
5	Хлеб пшеничный	20	2,11	0,27	0,56	13,11
6	Хлеб ржаной	20	0,85	0,33	4,83	25,69
7	Чай фруктовый	200	0,12	0,02	13,7	55,46
	Итого за прием пищи:	740	26,94	27,55	117,25	822,7

Полдник

№ п/п	Блюдо	Масса порции, г 6,5-11 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. ценность, ккал
1	Булочка "Новинка"	100	11,3	11,85	31,95	278,52
2	Кисель	200	0,2	0	18,3	74,00
	Итого за прием пищи:	300	11,5	11,85	50,25	352,52
	Итого за день:	1540	53,45	55,2	234,51	1645,5

Технолог Н.Г. Рекша

«Утверждено»
 Директор МБОУ СОШ № 11 УГО ПК
 М.Ю. Теплякова



Меню приготавливаемых блюд для оздоровительных лагерей с дневным пребыванием детей
 в возрасте от 12 лет и старше
 организуемых на базе функционирующих общеобразовательных учреждений

Четверг «03» июля 2025 г.

Завтрак

№ п/п	Блюдо	Масса порции, г 12 лет и старше	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. ценность, ккал
1	Каша молочная из гречневой крупы	250	10,1	12,24	28,9	266,16
2	Блины п/ф (с повидлом или джемом или молоком сгущенным)	70	4,85	5,6	33,2	202,60
3	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	0,84	19,60
4	Чай с сахаром	200	0,12	0,02	13,7	55,46
	Итого за прием пищи:	550	18,23	18,26	76,64	543,82

Обед

№ п/п	Блюдо	Масса порции, г 12 лет и старше	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. ценность, ккал
1	Салат из белокочанной капусты с яблоком	60	0,12	2,10	2,60	29,78
2	Рассольник по-Ленинградски	220	6,35	14,17	39,00	308,93
3	Картофельное пюре	180	2,5	4	48,2	238,80
4	Тефтели	100	8,5	9,20	6,58	143,12
5	Хлеб пшеничный	20	3,16	0,4	0,84	19,60
6	Хлеб ржаной	20	0,85	0,33	4,83	25,90
7	Чай фруктовый	200	10	2	32	186,00
	Итого за прием пищи:	800	31,48	32,2	134,05	952,13

Полдник

№ п/п	Блюдо	Масса порции, г 12 лет и старше	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. ценность, ккал
1	Булочка "Новинка"	150	12,99	13,74	39,67	334,30
2	Кисель	200	0,2	0	18,3	74,00
	Итого за прием пищи:	350	13,19	13,74	57,97	408,30
	Итого за день:	1700	62,9	64,2	268,66	1904,25

Технолог Н.Г. Рекша



«Утверждено»
Директор МБОУ СОШ № 11 УГО ПК
М.Ю. Теплякова

Меню приготавливаемых блюд для оздоровительных лагерей с дневным пребыванием детей
в возрасте от 6,5 до 11 лет
организуемых на базе функционирующих общеобразовательных учреждений

Пятница «04» июля 2025 г.

Завтрак

№ п/п	Блюдо	Масса порции, г 6,5-11 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. ценность, ккал
1	Плоды и ягоды свежие	100	0,52	0,52	12,74	57,72
2	Вареники с картофелем пром.производства со сметанным соусом	180	11,20	14,86	40,00	338,54
3	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	0,84	19,60
4	Чай с сахаром	200	0,12	0,02	13,7	55,46
	Итого за прием пищи:	510	15,00	15,80	67,28	471,32

Обед

№ п/п	Блюдо	Масса порции, г 6,5-11 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. ценность, ккал
1	Овощная нарезка	60	0,83	2,11	5,27	43,39
2	Борщ	200	5,37	9,20	24,64	202,84
3	Гуляш	90	10,25	9,75	8,7	163,55
4	Каша гречневая	150	6,48	5,75	41,25	242,67
5	Хлеб пшеничный	20	2,11	0,27	0,56	13,11
6	Хлеб ржаной	20	0,85	0,33	4,83	25,69
7	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	131,44
	Итого за прием пищи:	740	26,55	27,49	117,27	822,69

Полдник

№ п/п	Блюдо	Масса порции, г 6,5-11 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. ценность, ккал
1	Пирожок с повидлом	100	10,8	11,85	31,95	277,65
2	Чай фруктовый	200	0,2	0	18,3	74,00
	Итого за прием пищи:	300	11	11,85	50,25	351,65
	Итого за день:	1550	52,55	55,14	234,8	1645,66

Технолог Н.Г. Рекша



«Утверждено»
Директор МБОУ СОШ № 11 УГО ПК
М.Ю. Теплякова

Меню приготавливаемых блюд для оздоровительных лагерей с дневным пребыванием детей
в возрасте от 12 лет и старше
организуемых на базе функционирующих общеобразовательных учреждений

Пятница «04» июля 2025 г.

Завтрак

№ п/п	Блюдо	Масса порции, г 12 лет и старше	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. ценность, ккал
1	Плоды или ягоды свежие	120	0,52	0,58	12,85	58,70
2	Вареники с картофелем пром.произ- ва со сметанным соусом	200	14,22	17,40	49,21	410,32
3	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	0,84	19,60
4	Чай с сахаром	200	0,12	0,02	13,7	55,46
	Итого за прием пищи:	550	18,02	18,4	76,6	544,08

Обед

№ п/п	Блюдо	Масса порции, г 12 лет и старше	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. ценность, ккал
1	Овощная нарезка	60	2,20	2,11	5,27	48,87
2	Борщ	220	4,80	10,00	26,20	214,00
3	Гуляш	100	12,5	12,5	15,41	224,14
4	Каша гречневая	180	7,2	6,9	49,5	288,90
5	Хлеб пшеничный	20	3,16	0,4	0,84	19,60
6	Хлеб ржаной	20	0,85	0,33	4,83	25,69
7	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	131,44
	Итого за прием пищи:	800	31,37	32,32	134,07	952,64

Полдник

№ п/п	Блюдо	Масса порции, г 12 лет и старше	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. ценность, ккал
1	Пирожок с повидлом	150	12,94	13,84	39,42	334,00
2	Чай фруктовый	200	0,2	0	18,3	74,00
	Итого за прием пищи:	350	13,14	13,84	57,72	408
	Итого за день:	1700	62,53	64,56	268,39	1904,72

Технолог Н.Г. Рекша

«Утверждено»
 Директор МБОУ СОШ № 11 УГО ПК
 М.Ю. Теплякова

Меню приготавливаемых блюд для оздоровительных лагерей с дневным пребыванием детей
 в возрасте от 6,5 до 11 лет
 организуемых на базе функционирующих общеобразовательных учреждений

Понедельник «07» июля 2025 г.

Завтрак

№ п/п	Блюдо	Масса порции, г 6,5-11 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. ценность, ккал
1	Плоды и ягоды свежие	100	0,52	0,52	12,74	57,72
2	Каша молочная пшенная	160	11,2	9,63	39,82	290,75
3	Масло сливочное	10	0,08	5,25	0,13	48,09
4	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	0,84	19,60
5	Чай с сахаром	200	0,12	0,02	13,7	55,46
	Итого за прием пищи:	500	15,08	15,82	67,23	471,62

Обед

№ п/п	Блюдо	Масса порции, г 6,5-11 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. ценность, ккал
1	Салат из квашеной капусты	60	0,71	0,41	5,46	28,37
2	Суп гречневый	200	6,25	7,86	28,39	209,30
3	Курица запеченная (бедро/голень)	90	12,2	12,92	0	165,08
4	Макаронные изделия отварные	150	3,9	5,68	45,84	250,08
5	Хлеб пшеничный	20	2,11	0,27	0,56	13,11
6	Хлеб ржаной	20	0,85	0,33	4,83	25,69
7	Чай фруктовый	200	0,66	0,08	32,02	131,44
	Итого за прием пищи:	740	26,68	27,55	117,10	823,07

Полдник

№ п/п	Блюдо	Масса порции, г 6,5-11 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. ценность, ккал
1	Ватрушка из дрожжевого теста	100	10,53	11,85	30,75	269,77
2	Кисель	200	0,8	0	19,5	81,20
	Итого за прием пищи:	300,00	11,33	11,85	50,25	350,97
	Итого за день:	1540	53,09	55,22	234,58	1645,66

Технолог Н.Г. Рекша

«Утверждено»
Директор МБОУ СОШ № 11 УГО ПК
М.Ю. Теплякова



Меню приготавливаемых блюд для оздоровительных лагерей с дневным пребыванием детей
в возрасте от 12 лет и старше
организуемых на базе функционирующих общеобразовательных учреждений

Понедельник «07» июля 2025 г.

Завтрак

№ п/п	Блюдо	Масса порции, г 12 лет и старше	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. ценность, ккал
1	Плоды и ягоды свежие	110	0,48	0,52	12,74	57,56
2	Каша молочная пшенная	200	14,2	12,25	49,2	363,85
3	Масло сливочное	10	0,08	5,25	0,13	48,09
4	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	0,84	19,60
5	Чай с сахаром	200	0,12	0,02	13,7	55,46
	Итого за прием пищи:	550	18,04	18,44	76,61	544,56

Обед

№ п/п	Блюдо	Масса порции, г 12 лет и старше	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. ценность, ккал
1	Салат из квашеной капусты	60	0,71	0,85	5,46	32,33
2	Суп гречневый	220	6,30	8,68	36,10	247,72
3	Курица запеченная (бедро/голень)	100	13,5	13,8	0	178,20
4	Макаронные изделия отварные	180	6,36	8,01	55,01	317,57
5	Хлеб пшеничный	20	3,16	0,4	0,84	19,60
6	Хлеб ржаной	20	0,85	0,33	4,83	25,69
7	Чай фруктовый	200	0,66	0,08	32,02	131,44
	Итого за прием пищи:	800,0	31,5	32,2	134,3	952,6

Полдник

№ п/п	Блюдо	Масса порции, г 12 лет и старше	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. ценность, ккал
1	Ватрушка из дрожжевого теста	150	12,59	13,8	37,87	326,04
2	Кисель	200	0,8	0	19,6	81,60
	Итого за прием пищи:	350	13,39	13,80	57,47	407,64
	Итого за день:	1700	62,97	64,39	268,34	1904,75

Технолог Н.Г. Рекша

«Утверждено»
 Директор МБОУ СОШ № 11 УГО ПК
 М.Ю. Теплякова



Меню приготавливаемых блюд для оздоровительных лагерей с дневным пребыванием детей
 в возрасте от 6,5 до 11 лет
 организуемых на базе функционирующих общеобразовательных учреждений

Вторник «08» июля 2025 г.

Завтрак

№ п/п	Блюдо	Масса порции, г 6,5-11 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. ценность, ккал
1	Фрукты и ягоды свежие	100	0,52	0,52	12,06	55,00
2	Пудинг творожный с соусом	160	8,35	11,79	40,01	299,55
3	Сыр	10	3,26	3,2	0	41,84
4	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	0,84	19,60
5	Чай с сахаром	200	0,12	0,02	13,7	55,46
	Итого за прием пищи:	500	15,41	15,93	66,61	471,45

Обед

№ п/п	Блюдо	Масса порции, г 6,5-11 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. ценность, ккал
1	Салат "Летний"	60	2,52	0,45	2,54	24,29
2	Суп картофельный с клецками	200	3,05	11	19,05	187,40
3	Рыба припущенная	90	12,95	11,6	5,12	176,68
4	Рис отварной	150	5,10	1,77	27,07	144,61
5	Хлеб пшеничный	20	2,11	0,27	0,56	13,11
6	Хлеб ржаной	20	0,85	0,33	4,83	25,69
7	Компот из свежих ягод	200	0,3	2	58	251,20
	Итого за прием пищи:	740	26,88	27,42	117,17	822,98

Полдник

№ п/п	Блюдо	Масса порции, г 6,5-11 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. ценность, ккал
1	Сосиска в тесте	100	5,5	5,75	36,35	217,45
2	Какао с молоком	200	5,90	6,10	13,90	134,10
	Итого за прием пищи:	300	11,4	11,85	50,25	351,55
	Итого за день:	1540,00	53,69	55,20	234,03	1645,98

Технолог Н.Г. Рекша

«Утверждено»
Директор МБОУ СОШ № 11 УГО ПК
М.Ю. Теплякова



Меню приготавливаемых блюд для оздоровительных лагерей с дневным пребыванием детей
в возрасте от 12 лет и старше
организуемых на базе функционирующих общеобразовательных учреждений

Вторник «08» июля 2025 г.

Завтрак

№ п/п	Блюдо	Масса порции, г 12 лет и старше	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. ценность, ккал
1	Фрукты и ягоды свежие	110	0,62	0,62	14,01	64,10
2	Пудинг творожный с соусом	190	10,85	14,24	48,1	363,96
3	Сыр	20	3,26	3,2	0	41,84
4	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	0,84	19,60
5	Чай с сахаром	200	0,12	0,02	13,7	55,46
	Итого за прием пищи:	550	18,01	18,48	76,65	544,96

Обед

№ п/п	Блюдо	Масса порции, г 12 лет и старше	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. ценность, ккал
1	Салат "Летний"	60	2,52	0,45	2,54	24,29
2	Суп картофельный с клецками	220	2,9	12,1	27,22	229,38
3	Рыба припущенная	100	15,65	14,8	5,69	218,56
4	Рис отварной	180	6,12	2,12	34,89	183,12
5	Хлеб пшеничный	20	3,16	0,4	0,84	19,60
6	Хлеб ржаной	20	0,85	0,33	4,83	25,69
7	Компот из свежих ягод	200	0,3	2	58	251,20
	Итого за прием пищи:	800	31,5	32,2	134,01	951,84

Полдник

№ п/п	Блюдо	Масса порции, г 12 лет и старше	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. ценность, ккал
1	Сосиска в тесте	150	8,92	6,5	43,1	266,58
2	Какао с молоком	200	4,60	7,30	14,30	141,30
	Итого за прием пищи:	350	13,52	13,8	57,4	407,88
	Итого за день:	1700,00	63,03	64,48	268,06	1904,68

Технолог Н.Г. Рекша

«Утверждено»
 Директор МБОУ СОШ № 11 УГО ПК
 М.Ю. Теплякова

Меню приготавливаемых блюд для оздоровительных лагерей с дневным пребыванием детей
 в возрасте от 6,5 до 11 лет
 организуемых на базе функционирующих общеобразовательных учреждений

Среда «09» июля 2025 г.

Завтрак

№ п/п	Блюдо	Масса порции, г 6,5-11 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. ценность, ккал
1	Каша молочная "Дружба"	200	8,10	5,78	42,00	252,42
2	Блины п/ф с яблочным соусом	70	3,64	9,6	10,86	144,40
3	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	0,84	19,60
4	Чай с сахаром	200	0,12	0,02	13,7	55,46
	Итого за прием пищи:	500	15,02	15,8	67,4	471,88

Обед

№ п/п	Блюдо	Масса порции, г 6,5-11 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. ценность, ккал
1	Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,95	0,6	3,05	21,40
2	Щи из свежей капусты с картофелем	200	5,14	10,07	6,32	136,47
3	Пельмени пром. производства	190	15,95	16,03	84,20	544,87
4	Компот из сухофруктов	200	0	0	18,54	74,16
5	Хлеб ржаной	20	0,85	0,33	4,83	25,69
6	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	0,84	19,60
	Итого за прием пищи:	700	26,05	27,43	117,78	822,19

Полдник

№ п/п	Блюдо	Масса порции, г 6,5-11 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. ценность, ккал
1	Булочка с маком	100	11,23	11,85	41,05	315,77
2	Сок фруктовый	200	0,30	0	9,2	38,00
	Итого за прием пищи:	300	11,53	11,85	50,25	353,77
	Итого за день:	1500,00	52,60	55,08	235,43	1647,84

Технолог Н.Г. Рекша

«Утверждено»
 Директор МБОУ СОШ № 11 УГО ПК
 М.Ю. Теплякова



Меню приготавливаемых блюд для оздоровительных лагерей с дневным пребыванием детей
 в возрасте от 12 лет и старше
 организуемых на базе функционирующих общеобразовательных учреждений

Среда «09» июля 2025 г.

Завтрак

№ п/п	Блюдо	Масса порции, г 12 лет и старше	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. ценность, ккал
1	Каша молочная "Дружба"	250	10,12	6,65	47,10	288,73
2	Блины п/ф с яблочным соусом	70	4,6	11,33	15	180,37
3	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	0,84	19,60
4	Чай с сахаром	200	0,12	0,02	13,7	55,46
	Итого за прием пищи:	550	18	18,4	76,64	544,16

Обед

№ п/п	Блюдо	Масса порции, г 12 лет и старше	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. ценность, ккал
1	Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,95	0,6	3,05	21,40
2	Щи из свежей капусты с картофелем	250	7,44	12,5	7,9	173,86
3	Пельмени пром. производства	230	19,10	18,20	99,50	638,20
4	Компот из сухофруктов	200	0	0	18,54	74,16
5	Хлеб ржаной	30	0,85	0,33	4,83	25,69
6	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	0,84	19,60
	Итого за прием пищи:	800	31,5	32,03	134,66	952,91

Полдник

№ п/п	Блюдо	Масса порции, г 12 лет и старше	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. ценность, ккал
1	Булочка с маком	150	13,21	13,8	48,22	369,92
2	Сок фруктовый	200	0,30	0	9,2	38,00
	Итого за прием пищи:	350	13,51	13,8	57,42	407,92
	Итого за день:	1700,00	63,01	64,23	268,72	1904,99

Технолог Н.Г. Рекша

«Утверждено»
Директор МБОУ СОШ № 11 УГО ПК
М.Ю. Теплякова

Меню приготавливаемых блюд для оздоровительных лагерей с дневным пребыванием детей
в возрасте от 6,5 до 11 лет
организуемых на базе функционирующих общеобразовательных учреждений

Четверг «10» июля 2025 г.

Завтрак

№ п/п	Блюдо	Масса порции, г 6,5-11 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. ценность, ккал
1	Омлет натуральный	180	6,86	3,75	38,69	214,18
2	Горошек зеленый консервированный	30	0,7	0,56	6,39	33,40
3	Сыр	20	3,2	5,32	0	60,68
4	Масло сливочное	10	0,08	5,25	0,13	48,09
5	Чай с сахаром	200	0,12	0,02	13,7	55,46
6	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	0,84	19,60
7	Хлеб ржаной	30	1,28	0,5	7,25	38,62
	Итого за прием пищи:	500	15,4	15,8	67	470,03

Обед

№ п/п	Блюдо	Масса порции, г 6,5-11 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. ценность, ккал
1	Салат из свежих огурцов	60	0,75	0,4	2,35	16,00
2	Суп-лапша домашняя	200	8,98	12,92	24,96	252,04
3	Жаркое по-домашнему	200	13,44	13,69	70,76	460,01
4	Хлеб пшеничный	20	2,11	0,27	0,56	13,11
5	Хлеб ржаной	20	0,85	0,33	4,83	25,69
6	Чай с сахаром	200	0,12	0,02	13,7	55,46
	Итого за прием пищи:	700	26,25	27,63	117,16	822,31

Полдник

№ п/п	Блюдо	Масса порции, г 6,5-11 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. ценность, ккал
1	Булочка с шоколадом	100	11,23	11,85	34,15	288,17
2	Сок фруктовый	200	0,3	0	16,1	65,60
	Итого за прием пищи:	300	11,53	11,85	50,25	353,77
	Итого за день:	1500,00	53,18	55,28	234,41	1646,11

Технолог Н.Г. Рекша



«Утверждено»

Директор МБОУ СОШ № 11 УГО ПК

М.Ю. Теплякова

Меню приготавливаемых блюд для оздоровительных лагерей с дневным пребыванием детей
в возрасте от 12 лет и старше
организуемых на базе функционирующих общеобразовательных учреждений

Четверг «10» июля 2025 г.

Завтрак

№ п/п	Блюдо	Масса порции, г 12 лет и старше	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. ценность, ккал
1	Омлет натуральный	210	10,2	7,6	52,2	318,00
2	Горошек зеленый консервированный	40	0,6	0,5	4,9	26,50
3	Сыр	20	3,2	5,32	0	60,68
4	Масло сливочное	20	0,08	4,23	0,13	38,91
5	Чай с сахаром	200	0,12	0,02	13,7	55,46
6	Хлеб ржаной	30	0,85	0,33	4,83	25,69
7	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	0,84	19,60
	Итого за прием пищи:	550	18,21	18,4	76,6	544,84

Обед

№ п/п	Блюдо	Масса порции, г 12 лет и старше	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. ценность, ккал
1	Салат из свежих огурцов	60	0,65	2	2,35	30,00
2	Суп-лапша домашняя	250	9,82	12,35	30,20	271,23
3	Жаркое по-домашнему	250	16,90	17,10	82,20	550,30
4	Хлеб пшеничный	20	3,16	0,40	0,84	19,60
5	Хлеб ржаной	20	0,85	0,33	4,83	25,69
6	Чай с сахаром	200	0,12	0,02	13,7	55,46
	Итого за прием пищи:	800	31,5	32,2	134,12	952,28

Полдник

№ п/п	Блюдо	Масса порции, г 12 лет и старше	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. ценность, ккал
1	Булочка с шоколадом	150	13,14	13,8	41,37	342,24
2	Сок фруктовый	200	0,3	0	16,1	65,60
	Итого за прием пищи:	350	13,44	13,8	57,47	407,84
	Итого за день:	1700,00	63,15	64,40	268,19	1904,96

Технолог Н.Г. Рекша



«Утверждено»
Директор МБОУ СОШ № 11 УГО ПК
М.Ю. Теплякова

Меню приготавливаемых блюд для оздоровительных лагерей с дневным пребыванием детей
в возрасте от 6,5 до 11 лет
организуемых на базе функционирующих общеобразовательных учреждений

Пятница «11» июля 2025 г.

Завтрак

№ п/п	Блюдо	Масса порции, г 6,5-11 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. ценность, ккал
1	Флоды или ягоды свежие	100	0,52	0,52	12,74	57,72
2	Макаронь с сыром	170	11,25	14,66	40,28	338,06
3	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	0,84	19,60
4	Чай с сахаром	200	0,12	0,02	13,7	55,46
	Итого за прием пищи:	500	15,05	15,6	67,56	470,84

Обед

№ п/п	Блюдо	Масса порции, г 6,5-11 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. ценность, ккал
1	Салат из дайкона с морковью м/р	60	0,31	3,25	6,27	55,57
2	Суп с фрикадельками	200	8,94	9,04	17,64	187,68
3	Ленивые голубцы	200	13,98	14,44	59,88	425,40
4	Хлеб пшеничный	20	2,11	0,27	0,56	13,11
5	Хлеб ржаной	20	0,85	0,33	4,83	25,69
6	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,08	28,04	115,52
	Итого за прием пищи:	700	26,85	27,41	117,22	822,97

Полдник

№ п/п	Блюдо	Масса порции, г 6,5-11 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. ценность, ккал
1	Булочка со сгущенным молоком	100	10,47	11,85	31,00	272,53
2	Кисель	200	0,8	0	19,5	81,20
	Итого за прием пищи:	300	11,27	11,85	50,5	353,73
	Итого за день:	1500,00	53,17	54,86	235,28	1647,54

Технолог Н.Г. Рекша

«Утверждено»
 Директор МБОУ СОШ № 11 УГО ПК
 М.Ю. Теплякова



Меню приготавливаемых блюд для оздоровительных лагерей с дневным пребыванием детей
 в возрасте от 12 лет и старше
 организуемых на базе функционирующих общеобразовательных учреждений

Пятница «11» июля 2025 г.

Завтрак

№ п/п	Блюдо	Масса порции, г 12 лет и старше	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. ценность, ккал
1	Флоды или ягоды свежие	130	0,52	0,52	12,74	57,72
2	Макаронь с сыром	190	14,20	17,52	49,32	411,76
3	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	0,84	19,60
4	Чай с сахаром	200	0,12	0,02	13,7	55,46
	Итого за прием пищи:	550	18	18,46	76,6	544,54

Обед

№ п/п	Блюдо	Масса порции, г 12 лет и старше	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. ценность, ккал
1	Салат из дайкона с морковью м/р	60	1,31	3,25	6,27	59,57
2	Суп с фрикадельками	250	9,52	11,38	28,00	252,50
3	Ленивые голубцы	250	15,98	16,80	66,10	479,52
4	Хлеб пшеничный	20	3,16	0,4	0,84	19,60
5	Хлеб ржаной	20	0,85	0,33	4,83	25,69
6	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,08	28,04	115,52
	Итого за прием пищи:	800	31,48	32,24	134,08	952,4

Полдник

№ п/п	Блюдо	Масса порции, г 12 лет и старше	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. ценность, ккал
1	Булочка со сгущенным молоком	150	12,72	13,80	37,83	326,40
2	Кисель	200	0,8	0	19,6	81,60
	Итого за прием пищи:	350	13,52	13,8	57,43	408
	Итого за день:	1700,00	63,00	64,50	268,11	1904,94

Технолог Н.Г. Рекша

«Утверждено»
 Директор МБОУ СОШ № 11 УГО ПК
 М.Ю. Теплякова



Меню приготавливаемых блюд для оздоровительных лагерей с дневным пребыванием детей
 в возрасте от 6,5 до 11 лет
 организуемых на базе функционирующих общеобразовательных учреждений

Понедельник «14» июля 2025 г.

Завтрак

№ п/п	Блюдо	Масса порции, г 6,5-11 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. ценность, ккал
1	Плоды или ягоды свежие	110	0,52	0,52	12,74	57,72
2	Каша вязкая молочная "Дружба"	150	11,57	7,63	39,60	273,35
3	Хлеб пшеничный	30	3,11	0,4	0,83	19,36
4	Масло сливочное	10	0,08	7,23	0,13	65,91
5	Чай с сахаром	200	0,12	0,02	13,7	55,46
	Итого за прием пищи	500	15,4	15,8	67	471,8

Обед

№ п/п	Блюдо	Масса порции, г 6,5-11 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. ценность, ккал
1	Салат "Витаминный"	60	1,55	2,90	5,27	53,38
2	Суп гороховый	200	6,29	7,01	28,82	203,53
3	Котлеты домашние (с соусом)	90	8,3	9,68	22,1	208,72
4	Макаронные изделия отварные	150	6,71	7,38	39,42	250,94
5	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,08	16,02	67,44
6	Хлеб пшеничный	20	2,11	0,27	0,56	13,11
7	Хлеб ржаной	20	0,85	0,33	4,83	25,69
	Итого за прием пищи	740	26,47	27,65	117,02	822,81

Полдник

№ п/п	Блюдо	Масса порции, г 6,5-11 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. ценность, ккал
1	Булочка с маком	100	7,6	11,85	36,25	280,15
2	Сок фруктовый	200	3,7	0	14	70,80
	Итого за прием пищи:	300,00	11,30	11,85	50,25	350,95
	Итого за день:	1540,00	53,17	55,30	234,27	1645,56

Технолог Н.Г. Рекша

«Утверждено»
 Директор МБОУ СОШ № 11 УГО ПК
 М.Ю. Теплякова

Меню приготавливаемых блюд для оздоровительных лагерей с дневным пребыванием детей
 в возрасте от 12 лет и старше
 организуемых на базе функционирующих общеобразовательных учреждений

Понедельник «14» июля 2025 г.

Завтрак

№ п/п	Блюдо	Масса порции, г 12 лет и старше	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. ценность, ккал
1	Плоды или ягоды свежие	110	0,52	0,52	12,74	57,72
2	Каша вязкая молочная "Дружба"	200	14,12	10,22	49,20	345,26
3	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	0,84	19,60
4	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09
5	Чай с сахаром	200	0,12	0,02	13,7	55,46
	Итого за прием пищи	550	18	18,41	76,61	544,13

Обед

№ п/п	Блюдо	Масса порции, г 12 лет и старше	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. ценность, ккал
1	Салат "Витаминный"	60	1,50	2,90	5,27	53,18
2	Суп гороховый	220	6,59	7,1	34,4	227,86
3	Котлеты домашние (с соусом)	100	10,20	12,6	25,6	256,60
4	Макаронные изделия отварные	180	8,1	8,86	47,5	302,14
5	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,08	16,02	67,44
6	Хлеб пшеничный	20	3,16	0,4	0,84	19,60
7	Хлеб ржаной	20	0,85	0,33	4,83	25,69
	Итого за прием пищи	800	31,06	32,27	134,46	952,51

Полдник

№ п/п	Блюдо	Масса порции, г 12 лет и старше	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. ценность, ккал
1	Булочка с маком	150	9,44	13,64	43,97	336,40
2	Сок фруктовый	200	3,7	0	14	70,80
	Итого за прием пищи:	350,00	13,14	13,64	57,97	407,20
	Итого за день:	1700,00	62,20	64,32	269,04	1903,84

Технолог Н.Г. Рекша

«Утверждено»
Директор МБОУ СОШ № 11 УГО ПК
М.Ю. Теплякова



Меню приготавливаемых блюд для оздоровительных лагерей с дневным пребыванием детей
в возрасте от 6,5 до 11 лет
организуемых на базе функционирующих общеобразовательных учреждений

Вторник «15» июля 2025 г.

Завтрак

№ п/п	Блюдо	Масса порции, г 6,5-11 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. ценность, ккал
1	Омлет натуральный	180	6,86	3,75	38,69	214,18
2	Горошек зеленый консервированный	30	0,7	0,56	6,39	33,40
3	Сыр	20	3,2	5,32	0	60,68
4	Масло сливочное	10	0,08	5,25	0,13	48,09
5	Чай с сахаром	200	0,12	0,02	13,7	55,46
6	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	0,84	19,60
7	Хлеб ржаной	30	1,28	0,5	7,25	38,62
	Итого за прием пищи:	500	15,4	15,8	67	470,03

Обед

№ п/п	Блюдо	Масса порции, г 6,5-11 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. ценность, ккал
1	Салат "Летний"	60	0,52	1,25	6,54	39,49
2	Свекольник	200	3,95	5,02	10,08	101,30
3	Бефстроганов	90	16,89	18,04	34,67	366,41
4	Рис отварной	150	1,99	2,65	28,35	145,21
5	Компот из свежих ягод	200	0,66	0,08	32,02	131,44
6	Хлеб пшеничный	20	2,11	0,27	0,56	13,11
7	Хлеб ржаной	20	0,85	0,33	4,83	25,69
	Итого за прием пищи:	740	26,97	27,64	117,05	822,65

Полдник

№ п/п	Блюдо	Масса порции, г 6,5-11 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. ценность, ккал
1	Сосиска в тесте	100	5,5	5,75	36,35	219,15
2	Какао с молоком	200	5,90	6,10	13,90	134,10
	Итого за прием пищи:	300	11,4	11,85	50,25	353,25
	Итого за день:	1540	53,77	55,29	234,3	1645,93

Технолог Н.Г. Рекша

«Утверждено»
 Директор МБОУ СОШ № 11 УГО ПК
 М.Ю. Теплякова



Меню приготавливаемых блюд для оздоровительных лагерей с дневным пребыванием детей
 в возрасте от 12 лет и старше
 организуемых на базе функционирующих общеобразовательных учреждений

Вторник «15» июля 2025 г.

Завтрак

№ п/п	Блюдо	Масса порции, г 12 лет и старше	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. ценность, ккал
1	Омлет натуральный	210	10,2	7,6	52,2	318,00
2	Горошек зеленый консервированный	40	0,6	0,5	4,9	26,50
3	Сыр	20	3,2	5,32	0	60,68
4	Масло сливочное	20	0,08	4,23	0,13	38,91
5	Чай с сахаром	200	0,12	0,02	13,7	55,46
6	Хлеб ржаной	30	0,85	0,33	4,83	25,69
7	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	0,84	19,60
	Итого за прием пищи:	550	18,21	18,4	76,6	544,84

Обед

№ п/п	Блюдо	Масса порции, г 12 лет и старше	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. ценность, ккал
1	Салат "Летний"	60	0,58	1,25	6,54	39,73
2	Свекольник	220	8,56	11,5	45,2	318,54
3	Бефстроганов	100	14,50	14,65	5,12	210,33
4	Рис отварной	180	2,86	4,01	39,8	206,73
5	Компот из свежих ягод	200	0,66	0,08	32,02	131,44
6	Хлеб пшеничный	20	3,16	0,4	0,84	19,60
7	Хлеб ржаной	20	0,85	0,33	4,83	25,69
	Итого за прием пищи:	800	31,17	32,22	134,35	952,06

Полдник

№ п/п	Блюдо	Масса порции, г 12 лет и старше	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. ценность, ккал
1	Сосиска в тесте	150	6,84	7,64	43,97	272,00
2	Какао с молоком	200	6,50	6,10	13,90	136,50
	Итого за прием пищи:	350	13,34	13,74	57,87	408,50
	Итого за день:	1700	62,72	64,36	268,82	1905,4

Технолог Н.Г. Рекша