



УТВЕРЖАЮ

Директор школы _____ /В.А.Шалаев/

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

МКОУ "Средняя общеобразовательная школа" с.Шанский Завод

Летний оздоровительный лагерь

2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы:

_____/В.А.Шлаев/

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

МКОУ "Средняя общеобразовательная школа" с.Щанский Завод

Летний оздоровительный
лагерь

2025 г.

Меню и пищевая ценность блюд

День: первый

Неделя: первая

Сезон: летний

Возрастная категория: 8 - 15 лет

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
37	Омлет	100/35	15.166	25.496	2.314	299.7	0.1367	0.12	266.2	0.691	84.77	237.94	20.43	2.596
34	Бутерброд с сыром	30/25	8.261	16.09	14.84	239.05	0.0405	0.175	111.5	0.58	252.2	166.4	16.7	0.525
28	Кофейный напиток на молоке	200	2.42	2.4	23.89	128.1	0.027	0.4	13	0.04	100.6	79	11.9	0.11
36	Яблоко	130	0.46	0.46	11.27	54.05	0.0345	11.5	0	0.23	18.4	12.65	10.35	2.53
Итого			26.307	44.446	52.314	720.9	0.2387	12.195	390.7	1.541	455.97	495.99	59.38	5.761
33	Салат из помидоров и огурцов	60	0.576	3.078	1.721	37.64	0.0229	11.64	0	1.652	20.39	15.3	9.9	0.45
9	Суп с рыбными консервами	250/30	6.4352	5.178	16.088	136.72	0.0894	11	15.8	1.392	47.6	90.86	26.94	0.846
62	Каша гречневая с курицей	200/100	26.058	29.71	35.81	512.75	0.339	3.3	99.5	3.29	34.4	356.15	143.2	5.78
1	Хлеб ржаной	80	4.48	0.88	39.52	185.6	0.088	0	0.72	0	18.4	84.8	20	2.48
47	Сок	200	1	0.2	20.2	92	0.02	4	0	0.2	14	14	8	2.8
66	Вафля	50	1.95	15.3	31.25	271	0.025	0	3	2.35	4	21	3	0.3
46	Абрикосы	100	0.9	0.1	9	44	0.03	10	267	1.1	28	26	8	0.7
Итого			41.3992	54.446	153.589	1279.71	0.6143	39.94	386.02	9.984	166.79	608.11	219.04	13.356

Составил: _____/Царёва С.Г./

Повар: _____/Жарковская Н.А./

Меню и пищевая ценность блюд

День: второй

Неделя: первая

Сезон: летний

Возрастная категория: 8 - 15 лет

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
30	Оладьи с повидлом	120/20	8.8598	13.383	64.9384	413.504	0.13314	1.01	50.6	3.9842	100.61	126.984	21.134	1.19
25	Компот из сухофруктов	200	0.354	0.055	22.794	93.84	0.0096	0.36	0	0.204	13.92	13.89	8.04	0.505
38	Мандарин	120	0.8	0.2	7.5	38	0.06	38	0	0.2	35	17	11	0.1
Итого			10.0138	13.638	95.2324	545.344	0.20274	39.37	50.6	4.3882	149.53	157.874	40.174	1.795
35	Щи с курицей и сметаной	250/50/20	3.3098	4.906	17.9854	130.98	0.12974	43.53	32.7	0.4546	52.694	83.564	36.96	1.3348
64	Картофельное пюре с тефтелями (п/ф)	200/100	15.4248	15.61	48.634	397.64	0.293	52.5	47.2	0.69	51.06	261.82	77.6	3.666
39	Огурец свежий	100	0.7	0.1	1.9	11	0.03	7	0	0.1	17	30	14	0.5
1	Хлеб ржаной	80	4.48	0.88	39.52	185.6	0.088	0	0.72	0	18.4	84.8	20	2.48
47	Сок	200	1	0.2	20.2	92	0.02	4	0	0.2	14	14	8	2.8
42	Печенье	50	3.2	8.4	34.25	225.5	0.05	0	60	0.5	11.5	32.5	5	0.4
38	Груша	130	0.46	0.345	11.845	54.05	0.023	5.75	0	0.46	21.85	18.4	13.8	2.645
Итого			28.5746	30.441	174.3344	1096.77	0.63374	112.78	140.62	2.4046	186.504	525.084	175.36	13.8258

Составил: _____/Царёва С.Г./

Повар: _____/Жарковская Н.А./

Меню и пищевая ценность блюд

День: третий

Неделя: первая

Сезон: летний

Возрастная категория: 8 - 15 лет

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
32	Каша рисовая на молоке	250	4.898	6.875	36.856	230.18	0.055	0.4	42.5	0.23	103.61	132.45	29.4	0.431
34	Бутерброд с сыром	30/25	8.261	16.09	14.84	239.05	0.0405	0.175	111.5	0.58	252.2	166.4	16.7	0.525
27	Какао со сгущ. молоком	200	3.392	3	24.298	139.66	0.031	0.4	13	0.052	105.72	105.2	28.9	0.99
68	Черешня	75	0.8	0.3	8	39	0.5	13	2.1	1.5	2.5	2.6	4.5	7.5
Итого			17.351	26.265	83.994	647.89	0.6265	13.975	169.1	2.362	464.03	406.65	79.5	9.446
2	Салат из капусты	60	0.968	3.053	2.808	43.21	0.0192	22	0	1.4	25.2	19.34	10.72	0.344
7	Суп гороховый с курицей	250/50	8.8808	8.765	18.68	189.26	0.24	10.96	31.7	1.23	34.92	134.09	38.68	2.21
59	Макароны с тушёной рыбой	200/100	20.884	9.71	49.143	367.94	0.1753	1.7	39.5	2.473	50.94	344.37	89.96	1.59
1	Хлеб ржаной	80	4.48	0.88	39.52	185.6	0.088	0	0.72	0	18.4	84.8	20	2.48
47	Сок	200	1	0.2	20.2	92	0.02	4	0	0.2	14	14	8	2.8
69	Приорное "Медовое"	100	24	14	40	381	0	0	0	0	0	0	0	0
60	Персик	130	1.17	0.13	11.7	57.2	0.039	13	347.1	1.43	36.4	33.8	10.4	0.91
Итого			61.3828	36.738	182.051	1316.21	0.5815	51.66	419.02	6.733	179.86	630.4	177.76	10.334

Составил: _____/Царёва С.Г./

Повар: _____/Жарковская Н.А./

Меню и пищевая ценность блюд

День: четвертый

Неделя: первая

Сезон: летний

Возрастная категория: 8 - 15 лет

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
15	Яйцо вареное	50	5.08	4.6	0.28	62.8	0.028	0	100	0.08	22	76.8	4.8	1
1	Хлеб ржаной	40	2.24	0.44	19.76	92.8	0.044	0	0.36	0	9.2	42.4	10	1.24
24	Чай с лимоном	200/10	0.175	0.015	20.49	86.88	0.006	6	0	0.03	6.6	3.3	1.8	0.105
42	Печенье с маслом	50/8	3.2	15	34.35	285.3	0.05	0	3.46	0.54	5.76	32.6	5	0.41
36	Яблоко	130	0.46	0.46	11.27	54.05	0.0345	11.5	0	0.23	18.4	12.65	10.35	2.53
Ит о г о			11.155	20.515	86.15	581.83	0.1625	17.5	103.82	0.88	61.96	167.75	31.95	5.285
33	Салат из помидоров и огурцов	60	0.576	3.078	1.721	37.64	0.0229	11.64	0	1.652	20.39	15.3	9.9	0.45
8	Борщ с курицей и сметаной	250/50/20	8.2802	12.267	9.334	181.68	0.0858	22.91	51.3	1.264	41.47	106.62	26.98	1.403
64	Картофельное пюре с голубцами (п/ф)	200/100	15.4248	15.61	48.634	397.64	0.293	52.5	47.2	0.69	51.06	261.82	77.6	3.666
1	Хлеб ржаной	80	4.48	0.88	39.52	185.6	0.088	0	0.72	0	18.4	84.8	20	2.48
47	Сок	200	1	0.2	20.2	92	0.02	4	0	0.2	14	14	8	2.8
53	Мармелад	50	0.05	0	39.7	160.5	0	0	0	0	2	0.5	1	0.2
41	Пряник	50	2.95	2.35	37.5	183	0.04	0	0	1.2	5.5	25	4.5	0.4
38	Груша	130	0.46	0.345	11.845	54.05	0.023	5.75	0	0.46	21.85	18.4	13.8	2.645
Ит о г о			33.221	34.73	208.454	1292.11	0.5727	96.8	99.22	5.466	174.67	526.44	161.78	14.044

Составил: _____ /Царёва С.Г./

Повар: _____ /Жарковская Н.А./

Меню и пищевая ценность блюд

День: пятый

Неделя: первая

Сезон: летний

Возрастная категория: 8 - 15 лет

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
31	Каша манная на молоке	250	5.566	10.95	35.17	262.9	0.069	0.4	72	0.59	107.5	106.4	17.3	0.4
34	Бутерброд с сыром	30/25	8.261	16.09	14.84	239.05	0.0405	0.175	111.5	0.58	252.2	166.4	16.7	0.525
27	Какао со сгущ. молоком	200	3.392	3	24.298	139.66	0.031	0.4	13	0.052	105.72	105.2	28.9	0.99
68	Черешня	75	0.8	0.3	8	39	0.5	13	2.1	1.5	2.5	2.6	4.5	7.5
И т о г о			18.019	30.34	82.308	680.61	0.6405	13.975	198.6	2.722	467.92	380.6	67.4	9.415
40	Помидор свежий	100	1.1	0.2	3.8	24	0.06	25	0	0.7	14	26	20	0.9
43	Суп с курицей и макаронными изделиями	250/50	6.6268	6.635	21.624	173.04	0.138	17.86	31.7	0.42	19.26	99.97	28.8	1.356
51	Плов с курицей	200/100	22.644	27.145	45.648	517.24	0.1268	3	99.5	2.598	26.04	265.07	52.16	2.33
1	Хлеб ржаной	80	4.48	0.88	39.52	185.6	0.088	0	0.72	0	18.4	84.8	20	2.48
47	Сок	200	1	0.2	20.2	92	0.02	4	0	0.2	14	14	8	2.8
69	Приорное "Медовое"	100	24	14	40	381	0	0	0	0	0	0	0	0
46	Абрикосы	100	0.9	0.1	9	44	0.03	10	267	1.1	28	26	8	0.7
И т о г о			60.7508	49.16	179.792	1416.88	0.4628	59.86	398.92	5.018	119.7	515.84	136.96	10.566

Составил: _____/Царёва С.Г./

Повар: _____/Жарковская Н.А./

Меню и пищевая ценность блюд

День: шестой

Неделя: вторая

Сезон: летний

Возрастная категория: 8 - 15 лет

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
30	Блинчики с повидлом	120/20	8.8598	13.383	64.9384	413.504	0.13314	1.01	50.6	3.9842	100.61	126.984	21.134	1.19
28	Кофейный напиток на молоке	200	2.42	2.4	23.89	128.1	0.027	0.4	13	0.04	100.6	79	11.9	0.11
45	Банан	150	2.25	0.75	31.5	144	0.06	15	30	0.6	12	42	63	0.9
Итого:			13.5298	16.533	120.3284	685.604	0.22014	16.41	93.6	4.6242	213.21	247.984	96.034	2.2
33	Салат из помидоров и огурцов	60	0.576	3.078	1.721	37.64	0.0229	11.64	0	1.652	20.39	15.3	9.9	0.45
35	Щи с курицей и сметаной	250/50/20	3.3098	4.906	17.9854	130.98	0.12974	43.53	32.7	0.4546	52.694	83.564	36.96	1.3348
55	Макаронны с котлетой (п/ф)	200/100	26.4514	35.6192	48.9746	622.353	0.18641	1.39047	92.0476	5.024	52.5428	273.318	36.7466	3.89619
1	Хлеб ржаной	80	4.48	0.88	39.52	185.6	0.088	0	0.72	0	18.4	84.8	20	2.48
47	Сок	200	1	0.2	20.2	92	0.02	4	0	0.2	14	14	8	2.8
42	Печенье	50	3.2	8.4	34.25	225.5	0.05	0	60	0.5	11.5	32.5	5	0.4
49	Апельсин	150	0.9	0.2	8.1	43	0.04	60	0	0.2	34	23	13	0.3
Итого:			39.9172	53.2832	170.751	1337.073	0.53705	120.5605	185.4675	8.0306	203.5268	526.482	129.6066	11.66099

Составил: _____/Царёва С.Г./

Повар: _____/Жарковская Н.А./

Меню и пищевая ценность блюд

День: седьмой

Неделя: вторая

Сезон: летний

Возрастная категория: 8 - 15 лет

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
37	Омлет	100/35	15.166	25.496	2.314	299.7	0.1367	0.12	266.2	0.691	84.77	237.94	20.43	2.596
34	Бутерброд с сыром	30/25	8.261	16.09	14.84	239.05	0.0405	0.175	111.5	0.58	252.2	166.4	16.7	0.525
28	Кофейный напиток на молоке	200	2.42	2.4	23.89	128.1	0.027	0.4	13	0.04	100.6	79	11.9	0.11
36	Яблоко	130	0.46	0.46	11.27	54.05	0.0345	11.5	0	0.23	18.4	12.65	10.35	2.53
Итого			26.307	44.446	52.314	720.9	0.2387	12.195	390.7	1.541	455.97	495.99	59.38	5.761
2	Салат из капусты	60	0.968	3.053	2.808	43.21	0.0192	22	0	1.4	25.2	19.34	10.72	0.344
9	Суп с рыбными консервами	250/30	6.4352	5.178	16.088	136.72	0.0894	11	15.8	1.392	47.6	90.86	26.94	0.846
62	Каша гречневая с курицей	200/100	26.058	29.71	35.81	512.75	0.339	3.3	99.5	3.29	34.4	356.15	143.2	5.78
1	Хлеб ржаной	80	4.48	0.88	39.52	185.6	0.088	0	0.72	0	18.4	84.8	20	2.48
47	Сок	200	1	0.2	20.2	92	0.02	4	0	0.2	14	14	8	2.8
44	Зефир в шоколаде	30	0.66	3.69	20.52	118.8	0.003	0	0	0.06	8.1	16.2	12.3	0.9
46	Абрикосы	100	0.9	0.1	9	44	0.03	10	267	1.1	28	26	8	0.7
Итого			40.5012	42.811	143.946	1133.08	0.5886	50.3	383.02	7.442	175.7	607.35	229.16	13.85

Составил: _____/Царёва С.Г./

Повар: _____/Жарковская Н.А./

Меню и пищевая ценность блюд

День: восьмой

Неделя: вторая

Сезон: летний

Возрастная категория: 8 - 15 лет

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
56	Сырники со сметанным соусом	150/20	15.5614	17.923	43.1614	398.564	0.29914	0.57	118.5	1.0312	133.66	185.284	23.924	0.9
25	Компот из сухофруктов	200	0.354	0.055	22.794	93.84	0.0096	0.36	0	0.204	13.92	13.89	8.04	0.505
38	Мандарин	120	0.8	0.2	7.5	38	0.06	38	0	0.2	35	17	11	0.1
Итого:			16.7154	18.178	73.4554	530.404	0.36874	38.93	118.5	1.4352	182.58	216.174	42.964	1.505
33	Салат из помидоров с огурцами	60	0.576	3.078	1.721	37.64	0.0229	11.64	0	1.652	20.39	15.3	9.9	0.45
8	Борщ с курицей и сметаной	250/50/20	8.2802	12.267	9.334	181.68	0.0858	22.91	51.3	1.264	41.47	106.62	26.98	1.403
12	Жаркое по домашнему	200/100	15.4248	15.61	48.634	397.64	0.293	52.5	47.2	0.69	51.06	261.82	77.6	3.666
1	Хлеб ржаной	80	4.48	0.88	39.52	185.6	0.088	0	0.72	0	18.4	84.8	20	2.48
47	Сок	200	1	0.2	20.2	92	0.02	4	0	0.2	14	14	8	2.8
42	Печенье	50	3.2	8.4	34.25	225.5	0.05	0	60	0.5	11.5	32.5	5	0.4
38	Груша	130	0.46	0.345	11.845	54.05	0.023	5.75	0	0.46	21.85	18.4	13.8	2.645
Итого:			33.421	40.78	165.504	1174.11	0.5827	96.8	159.22	4.766	178.67	533.44	161.28	13.844

Составил: _____/Царёва С.Г./

Повар: _____/Жарковская Н.А./

Меню и пищевая ценность блюд

День: девятый

Неделя: вторая

Сезон: летний

Возрастная категория: 8 - 15 лет

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
32	Каша рисовая на молоке	250	4.898	6.875	36.856	230.18	0.055	0.4	42.5	0.23	103.61	132.45	29.4	0.431
34	Бутерброд с сыром	30/25	8.261	16.09	14.84	239.05	0.0405	0.175	111.5	0.58	252.2	166.4	16.7	0.525
27	Какао со сгущ. молоком	200	3.392	3	24.298	139.66	0.031	0.4	13	0.052	105.72	105.2	28.9	0.99
68	Черешня	75	0.8	0.3	8	39	0.5	13	2.1	1.5	2.5	2.6	4.5	7.5
Итого			17.351	26.265	83.994	647.89	0.6265	13.975	169.1	2.362	464.03	406.65	79.5	9.446
39	Огурец свежий	100	0.7	0.1	1.9	11	0.03	7	0	0.1	17	30	14	0.5
7	Суп гороховый с курицей	250/50	8.8808	8.765	18.68	189.26	0.24	10.96	31.7	1.23	34.92	134.09	38.68	2.21
59	Макароны с тушёной рыбой	200/100	20.884	9.71	49.143	367.94	0.1753	1.7	39.5	2.473	50.94	344.37	89.96	1.59
1	Хлеб ржаной	80	4.48	0.88	39.52	185.6	0.088	0	0.72	0	18.4	84.8	20	2.48
47	Сок	200	1	0.2	20.2	92	0.02	4	0	0.2	14	14	8	2.8
69	Приорное "Медовое"	100	24	14	40	381	0	0	0	0	0	0	0	0
60	Персик	130	1.17	0.13	11.7	57.2	0.039	13	347.1	1.43	36.4	33.8	10.4	0.91
Итого			61.1148	33.785	181.143	1284	0.5923	36.66	419.02	5.433	171.66	641.06	181.04	10.49

Составил: _____/Царёва С.Г./

Повар: _____/Жарковская Н.А./

Меню и пищевая ценность блюд

День: десятый

Неделя: вторая

Сезон: летний

Возрастная категория: 8 - 15 лет

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
15	Яйцо вареное	50	5.08	4.6	0.28	62.8	0.028	0	100	0.08	22	76.8	4.8	1
1	Хлеб ржаной	40	2.24	0.44	19.76	92.8	0.044	0	0.36	0	9.2	42.4	10	1.24
24	Чай с лимоном	200/10	0.175	0.015	20.49	86.88	0.006	6	0	0.03	6.6	3.3	1.8	0.105
42	Печенье с маслом	50/8	3.2	15	34.35	285.3	0.05	0	3.46	0.54	5.76	32.6	5	0.41
36	Яблоко	130	0.46	0.46	11.27	54.05	0.0345	11.5	0	0.23	18.4	12.65	10.35	2.53
И т о г о			11.155	20.515	86.15	581.83	0.1625	17.5	103.82	0.88	61.96	167.75	31.95	5.285
33	Салат из помидоров и огурцов	60	0.576	3.078	1.721	37.64	0.0229	11.64	0	1.652	20.39	15.3	9.9	0.45
43	Суп с курицей и макаронными изделиями	250/50	6.6268	6.635	21.624	173.04	0.138	17.86	31.7	0.42	19.26	99.97	28.8	1.356
64	Картофельное пюре с голубцами (п/ф)	200/100	15.4248	15.61	48.634	397.64	0.293	52.5	47.2	0.69	51.06	261.82	77.6	3.666
1	Хлеб ржаной	80	4.48	0.88	39.52	185.6	0.088	0	0.72	0	18.4	84.8	20	2.48
47	Сок	200	1	0.2	20.2	92	0.02	4	0	0.2	14	14	8	2.8
53	Мармелад	50	0.05	0	39.7	160.5	0	0	0	0	2	0.5	1	0.2
41	Пряник	50	2.95	2.35	37.5	183	0.04	0	0	1.2	5.5	25	4.5	0.4
38	Груша	130	0.46	0.345	11.845	54.05	0.023	5.75	0	0.46	21.85	18.4	13.8	2.645
И т о г о			31.5676	29.098	220.744	1283.47	0.6249	91.75	79.62	4.622	152.46	519.79	163.6	13.997

Составил: _____/Царёва С.Г./

Повар: _____/Жарковская Н.А./