«СОГЛАСОВАНО»
И.о. начальника МТОУ
Роспотребнадзора по СК № 1
_____ А.И. Нестеров
«___» _____ 2025 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор школы
_____ Ю.А. Коптева
«___» _____ 2025 г.

Примерное меню

питания учащихся в лагере с дневным пребыванием детей «Ручеек»

муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 7

имени полного кавалера ордена Славы Н.Г. Ситникова»

Школа | МОУ СОШ № 7 имени полного кавалера ордена Славы Н.Г. Ситникова | Отд./корп | | День | |

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Макаронные изделия отварные с ыром	220,00		126,0	4,7	7,6	0,5
	гор.напиток		Кофейный напиток с молоком	200,00		152,00	3,60	2,70	28,30
	хлеб		Хлеб пшеничный	30,00		136,00	4,60	0,60	29,60
			Масло сливочное порциями	10,00		150,00	0,20	16,50	0,20
Завтрак 2	фрукты		Апельсины	100		0	5	8	64
Обед	закуска		Овощи свежие (помидоры)	80		11	0,55	0,1	1,9
	1 блюдо		Суп картофельный с крупой	200		134,00	3,12	7,60	8,20
	2 блюдо		Биточки рыбные	100		259	11,2	14,4	16
	гарнир		Картофель и овощи тушеные	200		11	0,55	0,1	1,9
	сладкое		Сок фруктовый	200		60,0	1,0	0,0	30,0
	хлеб бел.		хлеб пшеничный	50		136	5	1	30
	хлеб черн.		хлеб ржаной	50		94	3	0	20
				1440,0		1269,2	41,5	58,2	229,8

Школа: МОУ СОШ № 7 имени полного кавалера ордена Славы Н.Г. Ситникова | Отд./корп: | День:

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	80\15		385,0	30,6	12,6	49.5
	гор.напиток		КАКАО С МОЛОКОМ	200,00		152,00	3,60	2,70	28,30
	хлеб		Хлеб пшеничный	50,00		75,00	0,10	8,20	0,10
Завтрак 2	фрукты		Овощи свежие (ОГУРЕЦ)	80		11	1	0	2
Обед	закуска								
	1 блюдо		СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200		106,80	6,10	6,40	28,70
	2 блюдо		ПЛОВ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	80\150		383	18,8	18,5	41,1
	гарнир								
	сладкое		КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	200		88,0	0,1	0,0	2,8
	хлеб бел.		хлеб пшеничный	50		136	5	1	30
	хлеб черн.		хлеб ржаной	50		94	3	0	20
				830,0		1430,8	67,1	49,1	152,1

Школа МОУ СОШ № 7 имени полного кавалера ордена Славы Н.Г. Ситникова | Отд./корп | | День |

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
автрак	гор.блюдо		Каша вязкая молочная из риса	200/10/10		230,0	4,5	9	42
	гор.напиток		Чай с сахаром	200,00		60,00	0,10	0,00	15,00
	хлеб		Хлеб пшеничный	50,00		136,00	4,60	0,60	29,60
			Пряники	40,00		96,00	0,20	16,50	0,20
автрак 2	фрукты		Яблоко свежее	100		94	1	1	94
бед	закуска								
	1 блюдо		Суп картофельный с макаронными изд	200		131,00	3,20	3,40	29,10
	2 блюдо		Гуляш	100		415	17,4	25,2	2,25
	гарнир		Каша гречневая рассыпчатая	200		177	4,2	6,8	24,4
	сладкое		Компот из смеси сухофруктов	200		132,0	0,8	0,0	21,8
	хлеб бел.		хлеб пшеничный	50		136	5	1	30
	хлеб черн.		хлеб ржаной	50		94	3	0	20
				1190,0		1700,8	43,1	62,9	307,6

Школа МОУ СОШ № 7 имени полного кавалера ордена Славы Н.Г. Ситникова Отд./корп День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
автрак	гор.блюдо		Картофель отварной	200,00		120,0	4,2	6,4	25
	гор.напиток		Чай с лимоном	200/15/7		60,00	0,10	0,00	15,00
	хлеб		Хлеб пшеничный	50,00		136,00	4,60	0,60	29,60
			Котлеты	100,00		161,00	7,40	9,70	11,10
автрак 2	фрукты								
бед	закуска		Свекла ,тущеная с Яблоками	80		87	0,03	0	11,8
	1 блюдо		Суп картофельный с клецками	200		134,00	3,12	7,60	8,20
	2 блюдо		Рагу из мяса цыплят	100/200		462	8,8	44,4	29,6
	гарнир								
	сладкое		Компот из свежих плодов	200		88,0	0,1	0,0	21,8
	хлеб бел.		хлеб пшеничный	50		136	5	1	30
	хлеб черн.		хлеб ржаной	50		94	3	0	20
				930,0		1478,0	35,6	69,3	201,3

Школа: МОУ СОШ № 7 имени полного кавалера ордена Славы Н.Г. Ситникова | Отд./корп: | День:

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200,00		385,0	30,6	12,6	49.5
	гор.напиток		КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК РЯЖЕНКА	200,00		152,00	3,60	2,70	28,30
	хлеб		Хлеб пшеничный	50,00		75,00	0,10	8,20	0,10
Завтрак 2	фрукты		Овощи свежие (ОГУРЕЦ)	80		11	1	0	2
Обед	закуска								
	1 блюдо		ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И КАРТОФЕЛЯ	200		106,80	6,10	6,40	28,70
	2 блюдо		ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	80		383	18,8	18,5	41,1
	гарнир		МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	100					
	сладкое		КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200		88,0	0,1	0,0	2,8
	хлеб бел.		хлеб пшеничный	50		136	5	1	30
	хлеб черн.		хлеб ржаной	50		94	3	0	20
				1210,0		1430,8	67,1	49,1	152,1

Школа: МОУ СОШ № 7 имени полного кавалера ордена Славы Н.Г. Ситникова | Отд./корп: | День:

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Запеканка из творога	150,00		385,0	30,6	12,6	49.5
	гор.напиток		Кофейный напиток с молоком	200,00		152,00	3,60	2,70	28,30
	хлеб		Хлеб пшеничный	50,00		75,00	0,10	8,20	0,10
Завтрак 2	фрукты		Овощи свежие (помидоры)	80		11	1	0	2
Обед	закуска								
	1 блюдо		Суп картофельный с бобовыми (горох)	200		106,80	6,10	6,40	28,70
	2 блюдо		Плов из птицы	100/200		383	18,8	18,5	41,1
	гарнир								
	сладкое		Компот ~~из свежих плодов~~ из сух	200		88,0	0,1	0,0	2,8
	хлеб бел.		хлеб пшеничный	50		136	5	1	30
	хлеб черн.		хлеб ржаной	50		94	3	0	20
				839,0		1430,8	67,1	49,1	152,1

Школа: МОУ СОШ № 7 имени полного кавалера ордена Славы Н.Г. Ситникова | Отд./корп: | День:

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Каша вязкая молочная из риса	200/10/10		230,0	4,5	9	42
	гор.напиток		Чай с сахаром	200,00		60,00	0,10	0,00	15,00
	хлеб		Хлеб пшеничный	50,00		136,00	4,60	0,60	29,60
			Сыр "Российский"(порциями)	15,00		102,00	4,60	5,80	0,00
Завтрак 2	фрукты		Яблоко свежее	100		94	1	1	20
Обед	закуска								
	1 блюдо		Борщ с капустой и картофелем	200		103,00	1,80	4,90	10,90
	2 блюдо		Рыба тушенная в томате с овощами	100		210	19,5	9,9	7,6
	гарнир		Картофель отварной	200		230	4,13	12,2	24
	сладкое		Сок фруктовый	200		60,0	0,1	0,0	30,0
	хлеб бел.		хлеб пшеничный	50		136	5	1	30
	хлеб черн.		хлеб ржаной	50		94	3	0	20
				1165,0		1455,5	47,4	43,8	227,9

кола | МОУ СОШ № 7 имени полного кавалера ордена Славы Н.Г. Ситникова | Отд./корп | | День | |

рием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
втрак	гор.блюдо		Омлет натуральный	200,00		318,0	17,7	20,1	11,8
	гор.напиток		Чай с лимоном	200/15/7		60,00	0,10	0,00	15,00
	хлеб		Хлеб пшеничный	50,00		136,00	50,00	0,60	29,60
			Масло сливочное (порциями)	10,00		150,00	0,20	16,40	0,20
втрак 2	фрукты								
бед	закуска								
	1 блюдо		Суп картофельный с макаронными изд	200		131,00	3,20	3,40	29,10
	2 блюдо		Котлеты руб. из бройлер-цып с соусом смет	100/30		243,2	12,86	14,51	15,2
	гарнир		Каша гречневая с маслом	200		208	4,2	6,8	24,4
	сладкое		Компот из смеси сухофруктов	200		88,0	0,1	0,0	21,8
	хлеб бел.		хлеб пшеничный	50		136	5	1	30
	хлеб черн.		хлеб ржаной	50		94	3	0	20
				960,0		1564,2	95,6	62,4	196,3

Школа: МОУ СОШ № 7 имени полного кавалера ордена Славы Н.Г. Ситникова | Отд./корп: | День:

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Макаронные изделия отварные с сыром	220,00		126,0	4,7	7,6	0,5
	гор.напиток		Какао с молоком	200,00		155,00	3,70	3,90	26,20
	хлеб								
			Бутерброд с повидлом	1,00		60,00	2,10	3,20	12,50
Завтрак 2	фрукты		Овощи наруральные свежие (огурцы)	80		0	0	0	0
Обед	закуска								
	1 блюдо		Суп картофельный	200		134,00	3,12	7,60	18,20
	2 блюдо		Плов из мяса птицы	100/200		442,13	15,8	23,2	43,11
	гарнир								
	сладкое		Кисель из яблок	200		109,0	0,1	0,0	27,0
	хлеб бел.		хлеб пшеничный	50		136	5	1	30
	хлеб черн.		хлеб ржаной	50		94	3	0	20
				1001,0		1256,1	37,0	46,2	176,7

Школа МОУ СОШ № 7 имени полного кавалера ордена Славы Н.Г. Ситникова Отд./корп День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Каша манная молочная	220,00		291,0	6,11	10,72	42,3
	гор.напиток		Кофейный напиток с молоком	200,00		152,00	3,60	2,70	28,30
	хлеб		Хлеб пшеничный	50,00		136,00	50,00	0,60	29,60
Завтрак 2	фрукты		Фрукты свежи (банан)	100		6	4	0	2
Обед	закуска								
	1 блюдо		Щи из свежей капусты с картофилем	200		114,00	2,60	7,60	9,40
	2 блюдо		Жаркое по-домашнему	100/200		462	8,8	44,4	29,6
	гарнир								
	сладкое		Компот из свежих плодов (яблок)	200		88,0	0,1	0,0	21,8
	хлеб бел.		хлеб пшеничный	50		136	5	1	30
	хлеб черн.		хлеб ржаной	50		94	3	0	20
				1070,0		1479,1	82,5	66,7	212,2

Школа | МОУ СОШ № 7 имени полного кавалера ордена Славы Н.Г. Ситникова | Отд./корп | | День | |

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Каша вязкая молочная из овсяной крупы	220,00		230,0	4,5	9	42
	гор.напиток		Чай с сахаром	200,00		60,00	0,10	0,00	15,00
	хлеб		Хлеб пшеничный	50,00		136,00	50,00	0,60	29,60
			Бутерброд горячий с сыром	30/15/6		181,00	7,40	5,86	22,23
Завтрак 2	фрукты		Фрукты свежи (апельсин)	100		0.2	5	8	64
Обед	закуска								
	1 блюдо		Суп картофельный с мяс фрикадельками	200		198,00	12,50	8,60	26,30
	2 блюдо		Рыба тущеная в томате с овощами	100		210	19.янв	44,4	29,6
	гарнир								
	сладкое		Компот из свежих плодов (яблок)	200		88,0	0,1	0,0	21,8
	хлеб бел.		хлеб пшеничный	50		136	5	1	30
	хлеб черн.		хлеб ржаной	50		94	3	0	20
				975,7		1333,0	106,0	77,1	299,7

Школа: МОУ СОШ № 7 имени полного кавалера ордена Славы Н.Г. Ситникова | Отд./корп: | День:

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150,00		385,0	30,6	12,6	49,5
	гор.напиток		КАКАО С МОЛОКОМ	200,00		155,00	3,70	3,90	26,20
	хлеб		Хлеб пшеничный	50,00		136,00	50,00	0,60	29,60
Завтрак 2	фрукты		Фрукты свежиЕ (ЯБЛОКО)	100		94	1	1	20
Обед	закуска		ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ)	80		11	0,55	0,1	1,9
	1 блюдо		Суп - лапша домашняя	200		192,00	3,12	6,60	12,70
	2 блюдо		Птица тушеная в соусе	100/30		416	27.янв	31	9,8
	гарнир		Рис отварной	200		214	5	8,2	55,2
	сладкое		Компот из сухофруктов	200			0,1	0,0	21,8
	хлеб бел.		хлеб пшеничный	50		136	5	1	30
	хлеб черн.		хлеб ржаной	50		94	3	0	20
				1139,0		1833,0	128,6	64,4	275,5

нола	МОУ СОШ № 7 имени полного кавалера ордена Славы Н.Г. Ситникова			Отд./корп			День		
рием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
втрак	гор.блюдо		Каша вязкая молочная из риса	200/10/10		120,0	4,2	6,4	25
	гор.напиток		Чай с лимоном	200,00		60,00	0,10	0,00	15,00
	хлеб		Бутерброд с маслом(сливочным)	0,33		146,00	5,59	12,90	15,09
втрак 2	фрукты								
ед	закуска								
	1 блюдо		Борщ с капустой и картофелем	200		118,00	1,80	4,90	10,90
	2 блюдо		Тефтели (2 вариант)	100/30		352	12.янв	17,1	20
	гарнир		Каша гречневая рассыпчатая	200		177	4,2	6,8	24,4
	сладкое		Компот из апельсинов	200		109,0	0,1	0,0	27,0
	хлеб бел.		хлеб пшеничный	50		136	5	1	30
	хлеб черн.		хлеб ржаной	50		94	3	0	20
				900,3		1311,8	36,1	48,7	186,6

ола | МОУ СОШ № 7 имени полного кавалера ордена Славы Н.Г. Ситникова | Отд./корп | | День | |

нем пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
трак	гор.блюдо		Каша вязкая молочная из кукурузной крупы	220,00		230,0	4,5	9	42
	гор.напиток		Кисломолочный напиток (ряженка)	200,00		188,00	5,60	8,00	23,40
	хлеб		Бутерброд горячий с сыром	30/15/6		271,00	9,60	13,84	26,90
трак 2	фрукты		Фрукты свежие (банан)	100		6	4	0	2
ед	закуска								
	1 блюдо		Суп с картофельный	200		134,00	3,12	7,60	18,20
	2 блюдо		Котлеты рубленные из бройлерных цыплят с соусом	100/30		243,212,86	14.янв	15,2	20
	гарнир		Макаронные изделия отварные с маслом	200		239	7,2	6,4	38,2
	сладкое		Компот из свежих плодов (яблок)	200		88,0	0,1	0,0	21,8
	хлеб бел.		хлеб пшеничный	50		136	5	1	30
	хлеб черн.		хлеб ржаной	50		94	3	0	20
				1220,0		1386,1	55,9	60,7	241,7

ола	МОУ СОШ № 7 имени полного кавалера ордена Славы Н.Г. Ситникова			Отд./корп			День		
ием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
трак	гор.блюдо		Котлеты	100,00		126,0	4,7	7,6	0,5
	гор.напиток		Чай с сахаром	200,00		60,00	5,60	0,10	0,00
	хлеб		Хлеб пшеничный	50,00		136,00	4,60	0,60	29,60
			Капуста тушеная	200,00		75,00	3,50	4,20	10,30
трак 2	фрукты		Шоколад Аленка	20		168	4	20	5
Д	закуска								
	1 блюдо		Суп с картофельный с бобовыми (горох)	200		106,80	6,10	6,40	28,70
	2 блюдо		Рагу из мяса птицы	100/200		442,13	15.янв	23,2	43,11
	гарнир								
	сладкое		Сок фруктовый	200		60,0	1,0	0,0	30,0
	хлеб бел.		хлеб пшеничный	50		136	5	1	30
	хлеб черн.		хлеб ржаной	50		94	3	0	20
				1070,0		1403,9	52,1	62,7	196,7

Прошито, пронумеровано и скреплено печатью
_____ листов
директор муниципального общеобразовательного
учреждения
«Средняя общеобразовательная школа № 7
имени полного кавалера ордена Славы Н.Г. Ситникова»
_____ Ю.А. Коптева