

Согласовано:  Директор МБОУ "Школа № 1" г. Бийска Т.А.

Утверждено: Директор 

"10" декабря 2025 г.

"10" декабря 2025 г.

Примерное меню для организации горячего питания детей в профильном лагере на базе образовательного учреждения г. Бийска в период летних каникул 2025 г. (12-18 лет)

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций, гр.	Пищевые вещества			Энерг. Ккал
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

Понедельник 1-й день

Завтрак

225	Каша молочная "Дружба" 250 гр (пшено, рис, сух.молоко, сл.масло, сахар)	250	8	10	44	301
458	Чай с сахаром 200 гр (сахар,чай листовой)	200	0	0	15	58
	Пряник	60	4	3	42	210
	Хлеб пшеничный йодированный 20 гр	20	2	1	10	49
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	3	1	8	50
	Итого завтрак	550				668

Обед

145	Огурец свежий 60 гр	60	0	0	2	9
101	Щи из свежей капусты со сметаной 250 гр (бульон, картофель, капуста, морковь, лук, раст.масло, сметана)	250	5	8	12	134
364	Птица в соусе с томатом 100 гр (птица, морковь, лук, том.паста, раст.масло)	100	12	17	6	230
207	Рис припущенный 180 гр (рис, сл.масло)	180	5	6	30	234
491	Компот из смеси сухофруктов 200 гр (смесь сухофруктов, сахар)	200	0	0	20	79
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3	0	20	97
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	3	1	8	50
	Итого обед	850				833
	Всего за день	1 400				1 501

Вторник 2-й день

Завтрак

258	Макароны с сыром 200 гр (макаронные изделия, сыр, сл.масло)	200	12	10	36	283
459	Чай с лимоном 200 гр (сахар,чай листовой, лимон)	200	0	0	15	60
	Яблоко 120 гр	120	3	0	21	104
	Хлеб пшеничный йодированный 20 гр	20	2	1	10	49
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	3	1	8	50
	Итого завтрак	560				546

Обед

145	Помидор свежий 60 гр	60	1	0	2	14
102	Суп гороховый 250 гр (бульон, картофель, лук, морковь, горох, раст.масло)	250	7	8	15	175
260	Гуляш 100 гр (свинина, лук, том.паста, раст.масло)	100	12	16	5	218
171	Каша гречневая 180 гр (крупа гречневая, сл.масло)	180	8	6	40	251
477	Кисель из ягод замороженных 200 гр (ягоды замороженные, сахар)	200	0	0	28	111
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3	0	20	97
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	3	1	8	50
	Итого обед	850				916
	Всего за день	1 410				1 462

Среда 3-й день

Завтрак

232	Каша молочная пшенная 250 гр (пшено, сух.молоко, сахар, сл.масло)	250	6	6	30	199
461	Какао с молоком 200 гр (какао, сух.молоко, сахар)	200	6	3	12	113
	Печенье 60 гр	60	5	11	40	280
	Хлеб пшеничный йодированный 20 гр	20	2	1	10	49
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	3	1	8	50

Итого завтрак		550					691
Обед							
145	Огурец свежий 60 гр	60	0	0	2	9	
92	Борщ с капустой со сметаной 250 гр (бульон, картофель, капуста, свекла, морковь, лук, т.паста, раст.масло, сметана)	250	7	9	26	219	
290	Птица тушенная в сметанном соусе 100 гр (птица, сметана, мука)	100	11	17	2	207	
203	Макаронные изделия отварные с маслом 180 гр (макаронные изделия, сл.масло)	180	7	4	46	252	
485	Компот из яблок с лимоном 200 гр (яблоко, лимон, сахар)	200	0	0	25	104	
	Хлеб пшеничный йодированный 20 гр	20	2	1	10	49	
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	3	1	8	50	
	Итого обед	830					890
	Всего за день	1 380					1 581

Четверг 4-й день

Завтрак

231	Каша молочная овсяная из "Геркулеса" жидкая 250 гр ("Геркулес", сух.молоко, сл.масло, сахар)	250	7	9	32	231	
459	Чай с лимоном 200 гр (сахар, чай листовой, лимон)	200	0	0	15	60	
72	Сыр порциями 15 гр	15	4	5		56	
	Пюре фруктовое 120 гр	120	0	0	13	53	
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3	0	20	97	
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	3	1	8	50	
Итого завтрак		645					547

Обед

145	Помидор свежий 60 гр	60	1	0	2	14	
96	Рассольник ленинградский со сметаной 250 гр (бульон, картофель, морковь, лук, крупа перл., конс.огурцы, раст.масло, сметана)	250	4	9	25	197	
265	Плов 280 гр (мясо,рис,морковь,лук,т.паста,раст.масло)	280	18	22	37	452	
491	Компот из смеси сухофруктов 200 гр (сухофрукты,сахар)	200	1	0	28	116	
	Хлеб пшеничный йодированный 20 гр	20	2	1	10	49	
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	3	1	8	50	
Итого обед		830					864
Всего за день		1 475					1 411

Пятница 5-й день

Завтрак

233	Каша молочная рисовая 250 гр (рис, сух.молоко, сахар, сл.масло)	250	8	12	40	309	
458	Чай с сахаром 200 гр (сахар,чай листовой)	200	0	0	15	58	
	Сок пакетированный 0,2 л	200	0	0	11	50	
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3	0	20	97	
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	3	1	8	50	
Итого завтрак		710					564

Обед

145	Огурец свежий 60 гр	60	0	0	2	9	
127	Суп-лапша домашняя 250 гр (птица, картофель, морковь, лук, макар.изделия, раст.масло)	250	6	9	29	219	
300	Суфле из кур 100 гр (птица, яйцо, рис, сл.масло, сыр)	100	15	16	6	237	
198	Пюре из гороха с маслом 180 гр (крупа горох, сл.масло)	180	14	5	32	235	
282	Компот из свежих плодов лимона 200 гр (сахар, лимон)	200	0	0	15	61	
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3	0	20	97	
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	3	1	8	50	
Итого обед		850					908
Всего за день		1 560					1 472

Понедельник 6-й день

Завтрак

226	Каша молочная манная жидкая 250 гр (крупа манная, сух.молоко, сл.масло, сахар)	250	10	9	38	287	
458	Чай с сахаром 200 гр (сахар,чай листовой)	200	0	0	15	58	

	Печенье 60 гр	60	5	11	40	280
	Хлеб пшеничный йодированный 20 гр	20	2	1	10	49
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	3	1	8	50
	Итого завтрак	550				724

Обед

145	Помидор свежий 60 гр	60	1	0	2	14
95	Свекольник со сметаной 250 гр (бульон, свекла, картофель, морковь, лук, т.паста, раст. масло)	250	11	10	21	224
260	Гуляш 100 гр (свинина, лук, том.паста, раст.масло)	100	12	16	3	199
171	Каша гречневая 180 гр (крупа гречневая, сл.масло)	180	8	6	41	248
491	Компот из смеси сухофруктов 200 гр (сухофрукты,сахар) СТН283	200	1	0	28	116
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3	0	20	97
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	3	1	8	50
	Итого обед	850				948
	Всего за день	1 400				1 672

Вторник 7-й день

Завтрак

225	Каша молочная "Дружба" 250 гр (пшено, рис, сух.молоко, сл.масло, сахар)	250	11	9	41	286
459	Чай с лимоном 200 гр (сахар, чай листовой, лимон)	200	0	0	15	60
72	Сыр порциями 15 гр	15	4	5	0	56
	Бонди мармелад 70 гр	70	0	0	21	87
	Хлеб пшеничный йодированный 20 гр	20	2	1	10	49
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	3	1	8	50
	Итого завтрак	575				588

Обед

145	Огурец свежий 60 гр	60	0	0	2	9
108	Суп картофельный с клецками 250 гр (бульон, картофель, морковь, лук, р.масло, мука, яйцо)	250	8	10	18	200
364	Птица в соусе с томатом 100 гр (птица, морковь, лук, том.паста, раст.масло)	100	12	17	6	230
203	Макаронные изделия отварные с маслом 180 гр (макаронные изделия, сл.масло)	180	7	4	45	252
489	Компот из ягод замороженных 200 гр (ягоды замороженные, сахар)	200	0	0	16	67
	Хлеб пшеничный йодированный 20 гр	20	2	1	10	49
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	3	1	8	50
	Итого обед	830				857
	Всего за день	1 405				1 445