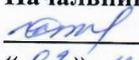


Согласовано  
Начальник лагеря  
 /Ю.С. Кузьева/  
« 02 » июня 2025 г.

СОГЛАСОВАНО  
Директор МБОУ «Алтарская  
средняя общеобразовательная  
школа» Ромодановского  
муниципального района Республики  
Мордовия  
 /Д.Н. Нугаева/  
« 02 » июня 2025 г.

## Двухнедельное меню

и основные показатели пищевой и энергетической ценности приготовляемых блюд для горячего питания детей, находящихся в лагере с дневным пребыванием при МБОУ «Алтарская СОШ»

Ромодановского района Республики Мордовия

со 02.06.2025 г. по 25.06.2025 г.

Возрастная группа с 7 до 10 лет						
День/неделя: Понедельник - 1						
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
	Кондитерское изделие	30	1,271	0,082	2,665	16,400
243	Каша гречневая с маслом	180	11,660	25,334	0,424	276,660
377	Чай с лимоном	200	0,245	0,056	15,189	63,085
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>23,956</b>	<b>30,367</b>	<b>86,173</b>	<b>714,190</b>
<b>Обед</b>						
	Овощи порционные	80	2,200	0,200	7,000	40,000
88	Щи из свежей капусты со сметаной	250	2,283	5,872	12,613	113,510
291	Птица отварная	100	20,077	22,427	2,923	289,227
	Рожки отварные	180	0,245	0,056	15,100	64,000
349	Компот из сухофруктов	200	0,780	0,060	25,110	105,250
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300
	Кислота аскорбиновая	0.035				
	Фрукт	1 шт				
<b>Итого за Обед</b>			<b>33,738</b>	<b>28,038</b>	<b>85,519</b>	<b>728,567</b>
<b>Всего</b>			<b>57,694</b>	<b>58,405</b>	<b>171,692</b>	<b>1442,757</b>

**День/неделя: Вторник - 1**

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
	Сыр порционно	15	0,025	20,700	19,850	80,250
175	Каша молочная рисовая	180	5,997	6,915	33,249	235,565
384	"Какао со сгущенным молоком и сахаром"	200	2,952	2,700	19,656	114,732
	Хлеб пшеничный	40	2,800	0,400	18,400	88,000
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>11,414</b>	<b>30,063</b>	<b>91,146</b>	<b>495,808</b>
<b>Обед</b>						
67	Салат из белокачанной капусты	80	1,846	7,208	9,293	110,170
96	Суп гороховый	250	2,586	5,245	17,179	127,170
243	Котлеты рубленые из мяса птицы	90	11,660	25,334	0,424	276,660
139	Картофельное пюре	180	5,300	4,305	16,659	129,890
376	Сок	200	0,200	0,051	15,039	61,385
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300
	Фрукт	1 шт				
<b>Итого за Обед</b>			<b>26,832</b>	<b>19,933</b>	<b>89,734</b>	<b>855,975</b>
<b>Всего</b>			<b>38,246</b>	<b>49,996</b>	<b>180,88</b>	<b>1351,783</b>

**День/неделя: Среда - 1**

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
279	Рожки отварные с сыром	200	17,161	24,362	15,053	347,320
376	Компот из сухофруктов	200	0,200	0,051	15,039	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400
	Кондитерское изделие	30	1,00	2,000	15,600	60,600
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>30,145</b>	<b>34,026</b>	<b>73,761</b>	<b>719,894</b>
<b>Обед</b>						
45	Овощи порционные	80	1,755	5,117	11,250	99,280
103	Суп картофельный с вермишелью	250	2,631	3,862	13,925	99,130
294	Каша рисовая рассыпчатая	180	17,748	24,476	14,032	345,936
	Гуляш из птицы	100	15,08	5,0	3,0	90,00
342	Цикорий со сгущенным молоком	200			14,970	59,850
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300

	Фрукт	1 шт				
<b>Итого за Обед</b>			<b>47,414</b>	<b>38,710</b>	<b>127,672</b>	<b>1046,861</b>
<b>Всего</b>			<b>77,559</b>	<b>72,736</b>	<b>201,433</b>	<b>1766,755</b>

**День/неделя: Четверг - 1**

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
210	Каша манная с маслом	180	21,702	28,921	4,815	375,887
377	Чай с лимоном	200	0,245	0,056	15,189	63,085
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400
	Яйцо отварное	1 шт	12,9	11,600	0,800	160,00
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>23,987</b>	<b>28,837</b>	<b>37,984</b>	<b>607,372</b>
<b>Обед</b>						
62	Салат овощной	80	1,560	0,120	13,270	61,950
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	250	2,984	5,936	14,244	145,120
289	Тефтели из мяса птицы с рисом	100	22,934	25,767	22,632	434,150
	Рожки отварные	180	2,5	0,5	15,09	64,500
342	Сок	200	0,148	0,068	17,296	69,290
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300
	Фрукт	1 шт				
<b>Итого за Обед</b>			<b>31,666</b>	<b>31,581</b>	<b>95,582</b>	<b>791,210</b>
<b>Всего</b>			<b>55,653</b>	<b>60,418</b>	<b>133,566</b>	<b>1298,582</b>

**День/неделя: Пятница - 1**

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
174	Омлет натуральный	150	5,937	6,863	33,976	242,826
357	Кисель витаминизированный	200	0,150	0,01	24,180	97,900
	Хлеб пшеничный	40	2,800	0,400	18,400	88,000
	Бутерброд с маслом и сыром	50	2,500	3,500	15,00	110,00
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>8,557</b>	<b>17,538</b>	<b>76,051</b>	<b>497,861</b>
<b>Обед</b>						
52	Салат из капусты и огурцов	80	1,850	5,215	10,760	95,350
88	Щи из свежей капусты со сметаной	250	2,283	5,872	12,613	113,510
260	Гуляш из мяса птицы	100	16,971	25,206	13,697	348,320
202	Каша гречневая	180	7,940	4,735	53,415	269,645

376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	15,039	61,385
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300
	Сок порционный	1 шт.				
<b>Итого за Обед</b>			<b>34,234</b>	<b>41,569</b>	<b>132,464</b>	<b>1038,910</b>
<b>Всего</b>			<b>42,791</b>	<b>59,107</b>	<b>208,515</b>	<b>1536,771</b>

**День/неделя: Суббота -1**

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
	Кондитерское изделие	25	0,025		19,850	80,250
204	Рожки отварные с сыром	200	13,890	11,995	46,890	388,745
376	Чай с сахаром и лимоном	200	0,200	0,051	15,039	61,385
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>16,955</b>	<b>11,406</b>	<b>99,259</b>	<b>568,780</b>
<b>Обед</b>						
	Салат овощной	80	1,750	9,200	9,100	156,000
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	250	2,584	5,936	13,944	135,120
260	Курица запеченная	100	15,08	5,0	3,0	90,00
171	Каша рисовая рассыпчатая	180	0,072	2,900	0,072	28,436
349	Компот из сухофруктов	200	0,780	0,060	25,110	105,250
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300
	Кислота аскорбиновая	0.035				
	Фрукт	1 шт				
<b>Итого за Обед</b>			<b>25,506</b>	<b>23,886</b>	<b>82,366</b>	<b>665,506</b>
<b>Всего</b>			<b>42,461</b>	<b>35,292</b>	<b>181,625</b>	<b>1234,286</b>

**День/неделя: Понедельник - 2**

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
15	Сыр порционный	15	4,160	4,176		54,224
223	Оладьи со сметаной	150	25,837	21,924	39,986	490,132
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	15,039	61,385
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>32,737</b>	<b>26,211</b>	<b>73,305</b>	<b>664,141</b>
<b>Обед</b>						

45	Салат из помидоров	90	1,955	5,817	11,950	109,280
103	Суп картофельный с вермишелью	250	1,931	3,662	13,925	99,130
243	Котлеты из птицы	90	11,660	25,334	0,424	276,660
173	Спагетти отварные	180	5,784	5,477	25,589	178,565
377	Компот из сухофруктов	200	0,245	0,056	15,189	63,085
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300
	Фрукт	1 шт				
<b>Итого за Обед</b>			<b>26,415</b>	<b>39,636</b>	<b>96,117</b>	<b>847,420</b>
<b>Всего</b>			<b>59,152</b>	<b>65,847</b>	<b>169,422</b>	<b>1611,561</b>

**День/неделя: Вторник - 2**

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
8	Кондитерское изделие	25	8,557	7,898	23,042	197,320
173	Омлет натуральный	180	8,997	7,383	45,953	292,786
384	Цикорий со сгущенным молоком и сахаром	200	2,952	2,700	19,656	114,732
	Хлеб пшеничный	40				
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>20,306</b>	<b>17,681</b>	<b>88,451</b>	<b>604,838</b>
<b>Обед</b>						
67	Салат из белокочанной капусты	80	1,846	7,208	9,293	110,170
88	Суп картофельный	250	2,483	5,972	12,913	153,510
268	Мясо птицы отварное	100	17,335	30,231	15,751	403,390
202	Каша рисовая рассыпчатая	180	7,840	4,735	49,815	289,645
342	Чай с лимоном	200			14,970	59,850
	Фрукт, 1 шт.	100	0,800	0,200	7,200	33,000
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300
	Кислота аскорбиновая	0.035				
	Фрукт	1 шт				
<b>Итого за Обед</b>			<b>34,444</b>	<b>48,636</b>	<b>133,182</b>	<b>1107,265</b>
<b>Всего</b>			<b>54,750</b>	<b>66,317</b>	<b>221,633</b>	<b>1702,103</b>

**День/неделя: Среда - 2**

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
1	Масло порционное	10	0,120	10,875	0,195	99,135
171	Каша рисовая рассыпчатая	200	0,042	2,950	32,449	26,836

	Яйцо отварное	1 шт				
377	Какао со сгущенным молоком	200	0,245	0,056	15,189	63,085
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>21,185</b>	<b>38,667</b>	<b>80,145</b>	<b>622,992</b>
<b>Обед</b>						
7	Салат овощной	80	1,160	0,145	2,465	18,850
102	Суп картофельный с горохом	250	6,641	6,961	19,746	183,390
259	Жаркое по-домашнему из мяса птицы	250	20,697	22,849	23,624	388,140
349	Кисель	200	0,780	0,060	25,110	105,250
	Кондитерское изделие	40	2,960	0,520	17,280	84,400
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300
	Фрукт	1 шт				
<b>Итого за Обед</b>			<b>34,118</b>	<b>30,205</b>	<b>101,685</b>	<b>816,330</b>
<b>Всего</b>			<b>55,303</b>	<b>68,872</b>	<b>181,830</b>	<b>1439,322</b>

**День/неделя: Четверг - 2**

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
175	Каша молочная манная с маслом	180	5,997	6,915	32,749	215,965
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	15,039	61,385
	Хлеб пшеничный	40	2,800	0,400	18,400	88,000
	Сыр порционный	15	0,600	0,600	14,700	70,500
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>9,497</b>	<b>7,966</b>	<b>80,388</b>	<b>435,450</b>
<b>Обед</b>						
65	Овощи порционные	80	1,143	6,189	14,281	119,160
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	250	2,384	5,936	13,544	135,120
243	Котлеты рубленые из мяса птицы	90	11,660	25,334	0,424	276,660
139	Картофельное пюре	180	3,992	4,943	28,750	191,355
377	Сок	200			14,970	59,850
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300
	фрукт	1 шт				
<b>Итого за Обед</b>			<b>40,306</b>	<b>24,170</b>	<b>105,979</b>	<b>804,295</b>
<b>Всего</b>			<b>49,803</b>	<b>32,136</b>	<b>186,367</b>	<b>1239,745</b>

**День/неделя: Пятница - 2**

№	Наименование дней	Масса	Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность
---	-------------------	-------	----------------------	-------------------------

реп.	недели, блюд	порции	Б	Ж	У	(ккал)
<b>Завтрак</b>						
	Кондитерское изделие	30	1,271	0,082	2,665	16,400
243	Каша гречневая с маслом	180	11,660	25,334	0,424	276,660
377	Чай с лимоном	200	0,245	0,056	15,189	63,085
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>23,956</b>	<b>30,367</b>	<b>86,173</b>	<b>714,190</b>
<b>Обед</b>						
	Салат овощной	80	2,200	0,200	7,000	40,000
88	Щи из свежей капусты со сметаной	250	2,283	5,872	12,613	113,510
291	Птица отварная	100	20,077	22,427	2,923	289,227
	Рожки отварные	180	0,245	0,056	15,100	64,000
349	Компот из сухофруктов	200	0,780	0,060	25,110	105,250
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300
	Кислота аскорбиновая	0.035				
	Фрукт	1 шт				
<b>Итого за Обед</b>			<b>33,738</b>	<b>28,038</b>	<b>85,519</b>	<b>728,567</b>
<b>Всего</b>			<b>57,694</b>	<b>58,405</b>	<b>171,692</b>	<b>1442,757</b>

**День/неделя: Суббота -2**

№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
	Сыр порционно	15	0,025	20,700	19,850	80,250
175	Каша молочная рисовая	180	5,997	6,915	33,249	235,565
384	"Какао со сгущенным молоком и сахаром"	200	2,952	2,700	19,656	114,732
	Хлеб пшеничный	40	2,800	0,400	18,400	88,000
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>11,414</b>	<b>30,063</b>	<b>91,146</b>	<b>495,808</b>
<b>Обед</b>						
67	Салат из белокочанной капусты	80	1,846	7,208	9,293	110,170
96	Суп гороховый	250	2,586	5,245	17,179	127,170
243	Котлеты рубленые из мяса птицы	90	11,660	25,334	0,424	276,660
139	Картофельное пюре	180	5,300	4,305	16,659	129,890
376	Сок	200	0,200	0,051	15,039	61,385
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300
	Фрукт	1 шт				

<i>Итого за Обед</i>	<i>26,832</i>	<i>19,933</i>	<i>89,734</i>	<i>855,975</i>
<b>Всего</b>	<b>38,246</b>	<b>49,996</b>	<b>180,88</b>	<b>1351,783</b>