Согласовано с мед работником

___Никитина.Е.Г

Утверждаю

Начальник лагеря

МБОУ Кизнерская средняя школа

имени генерал-полковника Капашина В. П.

«___» _____ 2025

МЕНЮ

для летних оздоровительных лагерей

с дневным пребыванием детей

при МБОУ Кизнерская средняя школа №2

имени генерал-полковника Капашина В. П.

/12 лет и старше /

МБОУ Кизнерская средняя общеобразовательная

школа №2 имени

генерал-полковника Капашина В. П.

Меню

День №1

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)
			Б.	Ж.	У.	
		ЗАВТРАК				
93/08	Каша «Дружба» со сливочным маслом	200/7	6.8	8.2	41.2	260.4
149/08	Какао с молоком	200	4.9	5.0	32.5	190.0
376/08	Бутерброд с сыром	20/20	6,62	9,48	10,06	152
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		18,32	22,68	83,76	602,4
		ОБЕД				
2/08	Салат из свежих огурцов	100	0.6	7.1	3	79
39/08	Борщ с капустой с курицей, смет	250/25/10	2,0	5,2	13.1	163,67
92/08	Картофельное пюре	200	4.2	9	29.2	218
202/08	Тефтели /соусом	100/50	12.21	18.04	12.59	261.52
153/08	Компот из сухоф	200	0.6	0	31.4	124
	Хлеб ржаной	40	2.72	0.52	15.92	80.4
	Хлеб пшеничный	60	4.8	0.78	23.8	120.6
	ИТОГО ЗА ОБЕД		27,13	40,64	129.01	1047.19
		ПОЛДНИК				
309/08	Шанежка с картофелем	60	6.01	6.52	34.57	221.02
147/08	Чай с молоком	200	1.40	1.60	17.34	80.5
	Яблоки	200	0.8	0.8	19.6	92
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		8,21	8,92	71,51	393,52
	ОБЩИЙ ИТОГ		57,86	74,34	284,38	2043,11

Нач.лагеря.Картошкина.Е.А

Шеф-повар Хазиева.Г.У

МБОУ Кизнерская средняя общеобразовательная

школа №2 имени

генерал-полковника Капашина В. П.

Меню

День №2

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)
			Б.	Ж.	У.	
ЗАВТРАК						
125/08	Каша манная молочная с маслом	200/7	5.8	8.4	29	209,6
148/08	Кофейный напиток	200	2.7	2.8	22.4	153.0
379/08	Бутерброд с маслом	20/20	1.70	15.10	10.26	183.6
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		10.2	26.3	61.66	546,2
ОБЕД						
3/08	Салат из свежих овощей	100	2,74	20,3	12,16	242.30
46/08	Суп картофель с мак издел,кур	250/25	7.1	4.6	21.1	147
193/08	Плов из говядины	200	24.33	20.69	33.71	418.37
146/08	Чай с лимоном	200	0.3	0	15.2	60
	Хлеб ржаной	40	2.72	0.52	15.92	80.4
	Хлеб пшенич	60	4.8	0.78	23.8	120.6
	ИТОГО ЗА ОБЕД		41,99	46,89	121,89	1068.67
ПОЛДНИК						
182/08	Коржик молоч	75	4.8	8.5	48.4	288
274/08	Сок фруктовый	200	0,0	0,0	22,4	90
	Яблоки	200	0.8	0.8	19.6	92
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		5,6	9,3	90,4	470,0
	ОБЩИЙ ИТОГ		57,79	82,49	273,95	2084,87

Нач лагеря. Картошкина.Е.А

Шеф-повар Хазиева.Г.У

МБОУ Кизнерская средняя общеобразовательная

школа №2 имени

генерал-полковника Капашина В. П.

Меню

День №3

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)
			Б.	Ж.	У.	
ЗАВТРАК						
282/2021	Запеканка рисовая с творогом, со сгущенным молоком	150/30	12,26	11,73	41,95	337,70
146/08	Чай с лимоном	200	0.3	0.0	15.2	60.0
	Хлеб пшеничный	50	3.9	0.45	25.0	122.5
	Печенье	50	3,8	4,9	37,2	208,08
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		20,26	17,08	119,35	728,28
ОБЕД						
2/08	Салат из свежих помидор	100	1.1	5.0	4.7	62.9
47/08	Суп картофель с бобов, куриц	250/25	10.4	7.7	22.4	194
93/08	Картофельное пюре	200	4,2	9,0	29,2	218,0
87/08	Суфле рыбное	100	14,4	15,07	15,6	254,9
261/08	Напиток из шиповника	200	0.68	0,0	21.01	46.87
	Хлеб ржаной	40	2.72	0.52	15.92	80.4
	Хлеб пшеничный	60	4.8	0.78	23.8	120.6
	ИТОГО ЗА ОБЕД		44,35	36,6	126,93	929,67
ПОЛДНИК						
	Сок фруктовый	200	0,0	0,0	22,4	90
	Вафли	30	17,2	21	19	242
	Бананы	200	0.8	0.6	20.6	94
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		18,0	21,6	62,0	426
	ОБЩИЙ ИТОГ		82,61	75,28	308,28	2083,95

Нач лагеря.Картошкина.Е.А

Шеф-повар Хазиева.Г.У

МБОУ Кизнерская средняя общеобразовательная

школа №2 имени

генерал-полковника Капашина В. П.

Меню

День №4

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)
			Б.	Ж.	У.	
ЗАВТРАК						
127/08	Каша пшённая молочная с маслом	200/6	7	9.2	33.4	240
147/08	Чай с молоком	200	1.4	1.6	17.3	80.5
376/08	Бутерброд с сыром	40	6,62	9.48	10,06	152
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		15,02	20,28	60,76	472,5
ОБЕД						
13/08	Салат из свежей капусты	100	1.1	4.9	10.5	84.5
43/08	Рассольник с курицей со сметаной	250/25/10	6.6	8.6	14	152
97/08	Макароны отварные	200	7	8.2	47	294
212/08	Птица отварная	100	26.03	26.03	1.39	346.69
141/08	Соус	50	1.3	4.8	4.7	70
155/08	Компот из кураги	200	0.6	0	31.4	124
	Хлеб ржаной	40	2.72	0.52	15.92	80.4
	Хлеб пшеничный	60	4.8	0.78	23.8	120.6
	ИТОГО ЗА ОБЕД		50.15	53.83	148.71	1272.19
ПОЛДНИК						
	Сок фруктовый	200	0.0	0.0	20	90
308/08	Булочка «Нежная»	60	4.96	7.12	36.14	387.6
	Мандарины	200	1.6	0.4	15	76
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		6,56	7,52	71,14	553,6
	ОБЩИЙ ИТОГ		71,73	81,63	280,61	2298,29

Нач лагеря.Картошкина.Е.А

Шеф повар.Хазиева.Г.У

МБОУ Кизнерская средняя общеобразовательная

школа №2 имени

генерал-полковника Капашина В. П.

Меню

День №5

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)
			Б.	Ж.	У.	
ЗАВТРАК						
105/08	Каша рисовая молочная, жидкая с маслом	200/7	2.2	8.2	21	205
149/08	Какао с молоком	200	4.9	5.0	32.5	190
365/08	Бутерброд с маслом	40	1.7	15.1	10.3	183.60
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		8.8	28.3	63.8	578.6
ОБЕД						
30/08	Винегрет овощной	100	1.3	9.9	8.4	121.5
46/08	Суп картофельный с клецками	250/25	7.95	5.39	16.94	138.94
147/08	Соус	50	1.3	4.8	4.7	70
219/08	Каша гречневая рассыпчатая	200	11.64	7.24	60	372
347/2021	КотлетаШкольная»	100	15,3	11,0	13,3	213,0
	Сок фруктовый	200	0,0	0,0	20	90
	Хлеб ржаной	40	2.72	0.52	15.92	80.4
	Хлеб пшеничный	60	4.8	0.78	23.8	120.6
	ИТОГО ЗА ОБЕД		45,01	39,63	163,06	871,64
ПОЛДНИК						
	Коктейль молочный «Топтыжка»	200	6.4	5.6	19	156
	Яблоки	200	0.8	0.8	19.6	92
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		7,2	6,4	38,6	248,0
	ОБЩИЙ ИТОГ		61,01	74,33	265,46	1698,24

Нач лагеря.Картошкина.Е.А

Шеф повар.Хазиева.Г.У

МБОУ Кизнерская средняя общеобразовательная
школа №2 имени

генерал-полковника Капашина В. П.

Меню
День №6

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)
			Б.	Ж.	У.	
ЗАВТРАК						
39/08	Яйцо отварное	40	5.08	4.6	0.28	62.8
53/08	Суп молочный с вермишелью	250	6.98	7.7	24.7	195.10
146/08	Чай с сахаром, лимон	200	0.3	0.0	15.2	60.0
	Хлеб пшеничный	50	3.9	0.45	25.0	122.5
	Печенье	50	3.80	4.90	37.20	208
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		20.06	17.65	102.2	648.40
ОБЕД						
18/08	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0.9	5.0	4.0	60.0
37/08	Суп картофельный с бобовыми, с курицей	250/25	11	7.5	22.5	205
221/08	Овощное рагу	200	3.72	14.87	22.57	238.99
81/08	Фрикадельки «Петушок»	100	14,27	17,07	3,27	236,0
280/08	Компот из кураги	200	0,33		22,66	91,98
	Хлеб ржаной	40	2.72	0.52	15.92	80.4
	Хлеб пшеничный	60	4.8	0.78	23.8	120.6
	ИТОГО ЗА ОБЕД		37,74	45,74	114,72	1032,97
ПОЛДНИК						
	Апельсин	200	0.9	0.2	8.1	43
	Вафли	30	17,2	21	62.9	242
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		18,1	21,2	71,0	285,0
	ОБЩИЙ ИТОГ		75,9	84,59	287,92	1966,37

Нач лагеря.Картошкина.Е.А

Шеф-повар Хазиева.Г.У

МБОУ Кизнерская средняя общеобразовательная

школа №2 имени

генерал-полковника Капашина В. П.

Меню

День №7

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)
			Б.	Ж.	У.	
ЗАВТРАК						
153/08	Пудинг творожный со сгущенкой	150/30	24.6	19	39.6	428
148/08	Кофейный напиток	200	2.7	2.8	22.4	153
366/08	Сыр порционно	20	5.2	5.2	5.4	72
	Хлеб пшеничный	50	3.9	0.45	25	122.5
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		36.4	27.45	92.4	775.5
ОБЕД						
	Нарезка овощная	60	0,48	0.06	1,68	15
41/08	Щи из свежей капусты с курицей со сметаной	250/25/10	6.9	9.3	10.7	148
123/08	Вермишелевая запеканка	150/50	28.75	23.19	71.76	617.38
141/08	Соус томатный	50	1.3	4.8	4.7	70
153/08	Компот из сухофруктов	200	0.6	0	31.4	124
	Хлеб ржаной	40	2.72	0.52	15.92	80.4
	Хлеб пшеничный	60	4.8	0.78	23.8	120.6
	ИТОГО ЗА ОБЕД		45.55	38,65	159,96	1169.44
ПОЛДНИК						
312/08	Булочка домашняя	60	4.37	7.07	36.8	228.20
	Сок фруктовый	200	0,0	0,0	20	90
	Апельсин	200	0,9	0.2	8,1	43
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		5.27	7.27	64,9	361,2
	ОБЩИЙ ИТОГ		87,22	73.37	317,26	2306,14

Нач лагеря.Картошкина.Е.А

Шеф-повар Хазиева.Г.У

МБОУ Кизнерская средняя общеобразовательная
школа №2 имени
генерал-полковника Капашина В. П.

Меню
День №8

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)
			Б.	Ж.	У.	
ЗАВТРАК						
129/08	Каша овсяная	200/7	6.2	9.6	26.6	211.6
147/08	Чай с молоком	200	1.6	16	15.9	80.5
365/08	Масло сливочное порционно	20	0.3	14.3	0.2	110.4
	Хлеб пшеничный	50	3.9	0.45	25	122.5
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		12	40.35	67.7	525
ОБЕД						
4/08	Салат из свежих помидоров с перцем	100	1.0	7.1	4.2	86
48/08	Суп крестьянский с крупой с курицей со сметаной	250/25/10	10.2	5.8	14.3	153
94/08	Рис припущенный	200	4.6	7.4	46.8	300
180/08	Гуляш из свинины	100	30.97	34.59	9.62	473.61
284/08	Компот из свежих яблок	200	0,25	0,25	25	104
	Хлеб ржаной	40	2.72	0.52	15.92	80.4
	Хлеб пшеничный	60	4.8	0.78	23.8	120.6
	ИТОГО ЗА ОБЕД		54.54	56.44	139,64	1317,61
ПОЛДНИК						
327/08	Оладьи с повидлом	150/15	9.35	8.63	81.39	440.63
146/08	Чай с лимоном	200	0.3	0.0	15.2	60
	Мандарины	200	1.6	0.4	15	76
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		11.25	8.67	111.59	576.63
	ОБЩИЙ ИТОГ		77,79	105.46	318,93	2419,24

Нач лагеря.Картошкина.Е.А
Шеф-повар Хазиева.Г.У

МБОУ Кизнерская
средняя общеобразовательная
школа №2 имени
генерал-полковника Капашина В. П.

Меню
День №9

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)
			Б.	Ж.	У.	
		ЗАВТРАК				
121/08	Каша гречневая	200/7	6	9.4	31	240
149/08	Какао с молоком	200	4.9	5	32.5	190
	Хлеб пшеничный	50	3.9	0.45	25	122.5
	Печенье	50	3.8	4.9	37.2	208
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		18.6	19.75	125.7	760.5
		ОБЕД				
13/08	Салат из свежей капусты	100	1.2	4.9	10.5	84.5
39/08	Борщ из св кап, куриц, смет	250/25/10	2,0	5,2	13,1	163,67
93/08	Картофельное пюре	200	4.2	9	29.2	218
87/08	Голень птицы	100	14.4	15.07	15.6	254.09
156/08	Напиток лимонный	200	0.1	0	24.2	93
	Хлеб ржаной	40	2.72	0.52	15.92	80.4
	Хлеб пшеничный	60	4.8	0.78	23.8	120.6
	ИТОГО ЗА ОБЕД		29,42	35,47	132.32	1014.26
		ПОЛДНИК				
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	92
	Вафли	30	17,2	21,00	19,00	242
	Коктейль молоч»Топт-а»	200	6.1	5.6	19	156
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		24,1	27,4	57,6	490,0
	ОБЩИЙ ИТОГ		72,12	82,62	315,62	2264,76

Нач лагеря.Картошкина.Е.А

Шеф-повар Хазиева.Г.У

МБОУ Кизнерская средняя общеобразовательная
школа №2 имени
генерал-полковника Капашина В. П.

Меню
День №10

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)
			Б.	Ж.	У.	
			ЗАВТРАК			
112/08	Омлет натуральный на молоке с маслом сливочным	93/5	9,3	15,48	1,7	215,76
125/08	Каша манная вязкая с маслом сливочным	200/7	5.8	8	28.4	222
146/08	Чай с лимоном	200	0.3	0.0	15.2	60
	Хлеб пшеничный	50	3.9	0.45	25	122.5
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		19,3	23,93	70,3	478,74
			ОБЕД			
30/08	Винегрет овощной	100	1.3	9.9	8.4	121.5
56/08	Суп из овощей со сметаной, с курицей	250/25/10	12.6	11.3	14.5	197.2
97/08	Макароны отварные	200	7	8.2	47	294
76/08	Котлета «Загадка»	100	13.87	10.09	11.8	186.20
	Сок фруктовый	200	0,0	0,0	20	90
	Хлеб ржаной	40	2.72	0.52	15.92	80.4
	Хлеб пшеничный	60	4.8	0.78	23.8	120.6
	ИТОГО ЗА ОБЕД		43,54	40,79	141,42	1097.82
			ПОЛДНИК			
	Вафли	30	17,2	21	19	242,0
	Апельсин	200	0.9	0.2	8.1	43,0
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		18,1	21,2	27,1	285,0
	ОБЩИЙ ИТОГ		80,94	85,92	238,82	1861,56

Нач.лагеря.Картошкина.Е.А

Шеф-повар Хазиева.Г.У

Согласовано с мед работником

__Никитина.Е.Г

Утверждаю

Начальник лагеря

МБОУ Кизнерская средняя школа

имени генерал-полковника Капашина В. П.

«__» _____ 2025

МЕНЮ

для летних оздоровительных лагерей

с дневным пребыванием детей

при МБОУ Кизнерская средняя школа №2

имени генерал-полковника Капашина В. П.

/12 лет и старше /

МБОУ Кизнерская средняя общеобразовательная

школа №2 имени

генерал-полковника Капашина В. П.

Меню

День №1

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)
			Б.	Ж.	У.	
		ЗАВТРАК				
93/08	Каша «Дружба» со сливочным маслом	200/7	6.8	8.2	41.2	260.4
149/08	Какао с молоком	200	4.9	5.0	32.5	190.0
376/08	Бутерброд с сыром	20/20	6,62	9,48	10,06	152
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		18,32	22,68	83,76	602,4
		ОБЕД				
2/08	Салат из свежих огурцов	100	0.6	7.1	3	79
39/08	Борщ с капустой с курицей, смет	250/25/10	2,0	5,2	13.1	163,67
92/08	Картофельное пюре	200	4.2	9	29.2	218
202/08	Тефтели /соусом	100/50	12.21	18.04	12.59	261.52
153/08	Компот из сухоф	200	0.6	0	31.4	124
	Хлеб ржаной	40	2.72	0.52	15.92	80.4
	Хлеб пшеничный	60	4.8	0.78	23.8	120.6
	ИТОГО ЗА ОБЕД		27,13	40,64	129.01	1047.19
		ПОЛДНИК				
309/08	Шанежка с картофелем	60	6.01	6.52	34.57	221.02
147/08	Чай с молоком	200	1.40	1.60	17.34	80.5
	Яблоки	200	0.8	0.8	19.6	92
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		8,21	8,92	71,51	393,52
	ОБЩИЙ ИТОГ		57,86	74,34	284,38	2043,11

Нач.лагеря.Куренкова.К.И

Шеф-повар Хазиева.Г.У

МБОУ Кизнерская средняя общеобразовательная

школа №2 имени

генерал-полковника Капашина В. П.

Меню

День №2

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)
			Б.	Ж.	У.	
ЗАВТРАК						
125/08	Каша манная молочная с маслом	200/7	5.8	8.4	29	209,6
148/08	Кофейный напиток	200	2.7	2.8	22.4	153.0
379/08	Бутерброд с маслом	20/20	1.70	15.10	10.26	183.6
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		10.2	26.3	61.66	546,2
ОБЕД						
3/08	Салат из свежих овощей	100	2,74	20,3	12,16	242.30
46/08	Суп картофель с мак издел,кур	250/25	7.1	4.6	21.1	147
193/08	Плов из говядины	200	24.33	20.69	33.71	418.37
146/08	Чай с лимоном	200	0.3	0	15.2	60
	Хлеб ржаной	40	2.72	0.52	15.92	80.4
	Хлеб пшенич	60	4.8	0.78	23.8	120.6
	ИТОГО ЗА ОБЕД		41,99	46,89	121,89	1068.67
ПОЛДНИК						
182/08	Коржик молоч	75	4.8	8.5	48.4	288
274/08	Сок фруктовый	200	0,0	0,0	22,4	90
	Яблоки	200	0.8	0.8	19.6	92
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		5,6	9,3	90,4	470,0
	ОБЩИЙ ИТОГ		57,79	82,49	273,95	2084,87

Нач лагеря. Куренкова.К.И

Шеф-повар Хазиева.Г.У

МБОУ Кизнерская средняя общеобразовательная

школа №2 имени

генерал-полковника Капашина В. П.

Меню

День №3

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)
			Б.	Ж.	У.	
ЗАВТРАК						
282/2021	Запеканка рисовая с творогом, со сгущенным молоком	150/30	12,26	11,73	41,95	337,70
146/08	Чай с лимоном	200	0.3	0.0	15.2	60.0
	Хлеб пшеничный	50	3.9	0.45	25.0	122.5
	Печенье	50	3,8	4,9	37,2	208,08
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		20,26	17,08	119,35	728,28
ОБЕД						
2/08	Салат из свежих помидор	100	1.1	5.0	4.7	62.9
47/08	Суп картофель с бобов, куриц	250/25	10.4	7.7	22.4	194
93/08	Картофельное пюре	200	4,2	9,0	29,2	218,0
87/08	Суфле рыбное	100	14,4	15,07	15,6	254,9
261/08	Напиток из шиповника	200	0.68	0,0	21.01	46.87
	Хлеб ржаной	40	2.72	0.52	15.92	80.4
	Хлеб пшеничный	60	4.8	0.78	23.8	120.6
	ИТОГО ЗА ОБЕД		44,35	36,6	126,93	929,67
ПОЛДНИК						
	Сок фруктовый	200	0,0	0,0	22,4	90
	Вафли	30	17,2	21	19	242
	Бананы	200	0.8	0.6	20.6	94
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		18,0	21,6	62,0	426
	ОБЩИЙ ИТОГ		82,61	75,28	308,28	2083,95

Нач лагеря. Куренкова. К. И

Шеф-повар Хазиева. Г. У

МБОУ Кизнерская средняя общеобразовательная

школа №2 имени

генерал-полковника Капашина В. П.

Меню

День №4

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)
			Б.	Ж.	У.	
ЗАВТРАК						
127/08	Каша пшённая молочная с маслом	200/6	7	9.2	33.4	240
147/08	Чай с молоком	200	1.4	1.6	17.3	80.5
376/08	Бутерброд с сыром	40	6,62	9.48	10,06	152
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		15,02	20,28	60,76	472,5
ОБЕД						
13/08	Салат из свежей капусты	100	1.1	4.9	10.5	84.5
43/08	Рассольник с курицей со сметаной	250/25/10	6.6	8.6	14	152
97/08	Макароны отварные	200	7	8.2	47	294
212/08	Птица отварная	100	26.03	26.03	1.39	346.69
141/08	Соус	50	1.3	4.8	4.7	70
155/08	Компот из кураги	200	0.6	0	31.4	124
	Хлеб ржаной	40	2.72	0.52	15.92	80.4
	Хлеб пшеничный	60	4.8	0.78	23.8	120.6
	ИТОГО ЗА ОБЕД		50.15	53.83	148.71	1272.19
ПОЛДНИК						
	Сок фруктовый	200	0.0	0.0	20	90
308/08	Булочка «Нежная»	60	4.96	7.12	36.14	387.6
	Мандарины	200	1.6	0.4	15	76
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		6,56	7,52	71,14	553,6
	ОБЩИЙ ИТОГ		71,73	81,63	280,61	2298,29

Нач лагеря. Куренкова. К. И

Шеф повар. Хазиева. Г. У

МБОУ Кизнерская средняя общеобразовательная

школа №2 имени

генерал-полковника Капашина В. П.

Меню

День №5

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)
			Б.	Ж.	У.	
ЗАВТРАК						
105/08	Каша рисовая молочная, жидкая с маслом	200/7	2.2	8.2	21	205
149/08	Какао с молоком	200	4.9	5.0	32.5	190
365/08	Бутерброд с маслом	40	1.7	15.1	10.3	183.60
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		8.8	28.3	63.8	578.6
ОБЕД						
30/08	Винегрет овощной	100	1.3	9.9	8.4	121.5
46/08	Суп картофельный с клецками	250/25	7.95	5.39	16.94	138.94
147/08	Соус	50	1.3	4.8	4.7	70
219/08	Каша гречневая рассыпчатая	200	11.64	7.24	60	372
347/2021	КотлетаШкольная»	100	15,3	11,0	13,3	213,0
	Сок фруктовый	200	0,0	0,0	20	90
	Хлеб ржаной	40	2.72	0.52	15.92	80.4
	Хлеб пшеничный	60	4.8	0.78	23.8	120.6
	ИТОГО ЗА ОБЕД		45,01	39,63	163,06	871,64
ПОЛДНИК						
	Коктейль молочный «Топтыжка»	200	6.4	5.6	19	156
	Яблоки	200	0.8	0.8	19.6	92
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		7,2	6,4	38,6	248,0
	ОБЩИЙ ИТОГ		61,01	74,33	265,46	1698,24

Нач лагеря.Куренкова.К.И

Шеф повар.Хазиева.Г.У

МБОУ Кизнерская средняя общеобразовательная
школа №2 имени

генерал-полковника Капашина В. П.

Меню
День №6

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)
			Б.	Ж.	У.	
ЗАВТРАК						
39/08	Яйцо отварное	40	5.08	4.6	0.28	62.8
53/08	Суп молочный с вермишелью	250	6.98	7.7	24.7	195.10
146/08	Чай с сахаром, лимон	200	0.3	0.0	15.2	60.0
	Хлеб пшеничный	50	3.9	0.45	25.0	122.5
	Печенье	50	3.80	4.90	37.20	208
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		20.06	17.65	102.2	648.40
ОБЕД						
18/08	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0.9	5.0	4.0	60.0
37/08	Суп картофельный с бобовыми, с курицей	250/25	11	7.5	22.5	205
221/08	Овощное рагу	200	3.72	14.87	22.57	238.99
81/08	Фрикадельки «Петушок»	100	14,27	17,07	3,27	236,0
280/08	Компот из кураги	200	0,33		22,66	91,98
	Хлеб ржаной	40	2.72	0.52	15.92	80.4
	Хлеб пшеничный	60	4.8	0.78	23.8	120.6
	ИТОГО ЗА ОБЕД		37,74	45,74	114,72	1032,97
ПОЛДНИК						
	Апельсин	200	0.9	0.2	8.1	43
	Вафли	30	17,2	21	62.9	242
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		18,1	21,2	71,0	285,0
	ОБЩИЙ ИТОГ		75,9	84,59	287,92	1966,37

Нач лагеря. Куренкова. К. И

Шеф-повар Хазиева. Г. У

МБОУ Кизнерская средняя общеобразовательная

школа №2 имени

генерал-полковника Капашина В. П.

Меню

День №7

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)
			Б.	Ж.	У.	
ЗАВТРАК						
153/08	Пудинг творожный со сгущенкой	150/30	24.6	19	39.6	428
148/08	Кофейный напиток	200	2.7	2.8	22.4	153
366/08	Сыр порционно	20	5.2	5.2	5.4	72
	Хлеб пшеничный	50	3.9	0.45	25	122.5
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		36.4	27.45	92.4	775.5
ОБЕД						
	Нарезка овощная	60	0,48	0.06	1,68	15
41/08	Щи из свежей капусты с курицей со сметаной	250/25/10	6.9	9.3	10.7	148
123/08	Вермишелевая запеканка	150/50	28.75	23.19	71.76	617.38
141/08	Соус томатный	50	1.3	4.8	4.7	70
153/08	Компот из сухофруктов	200	0.6	0	31.4	124
	Хлеб ржаной	40	2.72	0.52	15.92	80.4
	Хлеб пшеничный	60	4.8	0.78	23.8	120.6
	ИТОГО ЗА ОБЕД		45.55	38,65	159,96	1169.44
ПОЛДНИК						
312/08	Булочка домашняя	60	4.37	7.07	36.8	228.20
	Сок фруктовый	200	0,0	0,0	20	90
	Апельсин	200	0,9	0.2	8,1	43
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		5.27	7.27	64,9	361,2
	ОБЩИЙ ИТОГ		87,22	73.37	317,26	2306,14

Нач лагеря. Куренкова. К. И

Шеф-повар Хазиева. Г. У

МБОУ Кизнерская средняя общеобразовательная
школа №2 имени
генерал-полковника Капашина В. П.

Меню
День №8

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)
			Б.	Ж.	У.	
ЗАВТРАК						
129/08	Каша овсяная	200/7	6.2	9.6	26.6	211.6
147/08	Чай с молоком	200	1.6	16	15.9	80.5
365/08	Масло сливочное порционно	20	0.3	14.3	0.2	110.4
	Хлеб пшеничный	50	3.9	0.45	25	122.5
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		12	40.35	67.7	525
ОБЕД						
4/08	Салат из свежих помидоров с перцем	100	1.0	7.1	4.2	86
48/08	Суп крестьянский с крупой с курицей со сметаной	250/25/10	10.2	5.8	14.3	153
94/08	Рис припущенный	200	4.6	7.4	46.8	300
180/08	Гуляш из свинины	100	30.97	34.59	9.62	473.61
284/08	Компот из свежих яблок	200	0,25	0,25	25	104
	Хлеб ржаной	40	2.72	0.52	15.92	80.4
	Хлеб пшеничный	60	4.8	0.78	23.8	120.6
	ИТОГО ЗА ОБЕД		54.54	56.44	139,64	1317,61
ПОЛДНИК						
327/08	Оладьи с повидлом	150/15	9.35	8.63	81.39	440.63
146/08	Чай с лимоном	200	0.3	0.0	15.2	60
	Мандарины	200	1.6	0.4	15	76
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		11.25	8.67	111.59	576.63
	ОБЩИЙ ИТОГ		77,79	105.46	318,93	2419,24

Нач лагеря. Куренкова. К. И
Шеф-повар Хазиева. Г. У

МБОУ Кизнерская
средняя общеобразовательная
школа №2 имени
генерал-полковника Капашина В. П.

Меню
День №9

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)
			Б.	Ж.	У.	
		ЗАВТРАК				
121/08	Каша гречневая	200/7	6	9.4	31	240
149/08	Какао с молоком	200	4.9	5	32.5	190
	Хлеб пшеничный	50	3.9	0.45	25	122.5
	Печенье	50	3.8	4.9	37.2	208
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		18.6	19.75	125.7	760.5
		ОБЕД				
13/08	Салат из свежей капусты	100	1.2	4.9	10.5	84.5
39/08	Борщ из св кап, куриц, смет	250/25/10	2,0	5,2	13,1	163,67
93/08	Картофельное пюре	200	4.2	9	29.2	218
87/08	Голень птицы	100	14.4	15.07	15.6	254.09
156/08	Напиток лимонный	200	0.1	0	24.2	93
	Хлеб ржаной	40	2.72	0.52	15.92	80.4
	Хлеб пшеничный	60	4.8	0.78	23.8	120.6
	ИТОГО ЗА ОБЕД		29,42	35,47	132.32	1014.26
		ПОЛДНИК				
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	92
	Вафли	30	17,2	21,00	19,00	242
	Коктейль молоч»Топт-а»	200	6.1	5.6	19	156
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		24,1	27,4	57,6	490,0
	ОБЩИЙ ИТОГ		72,12	82,62	315,62	2264,76

Нач лагеря. Куренкова. К.И

Шеф-повар Хазиева. Г.У

МБОУ Кизнерская средняя общеобразовательная
школа №2 имени
генерал-полковника Капашина В. П.

Меню
День №10

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)
			Б.	Ж.	У.	
ЗАВТРАК						
112/08	Омлет натуральный на молоке с маслом сливочным	93/5	9,3	15,48	1,7	215,76
125/08	Каша манная вязкая с маслом сливочным	200/7	5.8	8	28.4	222
146/08	Чай с лимоном	200	0.3	0.0	15.2	60
	Хлеб пшеничный	50	3.9	0.45	25	122.5
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		19,3	23,93	70,3	478,74
ОБЕД						
30/08	Винегрет овощной	100	1.3	9.9	8.4	121.5
56/08	Суп из овощей со сметаной, с курицей	250/25/10	12.6	11.3	14.5	197.2
97/08	Макароны отварные	200	7	8.2	47	294
76/08	Котлета «Загадка»	100	13.87	10.09	11.8	186.20
	Сок фруктовый	200	0,0	0,0	20	90
	Хлеб ржаной	40	2.72	0.52	15.92	80.4
	Хлеб пшеничный	60	4.8	0.78	23.8	120.6
	ИТОГО ЗА ОБЕД		43,54	40,79	141,42	1097.82
ПОЛДНИК						
	Вафли	30	17,2	21	19	242,0
	Апельсин	200	0.9	0.2	8.1	43,0
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		18,1	21,2	27,1	285,0
	ОБЩИЙ ИТОГ		80,94	85,92	238,82	1861,56

Нач.лагеря.Куренкова.К.И
Шеф-повар Хазиева.Г.У

Согласовано с мед работником

__Никитина.Е.Г

Утверждаю

Начальник лагеря

МБОУ Кизнерская средняя школа

имени генерал-полковника Капашина В. П.

«__» _____ 2025

МЕНЮ

для летних оздоровительных лагерей

с дневным пребыванием детей

при МБОУ Кизнерская средняя школа №2

имени генерал-полковника Капашина В. П.

/7-11 лет /

МБОУ Кизнерская средняя общеобразовательная

школа №2 имени

генерал-полковника Капашина В. П.

Меню

День №1

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)
			Б.	Ж.	У.	
		ЗАВТРАК				
93/08	Каша «Дружба» со сливочным маслом	200/7	6.8	8.2	41.2	260.4
149/08	Какао с молоком	200	4.9	5.0	32.5	190.0
376/08	Бутерброд с сыром	20/20	6,62	9,48	10,06	152
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		18,32	22,68	83,76	602,4
		ОБЕД				
2/08	Салат из свежих огурцов	100	0.6	7.1	3	79
39/08	Борщ с капустой с курицей, смет	250/25/10	2,0	5,2	13.1	163,67
92/08	Картофельное пюре	200	4.2	9	29.2	218
202/08	Тефтели /соусом	90/50	10,99	16,24	11,33	235,37
153/08	Компот из сухоф	200	0.6	0	31.4	124
	Хлеб ржаной	40	2.72	0.52	15.92	80.4
	Хлеб пшеничный	60	4.8	0.78	23.8	120.6
	ИТОГО ЗА ОБЕД		25,91	38,84	127,75	1021,04
		ПОЛДНИК				
309/08	Шанежка с картофелем	60	6.01	6.52	34.57	221.02
147/08	Чай с молоком	200	1.40	1.60	17.34	80.5
	Яблоки	200	0.8	0.8	19.6	92
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		8,21	8,92	71,51	393,52
	ОБЩИЙ ИТОГ		52,44	70,44	283,02	2016,96

Нач.лагеря.Картошкина.Е.А

Шеф-повар Хазиева.Г.У

МБОУ Кизнерская средняя общеобразовательная

школа №2 имени

генерал-полковника Капашина В. П.

Меню

День №2

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)
			Б.	Ж.	У.	
ЗАВТРАК						
125/08	Каша манная молочная с маслом	200/7	5.8	8.4	29	209,6
148/08	Кофейный напиток	200	2.7	2.8	22.4	153.0
379/08	Бутерброд с маслом	20/20	1.70	15.10	10.26	183.6
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		10.2	26.3	61.66	546,2
ОБЕД						
3/08	Салат из свежих овощей	100	2,74	20,3	12,16	242.30
46/08	Суп картофель с маком издел, кур	250/25	7.1	4.6	21.1	147
193/08	Плов из говядины	200	24.33	20.69	33.71	418.37
146/08	Чай с лимоном	200	0.3	0	15.2	60
	Хлеб ржаной	40	2.72	0.52	15.92	80.4
	Хлеб пшенич	60	4.8	0.78	23.8	120.6
	ИТОГО ЗА ОБЕД		41,99	46,89	121,89	1068.67
ПОЛДНИК						
182/08	Коржик молоч	75	4.8	8.5	48.4	288
274/08	Сок фруктовый	200	0,0	0,0	22,4	90
	Яблоки	200	0.8	0.8	19.6	92
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		5,6	9,3	90,4	470,0
	ОБЩИЙ ИТОГ		57,79	82,49	273,95	2084,87

Нач лагеря. Картошкина.Е.А

Шеф-повар Хазиева.Г.У

МБОУ Кизнерская средняя общеобразовательная
школа №2 имени
генерал-полковника Капашина В. П.

Меню
День №3

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)
			Б.	Ж.	У.	
ЗАВТРАК						
282/2021	Запеканка рисовая с творогом, со сгущенным молоком	150/30	12,26	11,73	41,95	337,70
146/08	Чай с лимоном	200	0.3	0.0	15.2	60.0
	Хлеб пшеничный	50	3.9	0.45	25.0	122.5
	Печенье	50	3,8	4,9	37,2	208,08
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		20,26	17,08	119,35	728,28
ОБЕД						
2/08	Салат из свежих помидор	100	1.1	5.0	4.7	62.9
47/08	Суп картофель с бобов, куриц	250/25	10.4	7.7	22.4	194
93/08	Картофельное пюре	200	4,2	9,0	29,2	218,0
87/08	Суфле рыбное	90	12,96	13,56	14,04	229,41
261/08	Напиток из шиповника	200	0.68	0,0	21.01	46.87
	Хлеб ржаной	40	2.72	0.52	15.92	80.4
	Хлеб пшеничный	60	4.8	0.78	23.8	120.6
	ИТОГО ЗА ОБЕД		42,9	35,09	125,73	904,18
ПОЛДНИК						
	Сок фруктовый	200	0,0	0,0	22,4	90
	Вафли	30	17,2	21	19	242
	Бананы	200	0.8	0.6	20.6	94
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		18,0	21,6	62,0	426
	ОБЩИЙ ИТОГ		81,16	73,77	307,07	2058,46

Нач лагеря. Картошкина. Е.А

Шеф-повар Хазиева. Г.У

МБОУ Кизнерская средняя общеобразовательная

школа №2 имени

генерал-полковника Капашина В. П.

Меню

День №4

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)
			Б.	Ж.	У.	
ЗАВТРАК						
127/08	Каша пшённая молочная с маслом	200/6	7	9.2	33.4	240
147/08	Чай с молоком	200	1.4	1.6	17.3	80.5
376/08	Бутерброд с сыром	40	6,62	9.48	10,06	152
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		15,02	20,28	60,76	472,5
ОБЕД						
13/08	Салат из свежей капусты	100	1.1	4.9	10.5	84.5
43/08	Рассольник с курицей со сметаной	250/25/10	6.6	8.6	14	152
97/08	Макароны отварные	200	7	8.2	47	294
212/08	Птица отварная	90	23,43	23,43	1,25	312,02
141/08	Соус	50	1.3	4.8	4.7	70
155/08	Компот из кураги	200	0.6	0	31.4	124
	Хлеб ржаной	40	2.72	0.52	15.92	80.4
	Хлеб пшеничный	60	4.8	0.78	23.8	120.6
	ИТОГО ЗА ОБЕД		47,55	51,23	148,57	1237,52
ПОЛДНИК						
	Сок фруктовый	200	0.0	0.0	20	90
308/08	Булочка «Нежная»	60	4.96	7.12	36.14	387.6
	Мандарины	200	1.6	0.4	15	76
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		6,56	7,52	71,14	553,6
	ОБЩИЙ ИТОГ		69,13	79,03	280,47	2263,62

Нач лагеря.Картошкина.Е.А

Шеф повар.Хазиева.Г.У

МБОУ Кизнерская средняя общеобразовательная

школа №2 имени

генерал-полковника Капашина В. П.

Меню

День №5

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)
			Б.	Ж.	У.	
ЗАВТРАК						
105/08	Каша рисовая молочная, жидкая с маслом	200/7	2.2	8.2	21	205
149/08	Какао с молоком	200	4.9	5.0	32.5	190
365/08	Бутерброд с маслом	40	1.7	15.1	10.3	183.60
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		8.8	28.3	63.8	578.6
ОБЕД						
30/08	Винегрет овощной	100	1.3	9.9	8.4	121.5
46/08	Суп картофельный с клецками	250/25	7.95	5.39	16.94	138.94
147/08	Соус	50	1.3	4.8	4.7	70
219/08	Каша гречневая рассыпчатая	200	11.64	7.24	60	372
347/2021	КотлетаШкольная»	90	13,77	9,9	11,97	191,7
	Сок фруктовый	200	0,0	0,0	20	90
	Хлеб ржаной	40	2.72	0.52	15.92	80.4
	Хлеб пшеничный	60	4.8	0.78	23.8	120.6
	ИТОГО ЗА ОБЕД		43,48	38,53	161,73	850,34
ПОЛДНИК						
	Коктейль молочный «Топтыжка»	200	6.4	5.6	19	156
	Яблоки	200	0.8	0.8	19.6	92
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		7,2	6,4	38,6	248,0
	ОБЩИЙ ИТОГ		59,48	73,23	264,13	1676,94

Нач лагеря.Картошкина.Е.А

Шеф повар.Хазиева.Г.У

МБОУ Кизнерская средняя общеобразовательная
школа №2 имени

генерал-полковника Капашина В. П.

Меню
День №6

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)
			Б.	Ж.	У.	
ЗАВТРАК						
39/08	Яйцо отварное	40	5.08	4.6	0.28	62.8
53/08	Суп молочный с вермишелью	250	6.98	7.7	24.7	195.10
146/08	Чай с сахаром, лимон	200	0.3	0.0	15.2	60.0
	Хлеб пшеничный	50	3.9	0.45	25.0	122.5
	Печенье	50	3.80	4.90	37.20	208
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		20.06	17.65	102.2	648.40
ОБЕД						
18/08	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0.9	5.0	4.0	60.0
37/08	Суп картофельный с бобовыми, с курицей	250/25	11	7.5	22.5	205
221/08	Овощное рагу	200	3.72	14.87	22.57	238.99
81/08	Фрикадельки «Петушок»	90	12,83	15,34	2,93	212,4
280/08	Компот из кураги	200	0,33		22,66	91,98
	Хлеб ржаной	40	2.72	0.52	15.92	80.4
	Хлеб пшеничный	60	4.8	0.78	23.8	120.6
	ИТОГО ЗА ОБЕД		36,3	44,01	114,38	1009,37
ПОЛДНИК						
	Апельсин	200	0.9	0.2	8.1	43
	Вафли	30	17,2	21	62.9	242
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		18,1	21,2	71,0	285,0
	ОБЩИЙ ИТОГ		74,46	82,86	287,58	1942,77

Нач лагеря.Картошкина.Е.А

Шеф-повар Хазиева.Г.У

МБОУ Кизнерская средняя общеобразовательная

школа №2 имени

генерал-полковника Капашина В. П.

Меню

День №7

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)
			Б.	Ж.	У.	
ЗАВТРАК						
153/08	Пудинг творожный со сгущенкой	150/30	24.6	19	39.6	428
148/08	Кофейный напиток	200	2.7	2.8	22.4	153
366/08	Сыр порционно	20	5.2	5.2	5.4	72
	Хлеб пшеничный	50	3.9	0.45	25	122.5
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		36.4	27.45	92.4	775.5
ОБЕД						
	Нарезка овощная	60	0,48	0.06	1,68	15
41/08	Щи из свежей капусты с курицей со сметаной	250/25/10	6.9	9.3	10.7	148
123/08	Вермишелевая запеканка	150/50	28.75	23.19	71.76	617.38
141/08	Соус томатный	50	1.3	4.8	4.7	70
153/08	Компот из сухофруктов	200	0.6	0	31.4	124
	Хлеб ржаной	40	2.72	0.52	15.92	80.4
	Хлеб пшеничный	60	4.8	0.78	23.8	120.6
	ИТОГО ЗА ОБЕД		45.55	38,65	159,96	1169.44
ПОЛДНИК						
312/08	Булочка домашняя	60	4.37	7.07	36.8	228.20
	Сок фруктовый	200	0,0	0,0	20	90
	Апельсин	200	0,9	0.2	8,1	43
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		5.27	7.27	64,9	361,2
	ОБЩИЙ ИТОГ		87,22	73.37	317,26	2306,14

Нач лагеря.Картошкина.Е.А

Шеф-повар Хазиева.Г.У

МБОУ Кизнерская средняя общеобразовательная
школа №2 имени
генерал-полковника Капашина В. П.

Меню
День №8

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)
			Б.	Ж.	У.	
ЗАВТРАК						
129/08	Каша овсяная	200/7	6.2	9.6	26.6	211.6
147/08	Чай с молоком	200	1.6	16	15.9	80.5
365/08	Масло сливочное порционно	20	0.3	14.3	0.2	110.4
	Хлеб пшеничный	50	3.9	0.45	25	122.5
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		12	40.35	67.7	525
ОБЕД						
4/08	Салат из свежих помидоров с перцем	100	1.0	7.1	4.2	86
48/08	Суп крестьянский с крупой с курицей со сметаной	250/25/10	10.2	5.8	14.3	153
94/08	Рис припущенный	200	4.6	7.4	46.8	300
180/08	Гуляш из свинины	100	30.97	34.59	9.62	473.61
284/08	Компот из свежих яблок	200	0,25	0,25	25	104
	Хлеб ржаной	40	2.72	0.52	15.92	80.4
	Хлеб пшеничный	60	4.8	0.78	23.8	120.6
	ИТОГО ЗА ОБЕД		54.54	56.44	139,64	1317,61
ПОЛДНИК						
327/08	Оладьи с повидлом	150/15	9.35	8.63	81.39	440.63
146/08	Чай с лимоном	200	0.3	0.0	15.2	60
	Мандарины	200	1.6	0.4	15	76
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		11.25	8.67	111.59	576.63
	ОБЩИЙ ИТОГ		77,79	105.46	318,93	2419,24

Нач лагеря.Картошкина.Е.А
Шеф-повар Хазиева.Г.У

МБОУ Кизнерская
средняя общеобразовательная
школа №2 имени
генерал-полковника Капашина В. П.

Меню
День №9

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)
			Б.	Ж.	У.	
ЗАВТРАК						
121/08	Каша гречневая	200/7	6	9.4	31	240
149/08	Какао с молоком	200	4.9	5	32.5	190
	Хлеб пшеничный	50	3.9	0.45	25	122.5
	Печенье	50	3.8	4.9	37.2	208
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		18.6	19.75	125.7	760.5
ОБЕД						
13/08	Салат из свежей капусты	100	1.2	4.9	10.5	84.5
39/08	Борщ из св кап, куриц, смет	250/25/10	2,0	5,2	13,1	163,67
93/08	Картофельное пюре	200	4.2	9	29.2	218
87/08	Голень птицы	100	14.4	15.07	15.6	254.09
156/08	Напиток лимонный	200	0.1	0	24.2	93
	Хлеб ржаной	40	2.72	0.52	15.92	80.4
	Хлеб пшеничный	60	4.8	0.78	23.8	120.6
	ИТОГО ЗА ОБЕД		29,42	35,47	132.32	1014.26
ПОЛДНИК						
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	92
	Вафли	30	17,2	21,00	19,00	242
	Коктейль молоч»Топт-а»	200	6.1	5.6	19	156
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		24,1	27,4	57,6	490,0
	ОБЩИЙ ИТОГ		72,12	82,62	315,62	2264,76

Нач лагеря.Картошкина.Е.А

Шеф-повар Хазиева.Г.У

МБОУ Кизнерская средняя общеобразовательная
школа №2 имени
генерал-полковника Капашина В. П.

Меню
День №10

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)
			Б.	Ж.	У.	
			ЗАВТРАК			
112/08	Омлет натуральный на молоке с маслом сливочным	93/5	9,3	15,48	1,7	215,76
125/08	Каша манная вязкая с маслом сливочным	200/7	5.8	8	28.4	222
146/08	Чай с лимоном	200	0.3	0.0	15.2	60
	Хлеб пшеничный	50	3.9	0.45	25	122.5
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		19,3	23,93	70,3	478,74
			ОБЕД			
30/08	Винегрет овощной	100	1.3	9.9	8.4	121.5
56/08	Суп из овощей со сметаной, с курицей	250/25/10	12.6	11.3	14.5	197.2
97/08	Макароны отварные	200	7	8.2	47	294
76/08	Котлета «Загадка»	90	12,48	9,081	10,62	167,58
	Сок фруктовый	200	0,0	0,0	20	90
	Хлеб ржаной	40	2.72	0.52	15.92	80.4
	Хлеб пшеничный	60	4.8	0.78	23.8	120.6
	ИТОГО ЗА ОБЕД		42,15	39,78	140,24	1079,2
			ПОЛДНИК			
	Вафли	30	17,2	21	19	242,0
	Апельсин	200	0.9	0.2	8.1	43.0
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		18,1	21,2	27,1	285,0
	ОБЩИЙ ИТОГ		79,55	84,91	237,64	1842,94

Нач.лагеря.Картошкина.Е.А

Шеф-повар Хазиева.Г.У

Согласовано с мед работником

__Никитина.Е.Г

Утверждаю

Начальник лагеря

МБОУ Кизнерская средняя школа

имени генерал-полковника Капашина В. П.

«__» _____ 2025

МЕНЮ

для летних оздоровительных лагерей

с дневным пребыванием детей

при МБОУ Кизнерская средняя школа №2

имени генерал-полковника Капашина В. П.

/7-11 лет /

МБОУ Кизнерская средняя общеобразовательная

школа №2 имени

генерал-полковника Капашина В. П.

Меню

День №1

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)
			Б.	Ж.	У.	
		ЗАВТРАК				
93/08	Каша «Дружба» со сливочным маслом	200/7	6.8	8.2	41.2	260.4
149/08	Какао с молоком	200	4.9	5.0	32.5	190.0
376/08	Бутерброд с сыром	20/20	6,62	9,48	10,06	152
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		18,32	22,68	83,76	602,4
		ОБЕД				
2/08	Салат из свежих огурцов	100	0.6	7.1	3	79
39/08	Борщ с капустой с курицей, смет	250/25/10	2,0	5,2	13.1	163,67
92/08	Картофельное пюре	200	4.2	9	29.2	218
202/08	Тефтели /соусом	90/50	10,99	16,24	11,33	235,37
153/08	Компот из сухоф	200	0.6	0	31.4	124
	Хлеб ржаной	40	2.72	0.52	15.92	80.4
	Хлеб пшеничный	60	4.8	0.78	23.8	120.6
	ИТОГО ЗА ОБЕД		25,91	38,84	127,75	1021,04
		ПОЛДНИК				
309/08	Шанежка с картофелем	60	6.01	6.52	34.57	221.02
147/08	Чай с молоком	200	1.40	1.60	17.34	80.5
	Яблоки	200	0.8	0.8	19.6	92
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		8,21	8,92	71,51	393,52
	ОБЩИЙ ИТОГ		52,44	70,44	283,02	2016,96

Нач.лагеря.Куренкова.К.И

Шеф-повар Хазиева.Г.У

МБОУ Кизнерская средняя общеобразовательная
школа №2 имени
генерал-полковника Капашина В. П.

Меню
День №2

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)
			Б.	Ж.	У.	
ЗАВТРАК						
125/08	Каша манная молочная с маслом	200/7	5.8	8.4	29	209,6
148/08	Кофейный напиток	200	2.7	2.8	22.4	153.0
379/08	Бутерброд с маслом	20/20	1.70	15.10	10.26	183.6
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		10.2	26.3	61.66	546,2
ОБЕД						
3/08	Салат из свежих овощей	100	2,74	20,3	12,16	242.30
46/08	Суп картофель с маком из овощей, курица	250/25	7.1	4.6	21.1	147
193/08	Плов из говядины	200	24.33	20.69	33.71	418.37
146/08	Чай с лимоном	200	0.3	0	15.2	60
	Хлеб ржаной	40	2.72	0.52	15.92	80.4
	Хлеб пшеничный	60	4.8	0.78	23.8	120.6
	ИТОГО ЗА ОБЕД		41,99	46,89	121,89	1068,67
ПОЛДНИК						
182/08	Коржик молочный	75	4.8	8.5	48.4	288
274/08	Сок фруктовый	200	0,0	0,0	22,4	90
	Яблоки	200	0.8	0.8	19.6	92
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		5,6	9,3	90,4	470,0
	ОБЩИЙ ИТОГ		57,79	82,49	273,95	2084,87

Нач лагеря. Куренкова.К.И
Шеф-повар Хазиева.Г.У

МБОУ Кизнерская средняя общеобразовательная

школа №2 имени

генерал-полковника Капашина В. П.

Меню

День №3

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)
			Б.	Ж.	У.	
ЗАВТРАК						
282/2021	Запеканка рисовая с творогом, со сгущенным молоком	150/30	12,26	11,73	41,95	337,70
146/08	Чай с лимоном	200	0.3	0.0	15.2	60.0
	Хлеб пшеничный	50	3.9	0.45	25.0	122.5
	Печенье	50	3,8	4,9	37,2	208,08
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		20,26	17,08	119,35	728,28
ОБЕД						
2/08	Салат из свежих помидор	100	1.1	5.0	4.7	62.9
47/08	Суп картофель с бобов, куриц	250/25	10.4	7.7	22.4	194
93/08	Картофельное пюре	200	4,2	9,0	29,2	218,0
87/08	Суфле рыбное	90	12,96	13,56	14,04	229,41
261/08	Напиток из шиповника	200	0.68	0,0	21.01	46.87
	Хлеб ржаной	40	2.72	0.52	15.92	80.4
	Хлеб пшеничный	60	4.8	0.78	23.8	120.6
	ИТОГО ЗА ОБЕД		42,9	35,09	125,73	904,18
ПОЛДНИК						
	Сок фруктовый	200	0,0	0,0	22,4	90
	Вафли	30	17,2	21	19	242
	Бананы	200	0.8	0.6	20.6	94
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		18,0	21,6	62,0	426
	ОБЩИЙ ИТОГ		81,16	73,77	307,07	2058,46

Нач лагеря. Куренкова. К. И

Шеф-повар Хазиева. Г. У

МБОУ Кизнерская средняя общеобразовательная

школа №2 имени

генерал-полковника Капашина В. П.

Меню

День №4

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)
			Б.	Ж.	У.	
ЗАВТРАК						
127/08	Каша пшённая молочная с маслом	200/6	7	9.2	33.4	240
147/08	Чай с молоком	200	1.4	1.6	17.3	80.5
376/08	Бутерброд с сыром	40	6,62	9.48	10,06	152
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		15,02	20,28	60,76	472,5
ОБЕД						
13/08	Салат из свежей капусты	100	1.1	4.9	10.5	84.5
43/08	Рассольник с курицей со сметаной	250/25/10	6.6	8.6	14	152
97/08	Макароны отварные	200	7	8.2	47	294
212/08	Птица отварная	90	23,43	23,43	1,25	312,02
141/08	Соус	50	1.3	4.8	4.7	70
155/08	Компот из кураги	200	0.6	0	31.4	124
	Хлеб ржаной	40	2.72	0.52	15.92	80.4
	Хлеб пшеничный	60	4.8	0.78	23.8	120.6
	ИТОГО ЗА ОБЕД		47,55	51,23	148,57	1237,52
ПОЛДНИК						
	Сок фруктовый	200	0.0	0.0	20	90
308/08	Булочка «Нежная»	60	4.96	7.12	36.14	387.6
	Мандарины	200	1.6	0.4	15	76
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		6,56	7,52	71,14	553,6
	ОБЩИЙ ИТОГ		69,13	79,03	280,47	2263,62

Нач лагеря. Куренкова. К. И

Шеф повар. Хазиева. Г. У

МБОУ Кизнерская средняя общеобразовательная
школа №2 имени
генерал-полковника Капашина В. П.

Меню
День №5

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)
			Б.	Ж.	У.	
			ЗАВТРАК			
105/08	Каша рисовая молочная, жидкая с маслом	200/7	2.2	8.2	21	205
149/08	Какао с молоком	200	4.9	5.0	32.5	190
365/08	Бутерброд с маслом	40	1.7	15.1	10.3	183.60
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		8.8	28.3	63.8	578.6
			ОБЕД			
30/08	Винегрет овощной	100	1.3	9.9	8.4	121.5
46/08	Суп картофельный с клецками	250/25	7.95	5.39	16.94	138.94
147/08	Соус	50	1.3	4.8	4.7	70
219/08	Каша гречневая рассыпчатая	200	11.64	7.24	60	372
347/2021	КотлетаШкольная»	90	13,77	9,9	11,97	191,7
	Сок фруктовый	200	0,0	0,0	20	90
	Хлеб ржаной	40	2.72	0.52	15.92	80.4
	Хлеб пшеничный	60	4.8	0.78	23.8	120.6
	ИТОГО ЗА ОБЕД		43,48	38,53	161,73	850,34
			ПОЛДНИК			
	Коктейль молочный «Топтыжка»	200	6.4	5.6	19	156
	Яблоки	200	0.8	0.8	19.6	92
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		7,2	6,4	38,6	248,0
	ОБЩИЙ ИТОГ		59,48	73,23	264,13	1676,94

Нач лагеря.Куренкова.К.И
Шеф повар.Хазиева.Г.У

МБОУ Кизнерская средняя общеобразовательная
школа №2 имени

генерал-полковника Капашина В. П.

Меню
День №6

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)
			Б.	Ж.	У.	
ЗАВТРАК						
39/08	Яйцо отварное	40	5.08	4.6	0.28	62.8
53/08	Суп молочный с вермишелью	250	6.98	7.7	24.7	195.10
146/08	Чай с сахаром, лимон	200	0.3	0.0	15.2	60.0
	Хлеб пшеничный	50	3.9	0.45	25.0	122.5
	Печенье	50	3.80	4.90	37.20	208
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		20.06	17.65	102.2	648.40
ОБЕД						
18/08	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0.9	5.0	4.0	60.0
37/08	Суп картофельный с бобовыми, с курицей	250/25	11	7.5	22.5	205
221/08	Овощное рагу	200	3.72	14.87	22.57	238.99
81/08	Фрикадельки «Петушок»	90	12,83	15,34	2,93	212,4
280/08	Компот из кураги	200	0,33		22,66	91,98
	Хлеб ржаной	40	2.72	0.52	15.92	80.4
	Хлеб пшеничный	60	4.8	0.78	23.8	120.6
	ИТОГО ЗА ОБЕД		36,3	44,01	114,38	1009,37
ПОЛДНИК						
	Апельсин	200	0.9	0.2	8.1	43
	Вафли	30	17,2	21	62.9	242
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		18,1	21,2	71,0	285,0
	ОБЩИЙ ИТОГ		74,46	82,86	287,58	1942,77

Нач лагеря. Куренкова. К. И

Шеф-повар Хазиева. Г. У

МБОУ Кизнерская средняя общеобразовательная

школа №2 имени

генерал-полковника Капашина В. П.

Меню

День №7

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)
			Б.	Ж.	У.	
ЗАВТРАК						
153/08	Пудинг творожный со сгущенкой	150/30	24.6	19	39.6	428
148/08	Кофейный напиток	200	2.7	2.8	22.4	153
366/08	Сыр порционно	20	5.2	5.2	5.4	72
	Хлеб пшеничный	50	3.9	0.45	25	122.5
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		36.4	27.45	92.4	775.5
ОБЕД						
	Нарезка овощная	60	0,48	0.06	1,68	15
41/08	Щи из свежей капусты с курицей со сметаной	250/25/10	6.9	9.3	10.7	148
123/08	Вермишелевая запеканка	150/50	28.75	23.19	71.76	617.38
141/08	Соус томатный	50	1.3	4.8	4.7	70
153/08	Компот из сухофруктов	200	0.6	0	31.4	124
	Хлеб ржаной	40	2.72	0.52	15.92	80.4
	Хлеб пшеничный	60	4.8	0.78	23.8	120.6
	ИТОГО ЗА ОБЕД		45.55	38,65	159,96	1169.44
ПОЛДНИК						
312/08	Булочка домашняя	60	4.37	7.07	36.8	228.20
	Сок фруктовый	200	0,0	0,0	20	90
	Апельсин	200	0,9	0.2	8,1	43
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		5.27	7.27	64,9	361,2
	ОБЩИЙ ИТОГ		87,22	73.37	317,26	2306,14

Нач лагеря. Куренкова. К. И

Шеф-повар Хазиева. Г. У

МБОУ Кизнерская средняя общеобразовательная
школа №2 имени
генерал-полковника Капашина В. П.

Меню
День №8

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)
			Б.	Ж.	У.	
ЗАВТРАК						
129/08	Каша овсяная	200/7	6.2	9.6	26.6	211.6
147/08	Чай с молоком	200	1.6	16	15.9	80.5
365/08	Масло сливочное порционно	20	0.3	14.3	0.2	110.4
	Хлеб пшеничный	50	3.9	0.45	25	122.5
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		12	40.35	67.7	525
ОБЕД						
4/08	Салат из свежих помидоров с перцем	100	1.0	7.1	4.2	86
48/08	Суп крестьянский с крупой с курицей со сметаной	250/25/10	10.2	5.8	14.3	153
94/08	Рис припущенный	200	4.6	7.4	46.8	300
180/08	Гуляш из свинины	100	30.97	34.59	9.62	473.61
284/08	Компот из свежих яблок	200	0,25	0,25	25	104
	Хлеб ржаной	40	2.72	0.52	15.92	80.4
	Хлеб пшеничный	60	4.8	0.78	23.8	120.6
	ИТОГО ЗА ОБЕД		54.54	56.44	139,64	1317,61
ПОЛДНИК						
327/08	Оладьи с повидлом	150/15	9.35	8.63	81.39	440.63
146/08	Чай с лимоном	200	0.3	0.0	15.2	60
	Мандарины	200	1.6	0.4	15	76
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		11.25	8.67	111.59	576.63
	ОБЩИЙ ИТОГ		77,79	105.46	318,93	2419,24

Нач лагеря. Куренкова. К. И
Шеф-повар Хазиева. Г. У

МБОУ Кизнерская
средняя общеобразовательная
школа №2 имени
генерал-полковника Капашина В. П.

Меню
День №9

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)
			Б.	Ж.	У.	
ЗАВТРАК						
121/08	Каша гречневая	200/7	6	9.4	31	240
149/08	Какао с молоком	200	4.9	5	32.5	190
	Хлеб пшеничный	50	3.9	0.45	25	122.5
	Печенье	50	3.8	4.9	37.2	208
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		18.6	19.75	125.7	760.5
ОБЕД						
13/08	Салат из свежей капусты	100	1.2	4.9	10.5	84.5
39/08	Борщ из св кап, куриц, смет	250/25/10	2,0	5,2	13,1	163,67
93/08	Картофельное пюре	200	4.2	9	29.2	218
87/08	Голень птицы	100	14.4	15.07	15.6	254.09
156/08	Напиток лимонный	200	0.1	0	24.2	93
	Хлеб ржаной	40	2.72	0.52	15.92	80.4
	Хлеб пшеничный	60	4.8	0.78	23.8	120.6
	ИТОГО ЗА ОБЕД		29,42	35,47	132.32	1014.26
ПОЛДНИК						
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	92
	Вафли	30	17,2	21,00	19,00	242
	Коктейль молоч»Топт-а»	200	6.1	5.6	19	156
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		24,1	27,4	57,6	490,0
	ОБЩИЙ ИТОГ		72,12	82,62	315,62	2264,76

Нач лагеря. Куренкова. К. И

Шеф-повар Хазиева. Г. У

МБОУ Кизнерская средняя общеобразовательная
школа №2 имени
генерал-полковника Капашина В. П.

Меню
День №10

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)
			Б.	Ж.	У.	
ЗАВТРАК						
112/08	Омлет натуральный на молоке с маслом сливочным	93/5	9,3	15,48	1,7	215,76
125/08	Каша манная вязкая с маслом сливочным	200/7	5.8	8	28.4	222
146/08	Чай с лимоном	200	0.3	0.0	15.2	60
	Хлеб пшеничный	50	3.9	0.45	25	122.5
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		19,3	23,93	70,3	478,74
ОБЕД						
30/08	Винегрет овощной	100	1.3	9.9	8.4	121.5
56/08	Суп из овощей со сметаной, с курицей	250/25/10	12.6	11.3	14.5	197.2
97/08	Макароны отварные	200	7	8.2	47	294
76/08	Котлета «Загадка»	90	12,48	9,081	10,62	167,58
	Сок фруктовый	200	0,0	0,0	20	90
	Хлеб ржаной	40	2.72	0.52	15.92	80.4
	Хлеб пшеничный	60	4.8	0.78	23.8	120.6
	ИТОГО ЗА ОБЕД		42,15	39,78	140,24	1079,2
ПОЛДНИК						
	Вафли	30	17,2	21	19	242,0
	Апельсин	200	0.9	0.2	8.1	43,0
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		18,1	21,2	27,1	285,0
	ОБЩИЙ ИТОГ		79,55	84,91	237,64	1842,94

Нач.лагеря.Куренкова.К.И
Шеф-повар Хазиева.Г.У