

«Согласовано»  
Начальник ТО Управления  
«Роспотребнадзора»  
по Тверской области в г.Ржеве  
\_\_\_\_\_ Н.А. Якушева  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 г



«Утверждаю»  
И.О. директора  
МБОУ «Погорельская СОШ»  
\_\_\_\_\_ Г.Б.Гусев  
Приказ № 37 от «06» марта 2024г

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ**  
*для лагерей труда и отдыха*  
*на базе школьной столовой*  
*МБОУ «Погорельская СОШ»*

**Первая неделя - Понедельник**

№ п/	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества				Энерг. ценность (ккал)
			Цена	Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>							
1	Омлет натуральный	110		10,1	9,6	32,9	140
2	Чай с сахаром	200/15		0,2	0	15	58
3	Бутерброд с маслом, сыром.	55		7,4	12,3	11,4	189
4	Яблоко	100		0,4	0	11,3	46
<b>ОБЕД</b>							
1	Суп куриный с вермишелью.	250/25		16,5	8	23,7	99
2	Сосиска отварная с соусом	66/50		10,0	18,9	10,4	250
3	Греча отварная	150		8,4	10,8	41,3	300
4	Салат из свежих овощей.	150		1,4	10,7	4,8	123
5	Сок	200		-		24	96
6	Хлеб ржаной	2/31		4,4	0,6	26,2	136
<b>ИТОГО:</b>				55,8	60,7	196,3	1314

## Вторник

№ п/ а	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Эн.цен. (ккал)		
			Цен	Б	Ж		У	
<b>ЗАВТРАК</b>								
1	Какао с молоком.	200		5	5,0	32,6	190	
2	Каша молочная геркулес	225		3,6	10,8	16,7	180	
3	Бутерброд с маслом, сыром.	55		7,4	12,3	11,4	189	
4	Банан	100		1,5	0	22,4	381	
5	Хлеб ржаной	2/31		4.4	0.6	26,2	136	
<b>ОБЕД</b>								
1	Щи из свежей капусты с мясом кури, со сметаной.	250/25/1		19.1	17.7	14.8	239	
2	Рыба тушеная с овощами	75/50		18.8	8.6	5.1	174	
3	Картофельное пюре	150		3.3	7.8	29.4	266	
4	Компот из сухофруктов	200		0.5	0	31.5	124	
5	Хлеб ржаной	2/31		4.4	0.6	126.2	136	
6	Груша	100		0.4	0	10.7	176	
7	Печенье в упаковке.	100		7,8	15,8	66,6	441	
<b>ИТОГО:</b>					75,8	79,2	293,6	2632

## Среда

№ п/ п	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества				Эн.цен. (ккал)
			Цена	Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>							
1	Сырники со сметаной	140/10		25.3	21.2	31.6	420
	Чай с сахаром	200/15		0.2	0	15	58
3	Апельсин	100		0.9	0	8.4	38
<b>ОБЕД</b>							
1	Суп гороховый с мясом кур.	250/25		20.9	16.7	25.9	338
2	Котлета куриная с соусом	50/50		12.9	8.7	15.2	192
3	Рис отварной	150		3.6	9.2	35.7	242
4	Хлеб ржаной	2/31		4.4	0.6	26.2	136
5	Салат из свежих овощей.	150		1.4	10.7	4.8	123
6	Сок	200		0	0	24	96
7	Яблоко	100		0.4	0	11.3	46
8	Мини - торт в упаковке.	100		7,8	15,8	66,6	441
	<b>ИТОГО:</b>			77,8	82,9	264,7	2130

## Четверг

№ п/ п	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества				Эн.цен. (ккал)	
			Це на	Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>								
1	Каша рисовая молочная	225		2,3	9.2	23.6	189	
2	Чай с сахаром	200/15		0.2	0	15	58	
3	Бутерброд с маслом, сыром.	55		7.4	12.3	11.4	189	
4	Банан	100		1.5	0	22.4	381	
	Хлеб ржаной	2/31		4.4	0.6	26.6	136	
<b>ОБЕД</b>								
1	Суп молочный с макаронными изделиями	250		5.5	4.75	21	148	
2	Картофель тушеный с мясом.	250		25	24.5	41.25	495	
3	Салат из свежих овощей.	150		1.4	10.7	4.8	123	
4	Сок фруктовый	200		0	0	22	88	
5	Мандарины	100		0.8	0	8.6	38	
6	Вафли в-унаковке	100		* 5,9	29,9	24,8	510	
7	Хлеб ржаной	2/31		4.4	0.6	26.6	136	
<b>ИТОГО:</b>					58,8	122,5	248,05	2491

## Пятница

№ п/ п	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества				Эн.цен. (ккал)
			Цена	Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>							
1	Яйцо вареное.	40		5.1	4.6	0.3	63
2	Каша манная молочная.	225		3.4	10.8	16.7	180
3	Какао на молоке.	200		5,0	5,0	32,6	190
4	Хлеб ржаной	2/31		4.4	0.6	26.2	136
<b>ОБЕД</b>							
1	Борщ из свежей капусты на мясном бульоне.	250/25/10		16.8	16.8	13.1	276
2	Макароны отварные	150		5.4	0,6	36.6	177
3	Птица тушёная	80		17.65	14.58	4.70	221
4	Салат из свежей капусты	150		2.1	10.2	17.8	176
5	Хлеб ржаной	2/31		4.4	0.6	26.2	136
6	Груша	100		0.4	0	10.7	176
7	Мини - рулеты.	100		7,8	15,8	66.6	441
8	Сок.	200		0	0	26	104
<b>ИТОГО:</b>				72,45	79,58	277,90	2276

**Вторая неделя**  
**Понедельник**

№ п/	Наименование блюд	Масса порции	Цена	Пищевые вещества			Эн.цен (ккал)
				Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>							
1	Каша пшенная, молочная	225		5.0	10.4	28.6	230
2	Чай с сахаром	200/15		0.2		15	58
3	Бутерброд с маслом, колбасой	55		7.7	11.3	11.3	181
4	Хлеб ржаной	2/31		4.4	0.6	26.2	136
<b>ОБЕД</b>							
1	Суп картофельный с мясом	250/25		2.34	2.83	16.64	101.25
2	Капуста тушеная в сметане	150		2.78	6.48	34.52	213.53
3	Котлеты рубленые из птицы	80		9.70	13.92	7.89	196
4	Нектарин	100			0	8.6	38
5	Компот из сухофруктов	200			0	31.5	124
6	Хлеб ржаной	2/31		4.4	0.6	26.2	136
7	Вафли в упаковке	100			29.9	24,8	510
...	<b>ИТОГО:</b>			44.82	65.73	288.95	2048.27

## Вторник

№ п/ п	Наименование блюд	Мас са порц ии	Пищевые вещества				Эн.цен (ккал)
			Цена	Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>							
1	Какао с молоком	200		5	5	32.6	190
2	Оладьи со сметаной	130		5,07	7.8	47.1	281
3	Бутерброд с маслом, сыром	55		7,4	12.3	11.4	189
4	Банан	100		1.5	0	22.4	381
<b>ОБЕД</b>							
1	Суп овощной с мясом курицы	250/10		5.2	5.15	29.0	183
2	Плов из птицы	80/130		14.14	11.70	13.97	321.21
3	Салат из свей капусты	60		0.85	3.05	5.41	52.44
4	Сок фруктовый	200		0	0	22	88
5	Хлеб ржаной	2/31		4,4	0.6	26.2	136
6	Яблоко	100		0	0	11.3	46
7	Печенье	100		7,8	15,8	66,6	441
<b>ИТОГО:</b>							
				51.36	80.30	287.98	2308.65

*Среда*

№ п/п	Наименование блюд	Масса порции	Лишение вещества				Эн.цен (ккал)
			Цена	Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>							
1	Запеканка из творога со сметаной	125/10		10,3	1 1.7	25.6	248
2	Чай с сахаром	200/15		0,2	0	15	58
3	Бутерброд с маслом, сыром	55		7,4	12,3	11.4	189
<b>ОБЕД</b>							
1	Суп картофельный с рыбой	250/25		2,1	5.0	15.0	116
2	Голубцы ленивые с курицей	75/5		9,29	10.67	4.56	152
3	Хлеб ржаной	2/31		4,4	0,6	26.2	136
4	Йогурт	125		6,25	4,0	10.6	106
5	Сок	200		0	0	24	96
6	Вафли в упаковке	100		5,9	29,9	24,8	510
	<b>ИТОГО:</b>			45,84	74,17	157,16	1611



## Четверг

№	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества				Эн.ценность (ккал)
			Цена	Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>							
1	Макароны с сыром	110		6,2	9,82	23,62	205
2	Чай с сахаром	200/15		0,2	0	15	58
3	Бутерброд с маслом, колбасой	55		7,7	11,3	11,3	181
<b>ОБЕД</b>							
1	Щи из свежей капусты с мясом, сметаной	250/25/10		19,1	17,7	14,8	239
2	Картофельное пюре	150		3,3	7,8	29,4	266
3	Салат из свежих овощей	150		1,4	10,7	4,8	123
4	Биточки рыбные, соус	50\50		12,9	8,7	15,2	192
5	Сок	200		0	0	26	104
6	Банан	100		1,5	0	22,4	381
7	Печенье в пачках	100		5,9	15,8	66,6	441
8	Хлеб ржаной	1\31		4,4	0,6	26,2	136
	<b>ИТОГО:</b>			45,5	82,42	255,32	2326

**Пятница**

№	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества				Эн.ценность (ккал)
			Цена	Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>							
1	Рис отварной	150		3,6	9,2	35,7	242
2	Сосиска отварная, соус	66/50		10,0	18,9	10,4	250
3	Чай с сахаром	200/15		0,2	0	15	58
4	Яблоко	100		0,4	0	11,3	46
6	Хлеб ржаной	2/31		4,4	0,6	26,2	136
<b>ОБЕД</b>							
1	Суп гороховый с мясом	250/25		20,9	16,7	25,9	338
2	Греча отварная	150		8,4	10,8	41,3	300
3	Мясо курицы тушеное с овощами	80/50		16,3	7,3	11	174
4	Хлеб ржаной	2/31		4,4	0,6	26,2	136
5	Апельсин	100		0	0	8,4	38
6	Пряники	100		0	6,0	70	1510
7	Сок	200		0	0	26	104
8							
	<b>ИТОГО:</b>			68,8	70,1	307,4	3332