

Утверждаю:
Директор Д.Г. Зубов
14.08.2025 г.



Примерное двухнедельное меню
ГКОУ «Енакиевская специальная школа-интернат №30»

Летний лагерь
(возрастная группа 12 лет и старше)
2025 год

Школ мм ГБОУ "Енакиевская специальная школа-интернат № 30"

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

12 лет и старше

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Макаронные изделия отварные	120	5,3	5,5	32,7	202	54-1r2020	
				Яйцо отварное	40	5,08	4,6	28	63	50	
			гор.напиток	чай с лимоном	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн2020	
			хлеб	хлеб пшеничный	60	8,28	13,12	35,1	292,8		
				сливочное масло	10	0,1	8,2	0,1	74,8	стр,3	
				сыр	15	2,3	2,93	0	35,8	стр,3	
				хлеб ржаной	40						
				Икра кабачковая	100	1,52	0,08	18,36	80,16	209	
			итого		585	22,78	34,43	120,76	775,36		0
1	1	Завтрак 2	фрукты	Яблоко	100	0,93	0,93	22,57	102,27	338	
				Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389	
				Печенье	30	3,38	3,76	35,79	190,17		
			итого		330	5,31	4,69	78,56	377,24		0
1	1	Обед	закуска	Огурец консервированный	50	0,33	0,042	0,71	4,54	70	
			1 блюдо	Борщ из капусты и картошки на курином бульоне	300	7,05	9,15	15,15	171,33	54-2с2020	
			2 блюдо	Куры отварные	79	28,95	2,1	1,05	139,35	54-21т2020	
			гарнир	Рис припущенный	100	2,26	3,6	23,26	134,73	54-7г2020	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн2020	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	80	6,68	1,34	87,84	281,79		
				хлеб пшеничный	40						
			итого		849	45,77	16,232	147,81	812,74		0
										2	
1	1	Полдник	булочное	какао с молоком	200	6,22	0,65	54,37	244,26		
				булочка школьная	60						
				яблоко	85						
			итого		345	6,22	0,65	54,37	244,26		0
1	1	Ужин	суп	какао с молоком	180	5,74	5,86	15,76	138,72	54-17к2020	
			н-к	кофейный н-к с молоком	200	19,9	15	17,3	283,9	54-4т2020	
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	4,83	82,57	35	239,06		
				сливочное масло	10						
			итого		440	30,47	103,43	68,06	661,68		0
1	1	Итого за день:			2549	110,55	159,432	469,56	2871,28		0

1	2	Завтрак	гор.блюдо	каша манная молочная	200	7,1	6,7	23,8	184,4	54-20п2020	
				или суп молочный с макаронами	200						
				Яйцо отварное	40	5,08	4,6	28	63	50	
			гор.напиток	кофейный н-к с молоком	200	4,28	3,52	10	85,76	54-21пн2020	
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	8,28	13,12	35,1	292,8		
				сливочное масло	10	24,74	27,94	96,9	625,96		0
				твердый сыр	15						
				хлеб ржаной	40						
					100	0,93	0,93	22,57	102,27	338	
					200	3,58	3,36	11,1	88,72	54-23г2020	
1	2	Завтрак 2	фрукты	Яблоко	30	25,65	13,5	33,6	358,95	54-6г2020	
				сок	10						
				печенье	10						
					398	30,16	17,79	67,27	549,94		0
			итого		90	1,8	5,7	9,1	95,2	54-15-3-2020	
1	2	Обед	закуска	Свекольная икра	300	10,02	6,9	24,42	199,72	54-8с2020	
			1 блюдо	Суп с картофелем и горохом	250	21	7	17,5	217,4	54-22м2020	
			2 блюдо	Рагу из курицы	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн2020	
			напиток	Компот из сухофруктов	80	6,68	1,34	87,84	281,79		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50						
				Хлеб пшеничный	970	40	20,94	158,66	875,11		0
			итого		111	6,22	0,65	54,37	244,26	2	
1	2	Полдник	булочное	сырники	10						
				сметана	180	5,4	7,2	7,56	116,4		
			напиток	ряженка	85						
				яблоко	301	11,62	7,85	61,93	360,66		0
			итого		120	21	13,8	18,9	93,7	54-31м2020	
1	2	Ужин	гор.блюдо	Оладьи из печени	100	4,2	4,7	23,7	154,4	54-12г2020	
			гарнир	Каша пшенная	200	0,2	0	0,1	1,4	54-1гн2020	
			напиток	Чай	50	4,83	82,57	35	239,06		
			хлеб	Хлеб пшеничный	8						
				масло сливочное	50						
				Помидор консерв	100						
				или салат из капусты	628	30,23	101,07	77,7	488,56		0
			итого		2841	136,75	175,59	462,46	2900,23		0
1	2	Итого за день:									

1	3	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный гречневый	200	5,74	5,86	15,76	158,72	54-17п2020	
				Яйцо отварное	40	5,08	4,6	28	63	50	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4,28	3,52	10	85,76	54-21пн2020	
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	8,28	13,12	35,1	292,8		
				масло сливочное	10						
				сыр	10						
				хлеб ржаной	40						
			итого		550	23,38	27,1	88,86	600,28		0
1	3	Завтрак 2	фрукты	Яблоко	100	0,93	0,93	22,57	102,27	338	
				Ряженка	180	5,4	7,2	7,56	116,4		
				Запеканка из творога	120	25,6	16,1	25	347,8	54-1т2020	
				сметана	7						
			итого		407	31,93	24,23	55,13	566,47		0
1	3	Обед	закуска	Капуста тушеная	100	2,4	3,33	9,73	79,13	54-8г2020	
			1 блюдо	Суп с макаронными изделиями	300	7,72	4,18	27,76	179,4	54-7с2020	
			2 блюдо	Шницель из курицы	100	19,2	4,4	13,47	169,47	54-24м2020	
			гарнир	Картофельное пюре	150	2,05	4,05	13,2	97,2	54-11г2020	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн2020	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	80	6,68	1,34	87,84	281,79		
			итого		930	38,55	17,3	171,8	887,99		0
1	3	Полдник	булочное	Булочка школьная	60	5,2	11,9	34	173,8	54-9в2020	
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389	
				яблоко	85						
			итого		345	6,2	11,9	54,2	258,6		0
1	3	Ужин	гор.блюдо	Котлета рыбная	100	14,1	2,8	8,6	115,59	54-3р2020	
			гарнир	Каша рассыпчатая перловая	150	4,4	5,9	30,49	192,9	54-5г2020	
			напиток	Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн2020	
			хлеб	хлеб пшеничный	60	4,83	82,57	35	239,06		
				масло сливочное	5						
				огурец консерв или	50						
				винегрет	100						
			итого		665	23,63	91,27	80,79	575,45		0
1	3	Итого за день:			2897	123,69	171,8	450,78	2888,79		0

1	4	Завтрак	гор.блюдо	Рыба тушеная в томате с овощами	150	14,4	7,8	6,6	154,5	54-11p2020	
				Каша гречневая	100	5,46	2,3	23,93	159,27	54-4r2020	
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн2020	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	8,28	13,12	35,1	292,8		
				сливочное масло	10						
				сыр	15						
				Икра кабачковая	100	1,52	0,08	18,36	80,16	209	
				хлеб ржаной	40						
			итого		655	29,96	23,3	90,69	714,63		0
1	4	Завтрак 2	фрукты	Яблоко	100	0,93	0,93	22,57	102,27	338	
				Ряженка	180	5,4	7,2	7,56	116,4		
				Вафли	30	3,38	3,76	35,79	190,17		
			итого		310	9,71	11,89	65,92	408,84		0
1	4	Обед	закуска	Помидор кончервированный	50						
			1 блюдо	Рассольник "Ленинградский"	300	7,12	9,36	20,4	164,08	54-3с2020	
			2 блюдо	Капуста тушеная с куриным мясом	250	21	10,25	13	228,63	54-27м2020	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн2020	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	80	6,68	1,34	87,84	281,79		
				хлеб пшеничный	40						
			итого		920	35,3	20,95	141,04	755,5		0
1	4	Полдник	булочное	булочка школьная	60	6,22	0,65	54,37	244,26	2	
				яблоко	85						
			напиток	Какао со сгущенным молоком	200	3,3	3,3	22	130,93	54-22r2020	
			итого		345	9,52	3,95	76,37	375,19		0
1	4	Ужин	гор.блюдо	Печень говяжья по-строгановски	120	20,1	21	7,95	300,75	54-18м2020	
			гарнир	Макаронные изделия отварные	100	3,53	3,66	21,8	134,67	54-1г2020	
			напиток	Чай	200	0,2	0	6,5	26,8	54-1гн2020	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	4,83	82,57	35	239,06		
				масло сливочное	5						
				консервированный помидор	50						
				или винегрет	100						
			итого		615	28,66	107,23	71,25	701,28		0
			итого		2845	113,15	167,32	445,27	2955,44		0
1	4	Итого за день:									

1	5	Завтрак	гор.блюдо	Котлета рыбная	120	16,92	3,36	10,32	139,08	54-3p2020	
				Рис припущенный	100	2,26	3,6	23,26	134,73	54-7r2020	
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9		
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	8,28	13,12	35,1	292,8		
				масло сливочное	10						
				сыр	10						
				Яйцо отварное	40	5,08	4,6	28	63		
				Хлеб ржаной	40						
			итого		560	32,84	24,68	103,38	657,51		0
1	5	Завтрак 2	фрукты	Банан	185	0,93	0,93	22,57	102,27	338	
				Конфета шоколадная	30	3,38	3,76	35,79	190,17		
				Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389	
			итого		415	5,31	4,69	78,56	377,24		0
1	5	Обед	закуска	Помидор консервированный	50						
			1 блюдо	Борщ из капусты и картошки на курином бульоне	300	7,06	9,16	15,16	171,34	54-2с2020	
			2 блюдо	Куры тушеные с морковью	120	17,16	7,56	5,98	157,56	54-25м2020	
			гарнир	Картофельное пюре	150	3,1	6	19,7	145,8	54-11r2020	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн2020	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	80	6,68	1,34	87,84	281,79		
				хлеб пшеничный	40						
			итого		940	34,5	24,06	148,48	837,49		0
1	5	Итого за день:			1915	72,65	53,43	330,42	1872,24		0

2	1	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные с овощами	150	3,76	5,52	21,2	150,16	54-2г2020	
				Яйцо отварное	40	5,08	4,6	28	63		
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9		
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	8,28	13,12	35,1	292,8		
				масло сливочное	10						
				сыр	15						
				Икра кабачковая	100	1,52	0,08	18,36	80,16	209	
				хлеб ржаной	40						
			итого		595	18,94	23,32	109,36	614,02		0
2	1	Завтрак 2	фрукты	Банан	100	0,93	0,93	22,57	102,27	338	
				Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389	
				Печенье	30	2,25	2,51	23,86	126,78		
			итого		330	4,18	3,44	66,63	313,85		0
2	1	Обед	закуска	Свекольная икра	90	2,25	7,13	11,38	119	54-15з2020	
			1 блюдо	Рассольник домашний	300	6,88	9,28	17,34	179,88	54-4с2020	
			2 блюдо	Куры тушеные с морковью	120	17,16	7,56	5,23	157,56	54-25м2020	
			гарнир	каша гречневая	100	3,1	6	19,7	145,8	54-11г2020	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн2020	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	80	6,68	1,34	87,84	281,79		
				хлеб пшеничный	40						
			итого		930	36,57	31,31	161,29	965,03		0
										2	
2	1	Полдник	булочное	булочка школьная	60	3,66	0,38	31,98	143,68		
				яблоко	85						
			напиток	Какао с молоком	200	4,28	3,52	10	85,76	54-21г2020	
			итого		345	7,94	3,9	41,98	229,44		0
2	1	Ужин	гор.блюдо	Суп молочный с рисом	200	4,9	55,4	18,24	177,85	54-18к2020	
			напиток	Чай	200	0,2	0	0,1	1,4	54-1гн2020	
			хлеб	хлеб пшеничный	40	4,83	82,57	35	239,06		
				масло сливочное	5						
			итого		445	9,93	137,97	53,34	418,31		0
2	1	Итого за день:			2645	77,56	199,94	432,6	2540,65		0

2	2	Завтрак	гор.блюдо	Суп гречневый молочный	200	5,74	5,86	15,76	138,72	54-17к2020	
				омлет с морковью	75	5,08	4,6	28	63		
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4,28	3,52	10	85,76	54-21г2020	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	8,28	13,12	35,1	292,8		
				масло сливочное	10						
				сыр	15						
				хлеб ржаной	40						
			итого		580	23,38	27,1	88,86	580,28		0
2	2	Завтрак 2	фрукты	Банан	100	0,93	0,93	22,57	102,27	338	
				молоко	180	5,4	7,2	7,56	116,4		
				хлеб пшеничный	40	25,65	13,5	33,6	358,95	54-6г2020	
			итого	повидло	15	31,98	21,63	63,73	577,62		0
2	2	Обед	закуска	салат из капусты или капуста тушеная	100 -120						
			1 блюдо	Свекольник	300	2,7	6,42	15,99	132,46	54-18с2020	
			2 блюдо	Куриная котлета	100	16,33	8,35	7,88	177,5	268	
			гарнир	Картофельное пюре	150	3,07	6,07	19,8	145,8	54-11г2020	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн2020	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	80	6,68	1,34	87,84	281,79		
				хлеб пшеничный	40						
			итого		830	29,28	22,18	151,31	818,55		0
					105	6,22	0,65	54,37	244,26	2	
2	2	Полдник	булочное	сырники	15						
				сметана10	180	1	0	20,2	84,8	389	
			напиток	ряженка	85						
				яблоко	385	7,22	0,65	74,57	329,06		0
			итого		100	15,6	10,5	9,13	191,88	235	
2	2	Ужин	гор.блюдо	Шницель рыбный натуральный	120	5,04	5,64	28,44	185,28	54-12г2020	
			гарнир	Каша пшенная	200	0,2	0	0,1	1,4	54-1гн2020	
			напиток	Чай	40	4,83	82,57	35	239,06		
			хлеб	Хлеб пшеничный	10						
				масло сливочное	50						
				Огурец консервированный	520	25,67	98,71	72,67	617,62		0
			итого		2330	117,53	170,27	451,14	2923,13		0
2	2	Итого за день:									

2	3	Завтрак	гор.блюдо	Капуста тушеная	100	2,4	3,33	9,67	79,13	54-8r2020	
				Каша гречневая	120	6,55	2,7	28,7	191,12	54-4r2020	
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	3,36	11,1	88,72	54-23r2020	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	8,28	13,12	35,1	292,8		
				масло сливочное	10						
				сыр	15						
				Яйцо отварное	40	5,08	4,6	28	63		
				хлеб ржаной	40						
			итого		565	25,89	27,11	112,57	714,77		0
2	3	Завтрак 2	фрукты	Яблоко	100	0,93	0,93	22,57	102,27	338	
				Запеканка из творога	120	25,6	16,1	25	347,8	54-1r2020	
				сгущенное молоко	30						
				Ряженка	180	5,4	7,2	7,56	116,4		
			итого		430	31,93	24,23	55,13	566,47		0
2	3	Обед	закуска	винегрет или свекольная икра с 15 марта по 15 октября	150	2,4	15,19	12,12	195	67	
			1 блюдо	Суп с макаронными изделиями	300	7,72	4,18	27,76	179,4	54-7c2020	
			2 блюдо	Плов с курицей	200	36,4	10,8	44,27	419,47	54-12r2020	
			гарнир								
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн2020	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	80	6,68	1,34	87,84	281,79		
				Хлеб пшеничный	50						
			итого		980	53,7	31,51	191,79	1156,66		0
2	3	Полдник	булочное	Булочка школьная	60	5,2	1,9	34	173,8	54-9в2020	
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389	
				яблоко	85						
			итого		345	6,2	1,9	54,2	258,6		0
2	3	Ужин	гор.блюдо	Оладьи из печени	100	17,5	11,5	15,75	234,25	54-31м2020	
			гарнир	Картофельное пюре	150	3,08	6,08	19,8	145,8	54-11r2020	
			напиток	Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3r2020	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	4,83	82,57	35	239,06		
				масло сливочное	7						
				Помидор консервированный	50						
					547	25,71	100,15	77,25	647,01		0
			итого		2867	143,43	184,9	490,94	3343,51		0
2	3	Итого за день:									

2	4	Завтрак	гор.блюдо	куры тушеные с морковью	120	16,75	17,5	6,63	250,63	54-18м2020	
				Рис припущенный	100	2,26	3,6	23,26	134,73	54-7г2020	
			гор.напиток	коф, н-к с молоком	200	0,2	0	0,5	26,8	54-2гн2020	
			хлеб	хлеб пшеничный	50	8,28	13,12	35,1	292,8		
				сливочное масло	10						
				сыр	15						
			итого		495	27,49	34,22	65,49	704,96		0
2	4	Завтрак 2	фрукты	Банан	100	0,93	0,93	22,57	102,27	338	
				йогурт	200	1	0	20,2	84,8	389	
				пудинг из творога с яблоком	150	3,38	3,76	35,79	190,17		
			итого		450	5,31	4,69	78,56	377,24		0
2	4	Обед	закуска	зеленый горошек с луком или кукуруза сахарная	90/40	2,25	7,13	11,37	119	54-15з2020	
			1 блюдо	суп с мучными клецками	300	6,94	5,02	17,1	141,09	54-6с2020	
			2 блюдо	запеканка картофельная с печенью	200	31	7,75	22	282,13	54-25м2020	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн2020	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	80	6,68	1,34	87,84	281,79		
				хлеб пшеничный	50						
			итого		830	47,37	21,24	158,11	905,01		0
2	4	Полдник	булочное	вафли	30	5,2	1,9	34	173,8	54-9в2020	
			напиток	Какао со сгущенным молоком	200	3,3	3,3	22	130,93	54-22г2020	
				яблоко	85						
			итого		315	8,5	5,2	56	304,73		0
2	4	Ужин	гор.блюдо	котлета рыбная	120	13,5	10,88	14,5	230,5	239	
			гарнир	Каша ячневая	120	3,33	4,06	22,05	138,38		
			напиток	Чай сладкий	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн2020	
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	4,83	82,57	35	239,06		
				сливочное масло	8						
				салат из капусты и яблок	60						
			итого		558	21,86	97,51	78,05	634,74		0
2	4	Итого за день:			2648	110,53	162,86	436,21	2926,68		0

2	5	Завтрак	гор.блюдо	Рыба ,припущенная в молоке	120	15,75	9,15	3,45	160,05	54-7р-2020	
				Каша перловая	100	293	3,93	20,33	128,6	54-5р2020	
			гор.напиток	Чай сладкий	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн2020	
			хлеб	Хлеб пшеничный	95	8,28	13,12	35,1	292,8		
				сливочное масло	10						
				сыр	15						
				Икра кабачковая	100	1,52	0,08	18,36	80,16		
				хлеб рженой	40						
			итого		680	318,75	26,28	83,74	688,41		0
2	5	Завтрак 2	фрукты	Яблоко	185	0,93	0,93	22,57	102,27	338	
				Сок фруктовый	200	2,25	2,51	23,86	126,78		
				конфета шоколадная	30	6,86	9,02	50,1	309,46		
			итого		415	10,04	12,46	96,53	538,51		0
2	5	Обед	закуска	Огурец консервированный	50						
			1 блюдо	Суп овощной	300	2,52	6,36	13,56	128,16	99	
			2 блюдо	Биточек куриный	100	19,2	4,4	13,47	169,47	54-23м2020	
			гарнир	макароны отварные	100	7,28	3,07	31,91	212,36	54-4г2020	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн2020	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	80	6,68	1,34	87,84	281,79		
				Хлеб пшеничный	80						
			итого		910	36,18	15,17	166,58	872,78		0
2	5	Итого за день:			2005	364,97	53,91	346,85	2099,7		0
		Среднее значение за период:			25542	1370,81	1499,45	4316,2	27321,7		#ДЕЛ/0!