

КАРАЧАЕВО-ЧЕРКЕССКАЯ РЕСПУБЛИКА
УСТЬ-ДЖЕГУТИНСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"Средняя общеобразовательная школа им.Х.Суюнчева а.Новая Джегута"



приказом от 23.05.2025 №92

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ (ОСНОВНОЕ) МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ
ПИТАНИЯ
ДЕТЕЙ В ШКОЛЬНОМ ЛЕТНЕМ ЛАГЕРЕ С ДНЕВНЫМ
ПРЕБЫВАНИЕМ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ УСТЬ-
ДЖЕГУТИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

на летний период 2025 г.

Вводится 2 июня 2025 г.

Разработано в соответствии с рекомендациями
и сборниками рецептур:

1. Методические рекомендации МР 2.4.0189-20 по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций, утвержденные Руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации А.Ю.Поповой 18 мая 2020 года
2. Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1– 4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.– М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022
3. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Под редакцией В.А.Тутельяна и Д.Б. Никитина. ФГБУН "ФИЦ питания, биотехнологии и безопасности пищи". – М.: ТД ДеЛи, 2022

г. Усть-Джегута

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Первая неделя Первый день (1)						
Завтрак	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,10	5,80	26,60	187	54-20к
	Чай с сахаром	200/7	0,20	0,00	6,50	27	54-1гн
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	82	ПРОМ
	Хлеб пшенично-ржаной	20	1,88	0,50	13,00	63	ПРОМ
	Яблоко	100	0,42	0,42	9,83	44	ПРОМ
	Вода питьевая 19 л	500	0,00	0,00	0,00	0	ПРОМ
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	0		0,00	0,00	0,00	0	0
	итого завтрак	1 055	12,81	8,07	68,98	403	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,00	6,10	5,80	82	54-8з
	Суп гороховый	250	8,40	5,80	20,40	166	54-8с
	Плов из курицы (тушка)	240	20,34	12,56	42,88	366	199
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	82	ПРОМ
	Хлеб пшенично-ржаной	20	1,88	0,50	13,00	63	ПРОМ
	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,10	9,90	42	54-32хн
	0,00	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	итого обед	805	35,03	26,41	105,03	801	
	итого за 1-ый день первой недели	1 860	47,84	34,48	174,01	1204	
	Первая неделя Второй день (2)						
Завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,30	10,20	37,60	275	54-6к
	Чай с сахаром	200/7	0,20	0,00	6,50	27	54-1гн
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	82	ПРОМ
	Хлеб пшенично-ржаной	20	1,88	0,50	13,00	63	ПРОМ
	Бананы	100	0,90	0,06	13,08	53	ПРОМ
	Вода питьевая 19 л	500	0,00	0,00	0,00	0	ПРОМ
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	итого завтрак	1 055	14,49	12,11	83,23	500	
Обед	Салат из сырых овощей	60	0,70	3,60	2,30	44	22
	Суп крестьянский с рисовой крупой	250	6,20	7,20	14,10	146	54-11с
	Курица (филе) тушеная с морковью	100	14,10	5,70	4,40	126	54-25м
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,30	6,30	36,00	234	54-4г
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	82	ПРОМ
	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,25	0,60	15,60	75	ПРОМ
	Кисель из яблок	200	0,10	0,10	25,10	118	244
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	итого обед	820	34,86	24,85	110,55	825	
	итого за 2-ой день первой недели	1 875	49,35	36,96	193,78	1325	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Первая неделя Третий день (3)						
Завтрак	Яйцо вареное	48	4,80	4,00	0,30	57	54-6о
	Икра кабачковая	30	0,30	2,10	2,10	29	ПРОМ
	Суп молочный с рисом	200	4,90	4,50	18,40	134	54-18к
	Чай с сахаром	200/7	0,20	0,00	6,50	27	54-1гн
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	82	ПРОМ
	Хлеб пшенично-ржаной	20	1,88	0,50	13,00	63	ПРОМ
	Мороженое	100	3,70	15,00	20,40	232	ПРОМ
	Вода питьевая 19 л	500	0,00	0,00	0,00	0	ПРОМ
	итого завтрак	1 133	18,99	27,45	73,75	624	
Обед	Салат "Летний"	60	1,50	4,40	3,90	61	25
	Суп картофельный с чечевицей	250	5,50	5,30	16,50	148	102
	Гуляш из говядины	90	15,20	14,70	3,60	209	54-2м
	Макароны отварные	150	5,40	4,90	32,80	197	54-1г
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	82	ПРОМ
	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,25	0,60	15,60	75	ПРОМ
	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,10	9,90	42	54-32хн
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	итого обед	810	33,26	31,35	95,35	814	
	итого за 3-ий день первой недели	1 943	52,25	58,80	169,10	1438	
	Первая неделя Четвертый день (4)						
Завтрак	Каша жидкая молочная манная с маслом и сахаром	200/6/6	6,00	8,40	31,20	224	125
	Чай с сахаром	200/7	0,20	0,00	6,50	27	54-1гн
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	82	ПРОМ
	Хлеб пшенично-ржаной	20	1,88	0,50	13,00	63	ПРОМ
	Мороженое	100	3,70	15,00	20,40	232	ПРОМ
	Вода питьевая 19 л	500	0,00	0,00	0,00	0	ПРОМ
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	итого завтрак	1 055	14,99	25,25	84,15	628	
Обед	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	1,00	6,10	5,80	82	54-8з
	Борщ с фасолью	250	7,60	7,30	15,90	160	54-19с
	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	12,30	6,70	5,70	132	54-11р
	Картофельное пюре	150	3,20	5,20	19,80	139	54-11г
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	82	ПРОМ
	Хлеб пшенично-ржаной	20	1,88	0,50	13,00	63	ПРОМ
	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,10	9,90	42	54-32хн
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	итого обед	805	29,39	27,25	83,15	700	
	итого за 4-ый день первой недели	1 860	44,38	52,50	167,30	1328	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Первая неделя Пятый день (5)						
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,50	4,50	17,90	134	54-19к
	Чай с сахаром	200/7	0,20	0,00	6,50	27	54-1гн
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	82	ПРОМ
	Хлеб пшенично-ржаной	20	1,88	0,50	13,00	63	ПРОМ
	Конфеты желейные	30	0,03	0,03	24,15	96	ПРОМ
	Вода питьевая 19 л	500	0,00	0,00	0,00	0	ПРОМ
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	итого завтрак	985	10,82	6,38	74,60	402	
Обед	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	1,80	3,80	14,20	98	28
	Рассольник домашний	250	5,70	7,20	14,50	145	54-4с
	Тефтели из говядины паровые	100	13,70	11,80	8,30	195	54-8м
	Картофель отварной	105	2,00	4,00	14,00	105	89
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	82	ПРОМ
	Хлеб пшенично-ржаной	20	1,88	0,50	13,00	63	ПРОМ
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81	54-1хн
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	итого обед	770	28,79	28,65	96,85	769	
	итого за 5-ый день первой недели	1 755	39,61	35,03	171,45	1171	
	Вторая неделя Первый день (6)						
Завтрак	Макароны отварные с сыром	150	7,90	6,80	28,60	208	54-3г
	Чай с сахаром	200/7	0,20	0,00	6,50	27	54-1гн
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	82	ПРОМ
	Хлеб пшенично-ржаной	20	1,88	0,50	13,00	63	ПРОМ
	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,10	66	54-19з
	Мороженое	100	3,70	15,00	20,40	232	ПРОМ
	Вода питьевая 19 л	500	0,00	0,00	0,00	0	ПРОМ
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	итого завтрак	1 015	16,99	30,85	81,65	678	
Обед	Салат из свеклы отварной	60	0,80	2,70	4,60	46	54-13з
	Суп гороховый	250	8,40	5,80	20,40	166	54-8с
	Биточек из курицы (филе)	90	17,30	3,80	12,10	152	54-23м
	Соус красный основной 25 г	25	0,80	0,60	2,20	18	54-3соус
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,30	6,30	36,00	234	54-4г
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	82	ПРОМ
	Хлеб пшенично-ржаной	20	1,88	0,50	13,00	63	ПРОМ
	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,10	9,90	42	54-32хн
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	итого обед	830	40,39	21,15	111,25	803	
	итого за 1-ый день второй недели	1 845	57,88	52,00	192,90	1481	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Вторая неделя Второй день (7)						
Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом и сахаром	220	6,11	10,72	42,36	291	181
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	82	ПРОМ
	Хлеб пшенично-ржаной	20	1,88	0,50	13,00	63	ПРОМ
	Чай с сахаром	200/7	0,20	0,00	6,50	27	54-1гн
	Конфеты "Тортимилка" 1 шт. 17,5 гр	35	1,54	6,37	23,80	159	ПРОМ
	Вода питьевая 19 л	500	0,00	0,00	0,00	0	ПРОМ
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	итого завтрак	1 010	12,94	18,94	98,71	622	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,60	3,10	1,80	38	54-5з
	Суп крестьянский с рисовой крупой	250	6,20	7,20	14,10	146	54-11с
	Котлеты из курицы (филе)	90	17,30	3,80	12,10	152	54-5м
	Соус красный основной 25 г	25	0,80	0,60	2,20	18	54-3соус
	Макароны отварные	150	5,40	4,90	32,80	197	54-1г
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	82	ПРОМ
	Хлеб пшенично-ржаной	20	1,88	0,50	13,00	63	ПРОМ
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81	54-1хн
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	итого обед	830	35,89	21,45	108,85	777	
	итого за 2-ой день второй недели	1 840	48,83	40,39	207,56	1399	
	Вторая неделя Третий день (8)						
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой	200	5,70	4,80	15,90	130	54-17к
	Блины с молоком сгущенным	170	12,34	9,18	68,72	407	396
	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,80	17,40	110	ПРОМ
	Чай с сахаром	200/7	0,20	0,00	6,50	27	54-1гн
	Бананы	100	0,90	0,06	13,08	53	ПРОМ
	Вода питьевая 19 л	500	0,00	0,00	0,00	0	ПРОМ
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	итого завтрак	1 210	23,42	15,84	121,60	727	
Обед	Суп фасолевый	250	8,50	5,70	18,00	157	54-9с
	Капуста тушеная с мясом птицы (филе)	200	16,80	8,20	10,40	183	54-27м
	Рис отварной	150	3,70	4,80	36,50	204	54-6г
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	82	ПРОМ
	Хлеб пшенично-ржаной	20	1,88	0,50	13,00	63	ПРОМ
	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,10	9,90	42	54-32хн
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	итого обед	855	34,29	20,65	100,85	731	
	итого за 3-ий день второй недели	2 065	57,71	36,49	222,45	1458	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
	Вторая неделя Четвертый день (9)						
Завтрак	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,30	5,40	28,70	185	54-25.1к
	Чай с сахаром	200/7	0,20	0,00	6,50	27	54-1гн
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	82	ПРОМ
	Хлеб пшенично-ржаной	20	1,88	0,50	13,00	63	ПРОМ
	Бананы	100	0,90	0,06	13,08	53	ПРОМ
	Вода питьевая 19 л	500	0,00	0,00	0,00	0	ПРОМ
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	итого завтрак	1 055	11,49	7,31	74,33	410	
Обед	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	1,00	6,10	5,80	82	54-8з
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,90	6,20	12,70	138	54-2с
	Жаркое по домашнему	200	20,10	18,70	17,20	318	54-9м
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	82	ПРОМ
	Хлеб пшенично-ржаной	20	1,88	0,50	13,00	63	ПРОМ
	Кисель из яблок	200	0,10	0,10	25,10	118	244
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	итого обед	765	32,19	32,95	86,85	801	
	итого за 4-ый день второй недели	1 820	43,68	40,26	161,18	1211	
	Вторая неделя Пятый день (10)						
Завтрак	Каша "Дружба"	200	5,00	5,80	24,10	169	54-16к
	Чай с сахаром	200/7	0,20	0,00	6,50	27	54-1гн
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	82	ПРОМ
	Хлеб пшенично-ржаной	20	1,88	0,50	13,00	63	ПРОМ
	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,10	66	54-19з
	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,50	4,40	0,00	54	54-1з
	Яблоко	100	0,42	0,42	9,83	44	ПРОМ
	Вода питьевая 19 л	500	0,00	0,00	0,00	0	ПРОМ
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	итого завтрак	1 080	14,31	19,67	66,58	505	
Обед	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1,60	4,20	5,70	67	29
	Рассольник ленинградский	250	5,90	7,30	17,00	157	54-3с
	Курица (филе) тушеная с морковью	100	14,10	5,70	4,40	126	54-25м
	Картофельное пюре	150	3,20	5,20	19,80	139	54-11г
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	82	ПРОМ
	Хлеб пшенично-ржаной	20	1,88	0,50	13,00	63	ПРОМ
	Компот из свежих яблок		0,20	0,10	9,90	42	54-32хн
	0		0,00	0,00	0,00	0	0
	итого обед	815	30,09	24,35	82,85	676	
	итого за 5-ый день второй недели	1 895	44,40	44,02	149,43	1181	
	Итого среднее значение завтраки	1 065	15	17	83	550	
	Итого среднее значение обеды	811	33	26	98	770	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
	Всего за 10 дней	18 758	486	431	1 809	13196	
	Среднее значение за период	1 876	49	43	181	1 320	