

Утверждаю

Директор МАОУ «Молчановская СОШ №2»

О.А. Трей

2025г.



Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Молчановская средняя общеобразовательная школа №2»

МЕНЮ

Летнего оздоровительного и трудового лагеря

(1-ая смена с 01.06.2025г. по 13.06.2025г.
2-ая смена с 16.06.2025г. по 27.06.2025г.)

((Сборник рецептов на продукцию для обучающихся
во всех образовательных учреждениях
Москва Дети Плюс, 2015г.))

День: Понедельник
Неделя: Первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет; 12 лет и старше

Возрастная категория: 7 - 11 лет; 12 лет и старше															
№ рецепта	Наименование блюда, приёма пищи	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества			Энерг. Цен. (ккал.)	Витамины мг.					Минеральные вещества мг.			
			б	ж	у		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
1 день (Понедельник)															
	Завтрак														
182	Каша рисовая молочная с маслом	200/10	5,1	10,72	33,42	251	0,06	1,17	58		130,09	138,14	30,12	0,47	
426	Булочка с повидлом обсыпанная	75	4,95	10,77	30,85	240	0,12	0,03			15,98	57,6	21,15	1,04	
359	Кисель	200	0,31		39,4	160	0,01	2,4			22,46	18,5	7,26	0,19	
338	Яблоко	180	0,72	0,72	17,64	84,6	0,05	18		0,36	28,8	19,8	16,2	3,96	
	Итого за завтрак:		11,08	22,21	121,31	735,6	0,24	21,6	58	0,36	197,33	234,04	74,73	5,66	
	Обед														
40	Салат зелёный горошек с луком	100	2,62	8,47	6,5	111,67		1,92			21,45	59,94	20,8	0,68	
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	4,37	103,75	0,05	10,68			49,73	54,6	26,13	1,23	
268	Котлета говяжья в соусе	100	10,06	11,49	10,75	188,75	0,05	0,5	12,63		17,48	115,24	22,8	1,81	
309	Макароны отварные	180	6,62	5,42	31,74	202,14	0,07				5,83	44,6	25,34	1,11	
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36	
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06			0,78	13,8	52,2	19,8	0,66	
	Итого за обед:		25,97	30,92	97,54	808,59	0,23	15,93	12,63	0,78	122,49	330,98	117,27	5,85	
	Итого за день:		37,05	53,13	218,85	1544,2	0,47	37,53	70,63	1,14	319,82	565,02	192	11,51	

День: Вторник
Неделя: Первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет; 12 лет и старше

№ рецепта	Наименование блюда, приема пищи	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества			Энерг. Цен. (ккал.)	Витамины мг.						Минеральные вещества мг.				
			б	ж	у		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
2 День (Вторник)																	
Завтрак																	
212	Омлет натуральный	150	13,94	24,83	2,63	289,65	0,1	0,25	324,57		103,08	225,77	16,13	2,63			
1	Бутерброд с сыром российским	50	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	59		139,2	96	9,45	0,49			
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	24,4		152,22	124,56	21,34	0,48			
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33			
ПР	Пирожное, вафля	35	1,75	5,6	20,65	570,5	0,02		13	0,26	8,2	17,4	3	0,2			
	Итого за завтрак:		27,94	42,57	70,18	1205,89	0,25	1,95	420,97	0,65	409,6	489,83	59,82	4,13			
Обед																	
	Салат из свежих помидор с луком репчатым	100	1,10	6,11	4,57	77,70	0,05	18,05			17,74	31,84	17,46	0,83			
102	Суп картоф. с боб. (горох)	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,23	5,83	13,45		42,68	88,10	35,58	2,05			
294	Коллета из курицы с маслом сливочным	100	17,44	16,76	16,28	286	0,2	0,9	53,8		59,78	80	22,2	3,62			
312	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,7	0,17	21,79			44,38	103,92	33,3	1,21			
388	Напиток из шиповника	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8		0,2	5,84	46	33	0,96			
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06			0,78	13,8	52,2	19,8	0,66			
	Итого за обед:		33,60	34,80	138,16	1013,31	0,73	47,37	67,25	0,98	184,22	402,06	161,34	9,33			
	Итого за День:		61,54	77,37	208,34	2219,2	0,98	49,32	488,22	1,63	593,82	891,89	221,16	13,46			

День: Среда

Неделя: Первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет; 12 лет и старше

№ рецепта	Наименование блюда, приёма пищи	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества			Энерг. Цен. (ккал.)	Витамины мг.					Минеральные вещества мг.				
			б	ж	у		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
3 день (Среда)																
Завтрак																
174	Каша кукурузная молочная с маслом	200/10	7,63	11,1	50,78	334	0,09	0,96	54,8		138,47	153,61	31,61	1,68		
452	Булочка дорожная	75	5,09	10,47	31,61	240,75	0,12				13,95	48,15	19,65	0,90		
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28		
Пр*	Йогурт	100	4,1	1,5	5,9	53,5	0,03	0,6	10		124	95	15	0,1		
Итого за завтрак:																
			16,89	23,09	103,29	688,25	0,24	1,59	64,8	0	287,52	299,56	67,66	2,96		
Обед																
	Салат картоф-ый с кукурузой и морковью	100	3,02	6,36	9,25	164,2	0,08	5,78			19,36	39,2	25,3	1,2		
120	Суп с макаронными изделиями	250	5,47	4,75	17,96	150	0,09	0,83	33		163	136,88	26,68	33		
290	Курица тушёная в соусе	100	11,65	11,66	3,51	166	0,04	0,68	30,1		30,32	79	16,19	0,7		
304	Рис отварной	180	4,38	6,44	44,02	251,64	0,04				1,64	73,14	19,61	0,6		
389	Сок яблочный	200	1		20,2	84,8	0,02	4			14	14	8	2,8		
Пр	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06			0,78	13,8	52,2	19,8	0,66		
Итого за обед:																
			30,26	29,81	123,92	956,92	0,33	11,29	63,10	0,78	242,12	394,42	115,58	38,96		
Итого за День:																
			47,15	52,9	227,21	1645,17	0,57	12,88	127,9	0,78	529,64	693,98	183,24	41,92		

День: Четверг
Неделя: Первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет; 12 лет и старше

№ рецепта	Наименование блюда, приёма пищи	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества			Энерг. Цен. (ккал.)	Витамины мг.					Минеральные вещества мг.				
			б	ж	у		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
4 День (Четверг)																
Завтрак																
120	Суп молочный с макар. изд.	250	5,47	4,75	18	150	0,09	0,83	33		163	136,9	26,7	0,65		
406	Пирог с картофелем	75	4,64	5,03	27,52	174,00	0,07	0,68	12,08		16,64	56,33	20,08	0,96		
388	Напиток из шиповника	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8		0,2	5,84	46	33	0,96		
338	Банан	200	3	1	42	192	0,08	20			16	56	84	1,2		
Итого за завтрак:																
			14,27	11,08	134,78	712,38	0,26	22,31	45,08	0,2	201,48	295,23	163,78	3,77		
Обед																
20	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,02	2,35	68,60	0,03	4,69			22,32	39,59	13,19	0,57		
101	Суп картоф. с крупой и сайрой	250	2,70	3,10	7,40	67,80	0,09	8,25			26,70	55,98	22,78	0,88		
279	Тефтели 2-й вар. с водой, говядина, соус № 331	100/25	8,32	6,02	10,06	128	0,07	0,71	35,06		25,85	101,61	18,29	1,81		
302	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,32	7,31	46,37	292,5	0,25			0,71	17,78	244,72	163	5,47		
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36		
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06			0,78	13,8	52,2	19,8	0,66		
Итого за обед:																
			26,96	23,07	110,36	759,18	0,50	16,48	35,06	1,49	120,65	498,50	239,46	9,75		
Итого за день:																
			41,23	34,15	245,14	1471,56	0,76	38,79	80,14	1,69	322,13	793,73	403,24	13,52		

Неделя: Первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет; 12 лет и старше

[illegible]

День: Понедельник

Неделя: Вторая

Возрастная категория: 7 - 11 лет; 12 лет и старше

[illegible]

Неделя: Вторая

Macca

[illegible]

День: Среда
Неделя: Вторая

Возрастная категория: 7 - 11 лет, 12 лет и старше

№ рецепта	Наименование блюда, приёма пищи	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества			Энерг. Цен. (ккал.)	Витамины мг.					Минеральные вещества мг.				
			б	ж	у		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
8 день (Среда)																
Завтрак																
204	Макароны с сыром	175	11,84	13,93	29,85	292,6	0,07	0,2	100,8		258,3	176,82	17,78	1,08		
412	Пицца школьная	100	10,09	11,1	28,26	253	0,1	2,37	42,8		136,58	129,52	31,21	1,44		
388	Напиток из шиповника	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8		0,2	5,84	46	33	0,96		
ПР*	Йогурт	100	4,1	1,5	5,9	53,5	0,03	0,6	10		124	95	15	0,1		
	Итого за завтрак:		27,19	26,83	111,27	795,48	0,22	3,97	153,6	0,2	524,72	447,34	96,99	3,58		
Обед																
	Салат картофель-ый с солёными															
42*	огурцами и зелёным горошком	100	1,75	6,18	9,25	99,5	0,08	13,04			15,91	47,32	18,72	0,75		
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	4,37	103,75	0,05	10,68			49,73	54,6	26,13	1,23		
239	Тефтель рыбная в соусе № 332	100	6,59	5,64	9,39	115	0,04	0,54	12,9		31,38	91,64	21,65	0,84		
304	Рис отварной	180	4,38	6,44	44,02	251,64	0,04				1,64	73,14	19,61	0,6		
389	Сок яблочный	200	1		20,2	84,8	0,02	4			14	14	8	2,8		
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06			0,78	13,8	52,2	19,8	0,66		
	Итого за обед:		20,26	23,78	116,21	794,97	0,29	28,26	12,90	0,78	126,46	332,90	113,91	6,88		
	Итого за день:		47,45	50,61	227,48	1590,45	0,51	32,23	166,5	0,98	651,18	780,24	210,9	10,46		

День: Четверг
Неделя: Вторая

Возрастная категория: 7 - 11 лет; 12 лет и старше

Неделя: Вторая															
Возрастная категория: 7 - 11 лет; 12 лет и старше															
№ рецепта	Наименование блюда, приема пищи	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества			Энерг. Цен. (ккал.)	Витамины мг.					Минеральные вещества мг.			
			б	ж	у		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
9 день (Четверг)															
Завтрак															
	Каша кукурузная молочная с маслом	200/10	7,63	11,1	50,78	334	0,09	0,96	54,8		138,47	153,61	31,61	1,68	
174															
406	Пирог с яблоком	75	4,38	4,81	36,09	205	0,08	0,31	35		16,25	43,63	17,13	1,35	
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3	20		125,78	90	14	0,13	
338	Апельсин	200	2,56	0,56	23,15	108	0,11	171,44		0,56	97,15	65,71	37,15	0,85	
	Итого за завтрак:		17,74	19,15	125,97	747,6	0,32	174,01	109,8	0,56	377,65	352,95	99,89	4,01	
Обед															
	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым	100	0,96	6,08	3,65	70,70	0,04	8,25			19,00	33,92	16,04	0,74	
24															
102	Суп картоф. с бобов. горох	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,23	5,83	7,53		42,68	88,10	35,58	2,05	
290	Курица тушёная в соусе	100	11,65	11,66	3,51	166	0,04	0,68	30,1		30,32	79	16,19	0,7	
302	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,32	7,31	46,37	292,5	0,25			0,71	17,78	244,72	163	5,47	
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36	
ПП	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06			0,78	13,8	52,2	19,8	0,66	
	Итого за обед:		33,29	30,94	114,25	879,73	0,62	17,59	37,63	1,49	137,78	502,34	253,01	9,98	
	Итого за День:		51,03	50,09	240,22	1627,33	0,94	191,6	147,43	2,05	515,43	855,29	352,9	13,99	

Дедея: Вторая

Возрастная категория:	7 - 11 лет;	12 лет и старше
-----------------------	-------------	-----------------

Неделя: Вторая																
Возрастная категория: 7 - 11 лет, 12 лет и старше																
№ рецепта	Наименование блюда, приема пищи	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества			Энерг. Цен. (ккал.)	Витамины мг.					Минеральные вещества мг.				
			б	ж	у		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
10 день (Пятница)																
Завтрак																
265	Плов из курицы	250	27,49	28,15	43,36	536,66	0,1	2,14			23,71	65,49	333,56	4,41		
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	24,4		152,22	124,56	21,34	0,48		
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33		
ПП	Пирожное, вафли	35	1,75	5,6	20,65	570,5	0,02		13	0,26	8,2	17,4	3	0,2		
	Итого за завтрак:		35,69	37,59	96,08	1295,90	0,21	3,73	37,40	0,65	191,03	233,55	367,80	5,42		
Обед																
73	Икра кабачковая	100	2,73	7,19	14,55	133,80	0,04	4,68		2,38	90,93	55,80	18,11	0,74		
88	Щи со свежей капустой	255	2,16	5,97	9,75	101,37	0,09	22,17		2,85	40,77	56,91	26,64	0,99		
279	Тефтели 2-й вар. с водой, говядина, соус № 331	100/25	8,32	6,02	10,06	128	0,07	0,71	35,06		25,85	101,61	18,29	1,81		
312	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,7	0,17	21,79		0,2	44,38	103,92	33,3	1,21		
388	Напиток витаминный	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8		0,78	13,8	52,2	19,8	0,66		
ПП	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06									
	Итого за обед:		22,78	25,84	135,13	864,53	0,45	50,15	35,06	6,21	221,57	416,44	149,14	6,37		
	Итого за день:		58,47	63,43	231,21	2160,43	0,66	53,88	72,46	6,86	412,6	649,99	516,94	11,79		
Ссылка на сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях автора М.П. Могильного																