



Утверждаю

Директор МБОУ Торопецкая СОШ №2

И.В. Разумина

Приказ № 140 от 23 мая 2025 г.

14-дневное сбалансированное меню
организации питания школьников
в летнем оздоровительном лагере с дневным пребыванием
при МБОУ Торопецкая СОШ №2

Сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед)
для организации питания школьников в летнем лагере с дневным пребыванием
при МБОУ Торопецкая СОШ №2

1 день						
Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал.	№ рецепту ры
		Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.		
Завтрак						
Омлет с сосиской	160/90	17,60	23,70	0,88	463,61	307
Хлеб пшеничный с маслом	20/10	0,79	0,20	4,80	82,14	4
Какао	200	0,12	0,09	23,42	128,4	382
Хлеб ржаной	30	0,79	0,20	4,80	103,60	5
Йогурт	95	2,4	2,5	16,9	100	-
Обед						
Салат из капусты	60	0,53	0,08	4,26	52,1	43
Рассольник Ленинградский» с перловой крупой на курином бульоне со сметаной	250	2,82	5,29	11,98	55,5	306
Макаронные изделия отварные с маслом и тёртым сыром	200	3,40	10,00	19,00	304,2	150
Хлеб ржаной	30	1,9	0,13	0,35	103,60	5
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,40	9,6	46,0	4
Чай с сахаром	200/15	0,1	-	7,00	56,0	376

Зав. производством:



Какунина Т.Н.

Сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед)
для организации питания школьников в летнем лагере с дневным пребыванием
при МБОУ Торопецкая СОШ №2

2 день						
Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал.	№ рецептуры
		Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.		
Завтрак						
Каша овсяная на молоке с маслом сливочным	220/10	3,40	8,44	42,56	381,75	174
Хлеб пшеничный с ветчиной	30/20	1,58	0,40	9,60	129,10	2
Хлеб пшеничный	30	1,58	0,40	9,6	46,0	4
Чай с сахаром	200/15	0,1	-	7,00	56,0	376
Фрукт	150	1,8	0,4	16,2	84,6	-
Обед						
Нарезка из огурцов	60	0,8	0,1	15,7	14	43
Борщ на курином бульоне со сметаной	250	2,60	5,12	10,93	144,93	82
Картофель тушёный с курицей	250	13,87	25,79	45,32	288,75	437
Хлеб ржаной	40	1,9	0,13	0,35	103,60	5
Хлеб пшеничный	40	1,58	0,40	9,6	46,0	4
Чай с сахаром	200/15	0,1	-	7,00	56,0	376

Зав. производством:



Какунина Т.Н.

Сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед)
для организации питания школьников в летнем лагере с дневным пребыванием
при МБОУ Торопецкая СОШ №2

3 день						
Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал.	№ рецептуры
		Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.		
Завтрак						
Макаронные изделия отварные с маслом	180	3,40	10,00	19,00	304,2	150
Сосиска отварная	90	7,21	12,53	0,28	155,61	306
Хлеб ржаной	30	1,9	0,13	0,35	103,60	5
Хлеб пшеничный с сыром	20/10	1,58	0,40	9,6	124,0	4
Кофейный напиток	200	0,12	0,09	23,42	337,0	306
Обед						
Нарезка из помидоров	60	0,8	0,1	2,5	14	45
Суп картофельный с горохом на курином бульоне	250	5,60	10,84	19,23	132,5	306
Рис отварной	180	12,18	9,02	60,03	174,0	407
Котлета мясная	90	21,67	6,60	28,21	228,60	608
Хлеб ржаной	30	1,9	0,13	0,35	103,60	5
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,40	9,6	46,0	4
Чай с сахаром	200/15	0,1	-	7,00	56,0	376

Зав. производством:



Какунина Т.Н.

Сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед)
для организации питания школьников в летнем лагере с дневным пребыванием
при МБОУ Торопецкая СОШ №2

4 день

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал.	№ рецепту ры
		Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.		

Завтрак

Суп молочный с вермишелью	250	3,40	10,00	19,00	304,2	150
Хлеб пшеничный с сыром	20/10	2,24	0,88	20,75	91,96	8
Хлеб пшеничный	20	1,9	0,13	0,35	45,98	5
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,1	-	7,00	28,00	376
Йогурт	95	2,4	2,5	16,9	100	-

Обед

Овощная нарезка (огурец)	60	0,8	0,1	2,5	14	43
Суп с макаронными изделиями на курином бульоне	250	9,58	15,27	19,25	275,45	111
Овощное рагу	180	12,18	9,02	60,03	293,40	304
Сосиска отварная	90	0,92	9,90	7,48	122,87	229
Хлеб ржаной	30	1,9	0,13	0,35	45,98	5
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,40	9,6	46,76	4
Кисель	200	-	-	14,94	56,00	6

Зав. производством:



Какунина Т.Н.

Сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед)
для организации питания школьников в летнем лагере с дневным пребыванием
при МБОУ Торопецкая СОШ №2

5 день

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность ккал.	№ рецептуры
		Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.		
Завтрак						
Запеканка творожная с повидлом	220/20	17,47	8,10	15,07	364,00	224
Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30/10/20	1,58	0,40	9,60	206,56	8
Чай с сахаром	200/15	0,1	-	7,00	56,00	376
Обед						
Салат из свеклы	60	1,35	7,57	8,28	124,35	45
Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	250	5,60	10,84	19,23	116,5	102
Пюре картофельное	200	2,08	2,33	12,75	150,00	243
Сосиска отварная	90	7,21	12,53	0,28	173,7	243
Хлеб ржаной	30	1,9	0,13	0,35	103,6	5
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,40	9,6	46,00	4
Компот из сухофруктов с витамином С	200	1,00	-	42,00	169,25	349

Зав. производством:



Какунина Т.Н.

Сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед)
для организации питания школьников в летнем лагере с дневным пребыванием
при МБОУ Торопецкая СОШ №2

6 день						
Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал.	№ рецептур ы
		Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.		
Завтрак						
Каша манная со сливочным маслом	220/10	0,40	9,30	31,10	227,43	175
Хлеб пшеничный с ветчиной	30/20	1,58	0,40	9,60	116,55	8
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,1	-	7,00	103,50	376
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,40	9,6	46,0	4
Фрукт	150	1,8	0,4	16,2	84,6	-
Обед						
Овощная нарезка (помидор)	60	0,8	0,1	2,5	14	45
Суп картофельный с рыбными консервами	250	12,87	0,02	60,03	140,75	87
Плов из мяса (птицы)	250	2,08	2,33	12,75	174,0	304
Хлеб ржаной	30	1,9	0,13	0,35	103,6	5
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,40	9,6	46,0	4
Кисель	200	-	-	14,94	182,0	6

Зав. производством:



Какунина Т.Н.

Сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед)
для организации питания школьников в летнем лагере с дневным пребыванием
при МБОУ Торопецкая СОШ №2

7 день						
Наименование блюда	Вес блюда гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал.	№ рецепту ры
		Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.		
Завтрак						
Макароны отварные с маслом и сыром	200/10/20	3,40	10,00	19,00	667,0	309
Хлеб пшеничный с повидлом	35/35	1,19	0,45	13,60	159,39	8
Хлеб ржаной	40	1,9	0,13	0,35	103,6	5
Чай с сахаром	200/15	0,1	-	7,00	56,0	376
Фрукт	150	1,8	0,4	16,2	84,6	-
Обед						
Салат из капусты с р/м	60	1,06	0,17	8,52	104,25	33
Рассольник « Ленинградский » на курином бульоне со сметаной	250	2,82	5,29	11,98	156,125	96
Пюре картофельное	180	2,08	2,33	12,75	150	243
Тефтели	100	7,83	8,75	10,25	222,48	286
Хлеб ржаной	30	1,9	0,13	0,35	103,6	5
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,40	9,6	46,0	4
Компот из сухофруктов с витамином С	200	1,00	-	42,00	169,25	349

Зав. производством:



Какунина Т.Н.

Сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед)
для организации питания школьников в летнем лагере с дневным пребыванием
при МБОУ Торопецкая СОШ №2

8 день						
Наименование блюда	Вес блюда гр.	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность ккал.	№ рецеп туры
		Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.		
Завтрак						
Каша молочная с маслом из гречневой крупы	220	17,47	8,10	15,07	364,00	224
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	20/10	2,24	0,88	20,75	82,14	1
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,40	9,6	46,0	4
Кофейный напиток	200	6,40	2,80	29,20	674,00	382
Йогурт	95	2,4	2,5	16,9	100	-
Обед						
Салат из огурцов и помидор с р/м	60	1,06	0,17	8,52	49,8	35
Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	250	9,58	15,27	19,27	188,0	111
Рис пропаренный с голенью	180/160	3,15	4,68	15,90	694/255,91	304
Хлеб ржаной	30	1,9	0,13	0,35	103,60	5
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,40	9,6	46	4
Чай с сахаром	200/15	0,1	-	7,00	56	376

Зав. производством:



Какунина Т.Н.

Сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед)
для организации питания школьников в летнем лагере с дневным пребыванием
при МБОУ Торопецкая СОШ №2

9 день						
Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность ккал.	№ рецепт уры
		Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.		
Завтрак						
Каша рисовая с маслом сливочным	220	3,40	8,44	42,56	381,75	174
Хлеб пшеничный с сыром	20/10	1,58	0,40	9,6	53,6	4
Хлеб ржаной	40	1,9	0,13	0,35	103,6	5
Чай с сахаром	200/15	0,1	-	7,00	56	376
Фрукт	150	1,8	0,4	16,2	84,6	-
Обед						
Салат из моркови с р/м	60	1,06	0,17	8,52	154,2	38
Борщ на курином бульоне со сметаной	250	9,58	15,27	19,25	145,0	82
Пюре картофельное	180	2,08	2,33	12,75	150,0	243
Котлета рыбная	90	0,92	9,90	7,48	108,72	229
Хлеб ржаной	30	1,9	0,13	0,35	103,6	5
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,40	9,6	46,0	4
Сок фруктовый	200	0,1	-	7,00	56,0	376

Зав. производством:



Какунина Т.Н.

Сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед)
для организации питания школьников в летнем лагере с дневным пребыванием
при МБОУ Торопецкая СОШ №2

10 день						
Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал.	№ рецепт уры
		Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.		
Завтрак						
Суп молочный с вермишелью	250	3,40	10,00	19,00	304,2	150
Хлеб пшеничный	20	1,9	0,13	0,35	103,6	5
Компот из свежих яблок	200	1,00	-	42,00	169,25	349
Кондитерское изделие	50	4,06	8,46	31,43	310	471
Фрукт	150	1,8	0,4	16,2	84,6	-
Обед						
Салат из свеклы с р/м	60	1,35	7,57	8,28	124,35	45
Суп гороховый на курином бульоне	250	9,58	15,27	19,25	116,5	102
Картофель тушеный с курицей	250	13,87	25,79	45,32	287,75	437
Хлеб ржаной	30	1,9	0,13	0,35	103,6	5
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,40	9,6	46,0	4
Чай с сахаром	200/15	0,1	-	7,00	56,0	376

Зав. производством:



Какунина Т.Н.

Сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед)
для организации питания школьников в летнем лагере с дневным пребыванием
при МБОУ Торопецкая СОШ №2

11 день						
Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность ккал.	№ рецепт ры
		Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.		
Завтрак						
Яйцо варёное	80	12,58	10,61	1,12	155	307
Хлеб пшеничный с маслом и ветчиной	20/10/20	0,79	0,20	4,80	82,14	4
Какао	200	0,12	0,09	23,42	128,4	382
Хлеб ржаной	30	0,79	0,20	4,80	103,60	5
Фрукт	150	1,8	0,4	16,2	84,6	-
Обед						
Салат из капусты с р/м	60	1,06	0,17	8,52	104,25	43
Рассольник «Ленинградский» с перловой крупой на курином бульоне со сметаной	250	2,82	5,29	11,98	55,5	306
Капуста тушёная	180	3,40	10,00	19,00	304,2	150
Сосиска	90	7,21	12,53	0,28	155,61	310
Хлеб ржаной	30	1,9	0,13	0,35	103,60	5
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,40	9,6	46,0	4
Чай с сахаром	200/15	0,1	-	7,00	56,0	376

Зав. производством:



Какунина Т.Н.

Сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед)
для организации питания школьников в летнем лагере с дневным пребыванием
при МБОУ Торопецкая СОШ №2

12 день						
Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал.	№ рецепту
		Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.		
Завтрак						
Каша рисовая на молоке с маслом сливочным	220	3,40	8,44	42,56	381,75	174
Хлеб пшеничный с ветчиной	30/20	1,58	0,40	9,60	129,10	2
Хлеб пшеничный	30	1,58	0,40	9,6	46,0	4
Чай с сахаром	200/15	0,1	-	7,00	56,0	376
Обед						
Салат из моркови с р/м	60	1,06	0,17	8,52	39,9	23
Борщ на курином бульоне со сметаной	250	2,60	5,12	10,93	144,93	82
Картофель тушёный с курицей	250	13,87	25,79	45,32	288,75	437
Хлеб ржаной	30	1,9	0,13	0,35	103,60	5
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,40	9,6	46,0	4
Сок фруктовый	200	0,1	-	7,00	56,0	376

Зав. производством:



Какунина Т.Н.

Сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед)
для организации питания школьников в летнем лагере с дневным пребыванием
при МБОУ Торопецкая СОШ №2

13 день						
Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность ккал.	№ реце птур ы
		Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.		
Завтрак						
Макароны отварные с маслом и сыром	200/10/20	3,40	10,00	19,00	667,0	309
Хлеб ржаной	30	1,9	0,13	0,35	103,60	5
Хлеб пшеничный с маслом и сыром	20/10/10	1,58	0,40	9,6	124,0	4
Чай с сахаром	200	0,1	-	7,00	56,0	376
Фрукт	150	0,52	0,34	27,5	104	-
Обед						
Овощная нарезка (помидор)	60	0,8	0,1	2,5	14	45
Суп картофельный с горохом на курином бульоне	250	5,60	10,84	19,23	132,5	306
Овощное рагу	180	12,18	9,02	60,03	174,0	407
Котлета мясная	100	21,67	6,60	28,21	228,60	608
Хлеб ржаной	30	1,9	0,13	0,35	103,60	5
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,40	9,6	46,0	4
Кофейный напиток	200	0,12	0,09	23,42	337,0	306

Зав. производством:



Какунина Т.Н.

Сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед)
для организации питания школьников в летнем лагере с дневным пребыванием
при МБОУ Торопецкая СОШ №2

14 день						
Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал.	№ рецепту ры
		Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.		
Завтрак						
Каша пшеничная на молоке	220	3,0	1,9	12,1	78	302
Хлеб пшеничный с сыром	20/10	2,24	0,88	20,75	91,96	8
Хлеб пшеничный	20	1,9	0,13	0,35	45,98	5
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,1	-	7,00	28,00	376
Йогурт	95	2,4	2,5	16,9	100	-
Обед						
Овощная нарезка (огурец)	60	0,8	0,1	2,5	14	43
Суп с макаронными изделиями на курином бульоне	250	9,58	15,27	19,25	275,45	111
Картофельное пюре	180	12,18	9,02	60,03	293,40	304
Котлета рыбная	90	0,92	9,90	7,48	122,87	229
Хлеб ржаной	40	1,9	0,13	0,35	45,98	5
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,40	9,6	46,76	4
Кисель	200	-	-	14,94	56,00	6

Зав. производством:



Какунина Т.Н.