

Приложение № 3 к пр. № 51 от 06.03.2025

УТВЕРЖДЕНО: Директор РБОУ «Школа №4 –

Калетский корпус

им. А.В. Захарченко

им. А.В. Захарченко

О.С. Целиковская

Примерное двухнедельное меню для организации питания детей в летнем пришкольном лагере с дневным пребыванием детей на базе РБОУ "Школа № 4 - Калетский корпус им. А.В. Захарченко" 2025 г.										
номер рецептуры	наименование блюда согласно рецептуре	выход блюда, г			энергетическая ценность, ккал			распределение пищи по калорийности в течение дня, %		
		6-10 лет	10-13 лет	13 лет и старше	6-10 лет	10-13 лет	13 лет и старше	6-10 лет	10-13 лет	13 лет и старше
	Понедельник (1 неделя)	1290,00	1425,00	1425,00	1344,03	1499,81	1499,81			
	Завтрак	525,00	535,00	535,00	491,19	512,61	512,61	20,46%	19,71%	19,71%
2	Сыр	15,00	15,00	15,00	54,00	54,00	54,00			
12	Масло сливочное порциями	10,00	10,00	10,00	66,10	66,10	66,10			
36	Каша вязкая молочная пшеничная	150,00	150,00	150,00	202,73	202,73	202,73			
10	Чай с сахаром	200,00	200,00	200,00	26,80	26,80	26,80			
49	Хлеб пшеничный	20,00	30,00	30,00	85,67	107,09	107,09			
6	Фрукты или ягоды свежие	130,00	130,00	130,00	55,90	55,90	55,90			
	Обед	765,00	890,00	890,00	852,84	987,20	987,20	35,53%	34,63%	34,63%
44	Салат из зеленого горошка с соевым соусом и луком	65,00	100,00	100,00	66,10	101,69	101,69			
24	Борщ сибирский	210,00	260,00	260,00	156,81	194,14	194,14			
48	Консерва рыбная	80,00	80,00	80,00	198,40	198,40	198,40			
20	Макаронные изделия с овощами	150,00	180,00	180,00	200,10	240,12	240,12			
4	Компот из смеси сухофруктов	200,00	200,00	200,00	73,94	73,94	73,94			
49	Хлеб пшеничный	30,00	40,00	40,00	64,25	85,67	85,67			
82	Хлеб ржаной	30,00	30,00	30,00	93,24	93,24	93,24			
	Вторник (1 неделя)	1350,00	1520,00	1520,00	1416,71	1589,88	1589,88			
	Завтрак	570,00	610,00	610,00	665,97	734,13	734,13	27,74%	25,75%	25,75%
44	Гуляш	80,00	80,00	80,00	185,60	185,60	185,60			
21	Каша гречневая рассыпчатая	150,00	180,00	180,00	233,70	280,44	280,44			
49	Хлеб пшеничный	40,00	50,00	50,00	85,67	107,09	107,09			
66	Ряженка	200,00	200,00	200,00	118,00	118,00	118,00			
6	Фрукты или ягоды свежие (яблоки)	100,00	100,00	100,00	43,00	43,00	43,00			
	Обед	780,00	910,00	910,00	750,74	855,76	855,76	31,20%	30,02%	30,02%
24	Рагу из овощей	150,00	200,00	200,00	133,40	160,07	160,07			
30	Суп картофельный с бобовыми	200,00	250,00	250,00	116,80	146,00	146,00			
29	Куриное филе в сырном соусе	120,00	150,00	150,00	196,56	245,70	245,70			
16	Компот из свежих яблок	200,00	200,00	200,00	41,50	41,50	41,50			
49	Хлеб пшеничный	50,00	50,00	50,00	107,09	107,09	107,09			
82	Хлеб ржаной	60,00	60,00	60,00	155,40	155,40	155,40			

Среда (1 неделя)		1210,00	1420,00	1420,00	1210,62	1548,15	1548,15			
Завтрак		520,00	570,00	570,00	483,70	608,12	608,12	20,15%	21,33%	21,33%
84	Драчена	100,00	150,00	150,00	206,00	309,00	309,00			
42	Кукуруза консервированная	50,00	50,00	50,00	22,50	22,50	22,50			
11	Напиток кофейный на молоке сгущенном	200,00	200,00	200,00	117,54	117,54	117,54			
49	Хлеб пшеничный	40,00	40,00	40,00	85,66	107,08	107,08			
8	Плоды или ягоды свежие (апельсины)	130,00	130,00	130,00	52,00	52,00	52,00			
Обед		690,00	850,00	850,00	726,92	940,03	940,03	30,28%	32,98%	32,98%
16	Суп из овощей со сметаной	210,00	260,00	260,00	85,34	105,66	105,66			
17	Плов с отварной птицей	150,00	200,00	200,00	327,12	436,20	436,20			
55	Икра кабачковая	60,00	100,00	100,00	54,60	91,00	91,00			
28	Сок фруктовый	200,00	200,00	200,00	92,00	92,00	92,00			
49	Хлеб пшеничный	30,00	40,00	40,00	64,25	85,67	85,67			
82	Хлеб ржаной	40,00	50,00	50,00	103,60	129,50	129,50			
Четверг (1 неделя)		1290,00	1470,00	1470,00	1316,27	1527,28	1527,28			
Завтрак		490,00	540,00	540,00	570,59	674,64	674,64	23,77%	23,67%	23,67%
12	Масло сливочное порциями	10,00	10,00	10,00	66,10	66,10	66,10			
32	Вареники с творогом	100,00	150,00	150,00	208,1	312,15	312,15			
26	Какао на сгущенном молоке	200,00	200,00	200,00	133,40	133,40	133,40			
49	Хлеб пшеничный	50,00	50,00	50,00	107,09	107,09	107,09			
7	Плоды или ягоды свежие (бананы)	130,00	130,00	130,00	55,90	55,90	55,90			
Обед		800,00	930,00	930,00	745,68	852,64	852,64	31,07%	29,91%	29,91%
22	Рассольник с перловой крупой	200,00	250,00	250,00	105,78	132,10	132,10			
18	Винегрет с растительным маслом	60,00	100,00	100,00	40,26	67,10	67,10			
67	Картофельное пюре	150,00	180,00	180,00	139,50	167,40	167,40			
39	Зразы из кур с омлетом и овощами	150,00	150,00	150,00	282,60	282,60	282,60			
4	Компот из смеси сухофруктов	200,00	200,00	200,00	73,94	73,94	73,94			
82	Хлеб ржаной	40,00	50,00	50,00	103,60	129,50	129,50			
Пятница (1 неделя)		1450,00	1660,00	1660,00	1384,16	1645,53	1645,53			
Завтрак		650,00	720,00	720,00	623,41	736,63	736,63	25,97%	25,80%	25,80%
19	Яйцо вареное	40,00	40,00	40,00	22,64	22,64	22,64			
47	Суп молочный с гречневой кашей	200,00	250,00	250,00	263,60	329,50	329,50			
28	Сок фруктовый	200,00	200,00	200,00	92,00	92,00	92,00			
82	Хлеб ржаной	40,00	50,00	50,00	103,60	129,50	129,50			
49	Хлеб пшеничный	40,00	50,00	50,00	85,67	107,09	107,09			
6	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	130,00	130,00	130,00	55,90	55,90	55,90			
Обед		800,00	940,00	940,00	760,75	908,90	908,90	31,69%	31,89%	31,89%
135	Салат из свеклы с соевым соусом	60,00	100,00	100,00	54,85	91,42	91,42			
32	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200,00	250,00	250,00	132,32	165,41	165,41			
7	Овощи запеченные	150,00	180,00	180,00	155,88	187,06	187,06			

58	Котлета сочная	100,00	100,00	100,00	168,53	168,53	168,53			
29	Сок овощной	200,00	200,00	200,00	34,00	34,00	34,00			
49	Хлеб пшеничный	40,00	50,00	50,00	85,67	107,09	107,09			
82	Хлеб ржаной	50,00	60,00	60,00	129,50	155,40	155,40			
Понедельник (2 неделя)		1275,00	1435,00	1435,00	1290,82	1477,88	1477,88			
Завтрак		485,00	505,00	505,00	441,89	489,26	489,26	18,40%	17,10%	17,10%
2	Сыр	15,00	15,00	15,00	54,00	54,00	54,00			
82	Хлеб ржаной	50,00	60,00	60,00	129,50	155,40	155,40			
19	Яйцо вареное	40,00	40,00	40,00	22,64	22,64	22,64			
1	Каша рисовая на сгущенном молоке	150,00	150,00	150,00	144,75	144,75	144,75			
10	Чай с сахаром	200,00	200,00	200,00	26,80	26,80	26,80			
49	Хлеб пшеничный	30,00	40,00	40,00	64,20	85,67	85,67			
Обед		790,00	930,00	930,00	848,93	988,62	988,62	35,30%	34,60%	34,60%
38	Салат из белокочанной капусты с морковью	60,00	100,00	100,00	48,90	77,10	77,10			
20	Борщ сибирский	200,00	250,00	250,00	149,30	186,67	186,67			
19	Куриное филе запеченное	110,00	110,00	110,00	190,52	190,52	190,52			
26	Каша пшеничная рассыпчатая	150,00	180,00	180,00	189,30	227,16	227,16			
28	Сок фруктовый	200,00	200,00	200,00	92,00	92,00	92,00			
82	Хлеб ржаной	30,00	50,00	50,00	93,24	129,50	129,50			
49	Хлеб пшеничный	40,00	40,00	40,00	85,67	85,67	85,67			
Вторник (2 неделя)		1290,00	1470,00	1470,00	1333,33	1559,78	1559,78			
Завтрак		570,00	620,00	620,00	545,41	619,41	619,41	22,72%	21,73%	21,73%
24	Рагу из овощей	150,00	180,00	180,00	133,40	160,07	160,07			
58	Котлета сочная	100,00	100,00	100,00	168,53	168,53	168,53			
82	Хлеб ржаной	40,00	50,00	50,00	103,60	129,50	129,50			
49	Хлеб пшеничный	50,00	60,00	60,00	107,09	128,50	128,50			
46	Овощи натуральные соленные	30,00	30,00	30,00	4,80	4,80	4,80			
62	Чай с лимоном и сахаром	200,00	200,00	200,00	28,00	28,00	28,00			
Обед		720,00	850,00	850,00	787,92	940,38	940,38	32,83%	32,99%	32,99%
28	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	200,00	250,00	250,00	114,82	143,53	143,53			
70	Оладьи из печени по-кунцевски	100,00	120,00	120,00	234,25	281,10	281,10			
4	Картофель отварной	150,00	200,00	200,00	153,00	204,00	204,00			
65	Кефир	200,00	200,00	200,00	118,00	118,00	118,00			
49	Хлеб пшеничный	30,00	30,00	30,00	64,25	64,25	64,25			
82	Хлеб ржаной	40,00	50,00	50,00	103,60	129,50	129,50			
Среда (2 неделя)		1295,00	1385,00	1385,00	1277,69	1396,59	1396,59			
Завтрак		650,00	680,00	680,00	557,09	627,82	627,82	23,21%	22,02%	22,02%
69	Сельдь с луком	80,00	80,00	80,00	173,60	173,60	173,60			
67	Картофельное пюре	150,00	180,00	180,00	139,50	167,40	167,40			
13	Икра свекольная	60,00	60,00	60,00	42,84	42,84	42,84			

5	Компот из смеси сухофруктов	200,00	200,00	200,00	81,00	81,00	81,00			
49	Хлеб пшеничный	30,00	30,00	30,00	64,25	107,08	107,08			
6	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	130,00	130,00	130,00	55,90	55,90	55,90			
	Обед	645,00	705,00	705,00	720,60	768,77	768,77	30,02%	26,97%	26,97%
2	Сыр	15,00	15,00	15,00	54,00	54,00	54,00			
23	Рассольник Ленинградский с рисом	200,00	250,00	250,00	107,00	133,75	133,75			
8	Биточки куриные с маслом	100,00	100,00	100,00	248,81	248,81	248,81			
31	Салат "Степной"	100,00	100,00	100,00	129,00	129,00	129,00			
11	Напиток кофейный на молоке	200,00	200,00	200,00	117,54	117,54	117,54			
49	Хлеб пшеничный	30,00	40,00	40,00	64,25	85,67	85,67			
	Четверг (2 неделя)	1420,00	1490,00	1490,00	1277,70	1450,47	1450,47			
	Завтрак	610,00	600,00	600,00	484,60	548,33	548,33	20,19%	19,23%	19,23%
12	Масло сливочное порциями	10,00	10,00	10,00	66,10	66,10	66,10			
34	Тушеная капуста	150,00	200,00	200,00	113,51	151,34	151,34			
46	Тефтели	110,00	110,00	110,00	119,30	119,30	119,30			
82	Хлеб ржаной	20,00	30,00	30,00	51,80	77,70	77,70			
10	Чай с сахаром	200,00	200,00	200,00	26,80	26,80	26,80			
49	Хлеб пшеничный	50,00	50,00	50,00	107,09	107,09	107,09			
	Обед	810,00	890,00	890,00	793,11	902,15	902,15	33,04%	31,65%	31,65%
55	Икра кабачковая	60,00	100,00	100,00	54,60	91,00	91,00			
3	Суп картофельный с бобовыми (горохом) на курином бульоне	200,00	200,00	200,00	126,50	126,50	126,50			
53	Омлет натуральный (на молоке)	100,00	100,00	100,00	100,22	100,22	100,22			
21	Каша гречневая рассыпчатая	150,00	180,00	180,00	233,70	280,44	280,44			
49	Хлеб пшеничный	50,00	50,00	50,00	107,09	107,09	107,09			
16	Компот из свежих яблок	200,00	200,00	200,00	41,50	41,50	41,50			
82	Хлеб ржаной	50,00	60,00	60,00	129,50	155,40	155,40			
	Пятница (2 неделя)	1280,00	1500,00	1500,00	1425,84	1608,75	1608,75			
	Завтрак	530,00	620,00	620,00	467,58	576,20	576,20	19,48%	20,22%	20,22%
38	Салат из белокочанной капусты с морковью	60,00	100,00	100,00	48,90	81,50	81,50			
35	Жаркое по домашнему	240,00	280,00	280,00	327,62	382,23	382,23			
10	Чай с сахаром	200,00	200,00	200,00	26,80	26,80	26,80			
49	Хлеб пшеничный	30,00	40,00	40,00	64,25	85,67	85,67			
	Обед	750,00	880,00	880,00	958,26	1032,56	1032,56	39,90%	36,20%	36,20%
48	Консерва рыбная	80,00	80,00	80,00	198,40	198,40	198,40			
38	Рис припущенный с овощами	150,00	180,00	180,00	322,27	268,56	268,56			
14	Суп гречневый	200,00	250,00	250,00	81,00	101,25	101,25			
25	Салат из свеклы с зеленым горошком	70,00	100,00	100,00	53,97	77,10	77,10			
5	Компот из смеси сухофруктов	200,00	200,00	200,00	186,57	223,88	223,88			
49	Хлеб пшеничный	30,00	40,00	40,00	64,25	85,67	85,67			
82	Хлеб ржаной	20,00	30,00	30,00	51,80	77,70	77,70			