

Согласовано:

Директор

МАОУ СОШ № 20



ООО «Ресторатор»

Утверждаю: Директор

Золотарева К.А.



Примерное меню для МАОУ СОШ № 20

городского лагеря

2026 год II смена

Возрастная категория

7-11 лет, 12 лет и старше*

*Примечание: выход блюд для возрастных категорий 7-11 лет и 12 лет и старше совпадают
(приложение №9 САН ПИН 2.3/2.4.3590-20)

ООО "Ресторатор"

1 день План 229 руб. 84 коп

Номер рецептуры	Пищевая ценность					Наименование блюда	Выход, г	
	Белки	Жиры	Углеводы	ККал	Вит С			
<u>1.Завтрак</u>								
35/2003	7,21	12,69	43,1	317	1,26	Каша молочная "Дружба" с маслом	200/10	
591/1996	0,02	0	32,06	126	9,6	Кисель	200	
1/НТ ЦСМ	4,74	1,99	28,73	155	0	Батон школьный с валеетком	50	
102/1986	6,7	11,97	67,63	403	0,13	Коржик молочный	100	
	19	27	172	1001	11	Итого	560	
<u>2.Обед</u>								
212/1996	1,96	6,11	9,72	101	10,36	Свекла тушеная в сметане	100	
139/1996	3,2	4,58	20,99	141	16,53	Суп картоф. с вермишелью со	250/10	
63/2003	22,02	9,58	12,33	224	1,2	Фрикадельки из филе кур с соусом	100/50	
465/1996	4,6	7,33	46,34	275	0	Рис отварной	180	
349/2011	0,44	0	28,88	144	0,48	Компот из сухофруктов	200	
0/	4,74	1,99	28,73	155	0	Хлеб ржано-пшеничный	50	
	37	30	147	1040	29	Итого	940	
Итого:	56	56	319	2041	40	Итого:	1500	

ООО "Ресторатор"

2 день План 1 см

Номер рецептуры	Пищевая ценность				Наименование блюда	Выход, г	
	Белки	Жиры	Углеводы	ККал			
<u>1.Завтрак</u>							
284/1996	40,39	43,1	4,9	586	0,74 Омлет натуральный	200	
629/1996	0,26	0,06	15,22	59	2,9 Чай с сахаром, с лимоном	200/15/7	
1/НТ ЦСМ	4,74	1,99	28,73	155	0 Батон школьный с вальетком	50	
687/1996	5,21	3,62	32,46	179	7,23 Пирожок с капустой с яйцом	80	
	51	49	81	979	Итого	552	
<u>2.Обед</u>							
570/1996	1,28	10,05	9,31	131	7,56 Маринад овощной	100	
110/1996	2,34	8,17	14,68	185	20,05 Борщ из св. капусты со сметаной	250/10	
444/1996	28,28	28,38	3,97	327	1,2 Кура тушённая в соусе красном	100/50	
273/1996	6,96	6,48	41,6	258	0 Макароны отварные	180	
588/1996	1,04	0	30,96	123	0,8 Компот из кураги	200	
0/	4,74	1,99	28,73	155	0 Хлеб ржано-пшеничный	50	
	45	55	129	1179	Итого	940	
Итого:	95	104	211	2158	40	Итого: 1492	

ООО "Ресторатор"

4 день План

Номер рецептуры	Пищевая ценность					Наименование блюда	Выход, г	
	Белки	Жиры	Углеводы	ККал	Вит С			
<u>1.Завтрак</u>								
297/1996	28,28	39,01	45,4	640	1,11	Запеканка творожная со сгущённым	170/30	
628/1996	0,19	0,05	15,01	57	0,1	Чай с сахаром	200/15	
1/НТ ЦСМ	4,74	1,99	28,73	155	0	Батон школьный с валетеком	50	
16/1999	5,54	14,3	57,15	376	0,01	Турбинка с повидлом	100	
	39	55	146	1228	1	Итого	565	
<u>2.Обед</u>								
0/табл. № 24 1996	0,8	3,5	4,7	54	3,6	Икра кабачковая	100	
120/1996	2,17	7,18	9,63	121	69,77	Щи со сметаной	250/10	
461/1996	23,11	6,73	10,85	197	0	Биточек из филе кури	100	
36/2003	4,67	7,85	46,39	279	1,35	Рис припущенный с овощами	180	
0/	1,4	0	28	108	80	Сок	200	
0/	4,74	1,99	28,73	155	0	Хлеб ржано-пшеничный	50	
	37	27	128	914	155	Итого	890	
Итого:	76	83	275	2142	156	Итого:	1455	

ООО "Ресторатор"

5 день План

Звенья Шлан

Номер рецептуры	Пищевая ценность					Наименование блюда	Выход, г	
	Белки	Жиры	Углеводы	ККал	Вит С			
1.Завтрак								
181/2011	6,06	12,06	31,75	261	1,3	Каша молочная манная с маслом	200/10	
637/1996	2,99	2,55	23,1	116	0,65	Кофейный напиток с молоком	200	
1/ИТ ЦСМ	4,74	1,99	28,73	155	0	Батон школьный с валетekom	50	
93/2000 г	101,1	89,37	70,19	765	0,15	Рулет фруктовый	100	
	115	106	154	1297	2	Итого	560	
2.Обед								
37/2011	1,07	15,16	7,92	177	5,84	Салат картофельный с консерв.	100	
138/1996	6,25	8,53	20,49	255	14,7	Суп гороховый со сметаной	250/10	
423/1996	12,64	43,09	15,22	499	3,72	Тефтели из свинины	100/30	
463/1996	10,53	7,94	51,69	326	0	Каша гречневая рассыпчатая	180	
586/1996	0,18	0,18	28,4	111	74,91	Компот из свежих яблок	200	
0/	4,74	1,99	28,73	155	0	Хлеб ржано-пшеничный	50	
	35	77	152	1523	99	Итого	920	
Итого:	150	183	306	2820	101	Итого:	1480	

ООО "Ресторатор"

6 день План

Номер рецептуры	Пищевая ценность					Наименование блюда	Выход, г
	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Вит С		
<u>1.Завтрак</u>							
284/1996	40,39	43,1	4,9	586	0,74	Омлет натуральный	200
629/1996	0,26	0,06	15,22	59	2,9	Чай с сахаром, с лимоном	200/15/7
1/НТ ЦСМ	4,74	1,99	28,73	155	0	Батон школьный с ватетеком	50
34/СБ. № 1 голуб 1999 г	6	7,24	77,79	394	0,19	Коврижка ванильная с повидлом	100
	51	52	127	1194	4	Итого	572
<u>2.Обед</u>							
570/1996	1,28	10,05	9,31	131	7,56	Маринад овощной	100
110/1996	2,34	8,17	14,68	185	20,05	Борщ из св. капусты со сметаной	250/10
63/2003	22,02	9,58	12,33	224	1,2	Фрикадельки из филе кур с соусом	100/50
215/1996	3,26	8,62	19,1	179	88,57	Рагу овощное	180
588/1996	0,36	0	33,16	128	0	Компот из изюма	200
0/	4,74	1,99	28,73	155	0	Хлеб ржано-пшеничный	50
	34	38	117	1002	117	Итого	940
Итого:	85	91	244	2196	121	Итого:	1512

ООО "Ресторатор"

7 день План

Номер рецептуры	Пищевая ценность.				Наименование блюда	Выход, г
	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал		
<u>1.Завтрак</u>						
174/2011	5,9	12,09	42,33	304	1,26 Каша молочная рисовая с маслом	200/10
591/1996	0,02	0	32,06	126	9,6 Кисель	200
1/ИТ ЦСМ	4,74	1,99	28,73	155	0 Батон школьный с валетekom	50
102/1986	6,7	11,97	67,63	403	0,13 Коржик молочный	100
	17	26	171	988	Итого	560
<u>2.Обед</u>						
0/табл.24/1996	0,8	0,1	2,6	14	10 Огурцы свежие	100
98/2011	2,24	5,24	13,76	233	42,5 Суп крестьянский с рисом со сметаной	250/10
444/1996	28,28	28,38	3,97	327	1,2 Кура тушённая в соусе	100/50
273/1996	6,96	6,48	41,6	258	0 Макароны отварные	180
349/2011	0,44	0	28,88	144	0,48 Компот из сухофруктов	200
0/	4,74	1,99	28,73	155	0 Хлеб ржано-пшеничный	50
	43	42	120	1131	Итого	940
Итого:	61	68	290	2119	Итого:	1500
				65		

ООО "Ресторатор"

8 день План

Номер рецептуры	Пищевая ценность				Наименование блюда	Выход, г	
	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал		Вит С	
<u>1.Завтрак</u>							
296/1996	24,78	32,43	56,99	613	0,95 Пудинг творожный со сгущёным	170/30	
628/1996	0,19	0,05	15,01	57	0,1 Чай с сахаром	200/15	
1/НТ ЦСМ	4,74	1,99	28,73	155	0 Батон школьный с валетеком	50	
22/2015	5,95	12,46	55,32	356	10,15 Пирог "Тигренок" с яблоками	100	
	36	47	156	1181	11	Итого	565
<u>2.Обед</u>							
О/табл. № 24 1996	0,8	3,5	4,7	54	3,6 Икра кабачковая	100	
139/1996	3,2	4,58	20,99	141	16,53 Суп картоф. с вермишелью со	250/10	
56/2003	12,87	8,37	11,26	108	83,55 Голубцы "Любительские" с соусом	100/30	
36/2003	4,67	7,85	46,39	279	1,35 Рис припущенный с овощами	180	
588/1996	1,04	0	30,96	123	0,8 Компот из кураги	200	
0/	4,74	1,99	28,73	155	0 Хлеб ржано-пшеничный	50	
	27	26	143	860	106	Итого	920
Итого:	63	73	299	2041	117	Итого:	1485

ООО "Ресторатор"

9 день План

Номер рецептуры	Пищевая ценность				Наименование блюда	Выход, г
	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал		
1.Завтрак						
181/2011	6,06	12,06	31,75	261	1,3 Каша молочная манная с маслом	200/10
637/1996	2,99	2,55	23,1	116	0,65 Кофейный напиток с молоком	200
1/НТ ЦСМ	4,74	1,99	28,73	155	0 Батон школьный с валежкой	50
406/2011	5,28	2,13	54,8	258	0,15 Пирожок с повидлом	90
	19	19	138	790	Итого	550
2.Обед						
0/табл.24/1996	0,8	0,1	2,6	14	10 Огурцы свежие	100
120/1996	2,17	7,18	9,63	121	69,77 Щи со сметаной	250/10
20/2007	15,01	14,98	5,36	217	1,46 Рыба кета под сырной корочкой	100
472/1996	3,88	6,76	26,41	186	31,13 Картофельное пюре	180
37/2007	0,68	0	24,26	98	220 Компот из шиповника	200
0/	4,74	1,99	28,73	155	0 Хлеб ржано-пшеничный	50
	27	31	97	791	Итого	890
Итого:	46	50	235	1581	334	1440

ООО "Ресторатор"

10-ый день План

Номер рецептуры	Пищевая ценность				Наименование блюда	Выход, г	
	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал		Вит С	
<u>1.Завтрак</u>							
284/1996	40,39	43,1	4,9	586	0,74 Омлет натуральный	200	
629/1996	0,26	0,06	15,22	59	2,9 Чай с сахаром, с лимоном	200/15/7	
1/НТ ЦСМ	4,74	1,99	28,73	155	0 Батон школьный с вале́ткою	50	
93/2000 г	101,1	89,37	70,19	765	0,15 Рулет фруктовый	100	
	146	135	119	1565	Итого	572	
<u>2.Обед</u>							
0/Табл. 24/1996	1,1	0,2	3,8	23	18,75 Помидор свежий	100	
138/1996	6,25	8,53	20,49	255	14,7 Суп гороховый со сметаной	250/10	
461/1996	23,11	6,73	10,85	197	0 Биточек из филе кури	100	
215/1996	3,26	8,62	19,1	179	88,57 Рагу овощное	180	
0/	1,4	0	28	108	80 Сок	200	
0/	4,74	1,99	28,73	155	0 Хлеб ржано-пшеничный	50	
	40	26	111	917	Итого	890	
Итого:	186	161	230	2482	Итого:	1462	

ООО "Ресторатор"

11-ый день План

Номер рецептуры	Пищевая ценность				Наименование блюда	Выход, г	
	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал			

1.Завтрак

297/1996	28,28	39,01	45,4	640	1,11	Запеканка творожная со сгущённым	170/30
378/2011	1,58	1,8	17,35	87	0,75	Чай с молоком	200/15
1/НТ ЦСМ	4,74	1,99	28,73	155	0	Батон школьный с валетekom	50
102/1986	6,7	11,97	67,63	403	0,13	Коржик молочный	100
	41	55	159	1285	2	Итого	565

2.Обед

0/табл. № 24 1996	0,8	3,5	4,7	54	3,6	Икра кабачковая	100
110/1996	2,34	8,17	14,68	185	20,05	Борщ из св. капусты со сметаной	250/10
444/1996	28,28	28,38	3,97	327	1,2	Кура тушённая в соусе красном	100/50
273/1996	6,96	6,48	41,6	258	0	Макаронны отварные	180
349/2011	0,44	0	28,88	144	0,48	Компот из сухофруктов	200
0/	4,74	1,99	28,73	155	0	Хлеб ржано-пшеничный	50
	44	49	123	1123	25	Итого	940

Итого: 85 103 282 2408 27

Итого: 1505

ООО "Ресторатор"

12-ый день План

12-ый день План

Номер рецептуры	Пищевая ценность					Наименование блюда	Выход, г	
	Белки	Жиры	Углеводы	ККал	Вит С			
<u>1.Завтрак</u>								
174/2011	5,9	12,09	42,33	304	1,26	Каша молочная рисовая с маслом	200/10	
637/1996	2,99	2,55	23,1	116	0,65	Кофейный напиток с молоком	200	
1/НТ ЦСМ	4,74	1,99	28,73	155	0	Батон школьный с валетekom	50	
22/2015	5,95	12,46	55,32	356	10,15	Пирог "Тигренок" с яблоками	100	
	20	29	149	931	12	Итого	560	
<u>2.Обед</u>								
37/2011	1,07	15,16	7,92	177	5,84	Салат картофельный с консерв.	100	
139/1996	3,2	4,58	20,99	141	16,53	Суп картоф. с вермишелью со	250/10	
268/2011	20,3	45,51	17,27	561	1	Шницель из свинины	100	
463/1996	10,53	7,94	51,69	326	0	Каша гречневая рассыпчатая	180	
588/1996	0,36	0	33,16	128	0	Компот из изюма	200	
0/	4,74	1,99	28,73	155	0	Хлеб ржано-пшеничный	50	
	40	75	160	1488	23	Итого	890	
Итого:	60	104	309	2419	35	Итого:	1450	

ООО "Ресторатор"

13 - ый день План

13 - ый день План

Номер рецептуры	Пищевая ценность					Наименование блюда	Выход, г
	Белки	Жиры	Углеводы	ККал	Вит С		
<u>1.Завтрак</u>							
296/1996	24,78	32,43	56,99	613	0,95	Пудинг творожный со сгущённым	170/30
629/1996	0,26	0,06	15,22	59	2,9	Чай с сахаром, с лимоном	200/15/7
1/НТ ЦСМ	4,74	1,99	28,73	155	0	Батон школьный с валетekom	50
93/2000 г	101,1	89,37	70,19	765	0,15	Рулет фруктовый	100
	131	124	171	1592	4	Итого	572
<u>2.Обед</u>							
570/1996	1,28	10,05	9,31	131	7,56	Маринад овощной	100
138/1996	6,25	8,53	20,49	255	14,7	Суп гороховый со сметаной	250/10
461/1996	23,11	6,73	10,85	197	0	Биточек из филе кури	100
472/1996	3,88	6,76	26,41	186	31,13	Картофельное пюре	180
586/1996	0,18	0,18	28,4	111	74,91	Компот из свежих яблок	200
0/	4,74	1,99	28,73	155	0	Хлеб ржано-пшеничный	50
	39	34	124	1035	128	Итого	890
Итого:	170	158	295	2627	132	Итого:	1462

ООО "Ресторатор"

14-ый день План

14-ый день план

Номер рецептуры	Пищевая ценность					Наименование блюда	Выход, г
	Белки	Жиры	Углеводы	ККал	Вит С		
1.Завтрак							
35/2003	7,21	12,69	43,1	317	1,26	Каша молочная "Дружба" с маслом	200/10
628/1996	0,19	0,05	15,01	57	0,1	Чай с сахаром	200/15
1/НТ ЦСМ	4,74	1,99	28,73	155	0	Батон школьный с валетekom	50
16/1999	4,81	15,61	47,14	347	0,1	Турбинка с повидлом	75
	17	30	134	876	1	Итого	550
2.Обед							
0/табл.24/1996	0,8	0,1	2,6	14	10	Огурцы свежие	100
132/1996	2,32	6,36	11,53	119	37,4	Суп из овощей со сметаной	250/10
444/1996	28,28	28,38	3,97	327	1,2	Кура тушённая в соусе красном	100/50
273/1996	6,96	6,48	41,6	258	0	Макаронны отварные	180
349/2011	0,44	0	28,88	144	0,48	Компот из сухофруктов	200
0/	4,74	1,99	28,73	155	0	Хлеб ржано-пшеничный	50
	44	43	117	1017	49	Итого	940
Итого:	60	74	251	1893	51	Итого:	1490

ООО "Ресторатор"

15-ый день План

15-ый день План

Номер рецептуры	Пищевая ценность					Наименование блюда	Выход, г
	Белки	Жиры	Углеводы	ККал	Вит С		
1.Завтрак							
284/1996	40,39	43,1	4,9	586	0,74	Омлет натуральный	200
591/1996	0,02	0	32,06	126	9,6	Кисель	200
1/ИТ ЦСМ	4,74	1,99	28,73	155	0	Батон школьный с валежкой	50
687/1996	6,62	4,05	44,24	243	6,48	Пирожок с картошкой	100
	52	49	110	1110	17	Итого	550
2.Обед							
О/табл. № 24 1996	0,8	3,5	4,7	54	3,6	Икра кабачковая	100
98/2011	2,24	5,24	13,76	233	42,5	Суп крестьянский с рисом со сметаной	250/10
20/2007	15,01	14,98	5,36	217	1,46	Рыба кета под сырной корочкой	100
36/2003	4,67	7,85	46,39	279	1,35	Рис припущенный с овощами	180
588/1996	1,04	0	30,96	123	0,8	Компот из кураги	200
0/	4,74	1,99	28,73	155	0	Хлеб ржано-пшеничный	50
	28	34	130	1061	50	Итого	890
Итого:	80	83	240	2171	67	Итого:	1440

ООО "Ресторатор"

16-ый день План

10-ый класс 11.11.11

Номер рецептуры	Пищевая ценность					Наименование блюда	Выход, г
	Белки	Жиры	Углеводы	ККал	Вит С		
<u>1.Застрапк</u>							
181/2011	6,06	12,06	31,75	261	1,3	Каша молочная манная с маслом	200/10
637/1996	2,99	2,55	23,1	116	0,65	Кофейный напиток с молоком	200
1/НТ ЦСМ	4,74	1,99	28,73	155	0	Батон школьный с валетekom	50
34/С6. № 1	6	7,24	77,79	394	0,19	Коврижка ванильная с повидлом	100
голуб 1999 г	20	24	161	926	2	Итого	560
<u>2.Обед</u>							
212/1996	1,96	6,11	9,72	101	10,36	Свекла тушеная в сметане	100
120/1996	2,17	7,18	9,63	121	69,77	Щи со сметаной	250/10
56/2003	12,87	8,37	11,26	108	83,55	Голубцы "Любительские" с соусом	100/30
472/1996	3,88	6,76	26,41	186	31,13	Картофельное пюре	180
37/2007	0,68	0	24,26	98	220	Компот из шиповника	200
0/	4,74	1,99	28,73	155	0	Хлеб ржано-пшеничный	50
	26	30	110	769	415	Итого	920
Итого:	46	54	271	1695	417	Итого:	1480

ООО "Ресторатор"

17-ый день План

Номер рецептуры	Пищевая ценность				Наименование блюда	Выход, г
	Белки	Жиры	Углеводы	ККал		
<u>1.Завтрак</u>						
297/1996	28,28	39,01	45,4	640	1,11 Запеканка творожная со сгущённым	170/30
378/2011	1,58	1,8	17,35	87	0,75 Чай с молоком	200/15
1/НТ ЦСМ	4,74	1,99	28,73	155	0 Батон школьный с валетekom	50
102/1986	6,7	11,97	67,63	403	0,13 Коржик молочный	100
	41	55	159	1285	Итого	565
<u>2.Обед</u>						
570/1996	1,28	10,05	9,31	131	7,56 Маринад овощной	100
138/1996	6,25	8,53	20,49	255	14,7 Суп гороховый со сметаной	250/10
63/2003	22,02	9,58	12,33	224	1,2 Фрикадельки из филе кур с соусом	100/50
273/1996	6,96	6,48	41,6	258	0 Макароны отварные	180
588/1996	0,36	0	33,16	128	0 Компот из изюма	200
0/	4,74	1,99	28,73	155	0 Хлеб ржано-пшеничный	50
	42	37	146	1151	Итого	940
Итого:	83	91	305	2436	Итого:	1505

ООО "Ресторатор"

18-ый день План

Номер рецептуры	Пищевая ценность				Наименование блюда	Выход, г	
	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал			

1.Завтрак

173/2011	8,62	13,4	44,01	333	1.3 Каша молочная пшеничная с маслом	200/10	
629/1996	0,26	0,06	15,22	59	2.9 Чай с сахаром, с лимоном	200/15/7	
1/НТ ЦСМ	4,74	1,99	28,73	155	о Батон школьный с валецеком	50	
22,05/2015	4,27	9,19	41,47	266	7.61 Пирог "Тигренок" с яблоками(конд)	75	
	18	25	129	813	Итого	557	

2.Обед

0/табл.24/1996	0,8	0,1	2,6	14	10 Огурцы свежие	100	
98/2011	2,24	5,24	13,76	233	42.5 Суп крестьянский с рисом со сметаной	250/10	
444/1996	28,28	28,38	3,97	327	1.2 Кура тушённая в соусе красном	100/50	
463/1996	10,53	7,94	51,69	326	о Каша гречневая рассыпчатая	180	
349/2011	0,44	0	28,88	144	0.48 Компот из сухофруктов	200	
0/	4,74	1,99	28,73	155	о Хлеб ржано-пшеничный	50	
0/	0,6	0,6	14,7	67	247.5 Яблоко	150	
	48	44	144	1266	Итого	1090	

Итого: 66 69 274 2079 313

Итого: 1511 1677 4895 39167 23283

за 18 дней