

Согласовано:

Начальник ЛДП МБОУ СОШ № 140

 И.В. Цацура

Утверждаю:

Директор МБОУ СОШ № 140

 Е.Н. Самусева

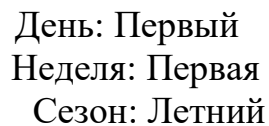
2026 г.



18-ти дневное меню МБОУ СОШ № 140 для лагеря дневного пребывания



г. Новосибирск, 2026

[illegible]

	сметана	10												
219	Каша гречневая рассыпчатая:	150	8,73	5,43	45	263,8	0,24	-	0,03	0,48	15	164,37	98,35	3,3
	крупa гречневая	69												
	вода	102												
	масло сливочное	6,75												
180	Гуляш из говядины:	120	21,68	24,21	6,74	331,53	0,06	2,9	0,03	0,59	16,76	167,03	23,3	2,79
	говядина	111												
	масло сливочное	6,5												
	лук репчатый	14												
	томатное пюре	11												
	мука пшеничная	3,7												
494	Хлеб пшеничный	40	6,84	0,81	4,2	27								
280	Компот из кураги:	200	0,33	-	22,66	91,98	0,2	5,6	-	0,11	9,41	6,16	5,04	1,28
	курага	20												
	сахар	15												
	вода	202												
	<i>ИТОГО:</i>		40,2	47,19	92,41	929,02								
	<u>Полдник:</u>													
	Печенье	100	8,5	8,0	74,0	404,0								
	Йогурт питьевой	200	5,8	2,0	25,8	144,0								
	<i>ИТОГО:</i>		14,3	10,0	99,8	548,0								
	<i>ИТОГО за день:</i>		69,01	81,53	264,54	2015,77								

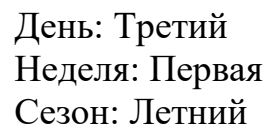


День: Второй
Неделя: Первая
Сезон: Летний

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<u>Завтрак:</u>													
103	Каша «Боярская»:	205	9,8	13,9	41,73	331,58	0,22	1,59	0,19	0,46	169,4	228,04	50,95	1,56
	крупa пшeнная	38												
	мoлoкo	122												
	сaxap	8												
	изюм	2,7												
	яйцa	10												
	маслo сливoчнoе	27												
271	Какао с молоком сгущенным:	200	3,78	3,91	26,04	154,15	0,06	1,69	0,03	0,02	163,1	149,75	39,45	1,31
	какао-порошок	4												
	мoлoкo цeльнoe сгущeннoe с сaxapoм	38												
	сaxap	3												
	вoдa или мoлoкo сгущeннoe стepилизoвaннoe	20												
	сaxap	20												
	вoдa	169,4												
366	Сыр порциями	30	3,96	8,85	-	109,2	0,01	0,18	0,05	0,12	210	210	9,9	0,24
494	Хлеб пшеничный	40	6,84	0,81	4,2	27								
89	Банан	200	3,0	0,2	42,0	178,0	0,06	20,0	0,02	0,4	32,0	22,0	18,0	4,4
	ИТОГО:		27,38	27,7	113,9	799,93								
	<u>Обед:</u>													
22	Свежий помидор порциями	100	1,0	10,1	4,6	113,92	0,03	22,7	0,12	5,04	12,74	23,86	18,2	0,82
49	Суп картофельный с рыбными фрикадельками:	250	8,0	3,42	19,82	151,03	0,16	10,6	0,21	1,44	20,59	149,44	34,15	2,19

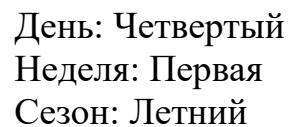
[illegible]

	масло растительное	5												
293	Сок	200	2,0	0,2	5,8	36,0	0,02	4,0	-	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
	<i>ИТОГО:</i>		10,0	5,86	58,3	328,88								
	<i>ИТОГО за день:</i>		80,59	82,23	265,95	2097,94								

[illegible]

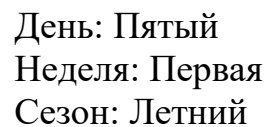
[illegible]

	молоко	13,2												
	яйца	3,3												
	меланж	0,9												
	сметана	0,6												
	масло растительное (для смазки)	0,2												
	масло растительное для смазки готовых изделий	0,9												
293	Сок	200	2,0	0,2	5,8	36,0	0,02	4,0	-	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
	<i>ИТОГО:</i>		8,01	6,72	40,37	257,02								
	<i>ИТОГО за день:</i>		62,57	68,15	217,0	1587,99								

[illegible]

[illegible]

	кислота лимонная	0,2												
	<i>ИТОГО:</i>		23,49	26,38	60,99	548,83								
	<i><u>Полдник:</u></i>													
118	Запеканка манная с изюмом:	220	9,08	12,2	53,8	360,4	0,15	1,8	0,08	2,73	192,6	198,57	35,05	1,27
	крупa манная	46												
	молоко	100												
	вода	68												
	сахар	8												
	изюм	10												
	яйца	6												
	масло растительное (для смазки противня)	4												
	сухари пшеничные	4												
	сметана	4												
	молоко сгущенное	20												
293	Сок	200	2,0	0,2	5,8	36,0	0,02	4,0	-	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
	<i>ИТОГО:</i>		11,08	12,4	59,6	396,4								
	<i>ИТОГО за день:</i>		56,41	53,08	245,57	1640,07								

[illegible]

	морковь	10												
	лук репчатый	10												
	масло сливочное	5												
	бульон или вода	175												
235	Капуста тушеная:	150	3,93	4,8	20,17	130,74	0,07	51,1	0,15	0,3	86,2	71,5	29,73	1,36
	капуста белокочанная свежая	157,5												
	масло сливочное	6,75												
	или масло растительное	6,75												
	морковь	6												
	лук репчатый	9												
	томат-пюре	12												
	мука пшеничная	1,8												
	сахар	4,5												
208	Кнели куриные с рисом:	80	14,6	16,5	6,75	234,65	0,05	13,6	0,09	0,49	14,8	138,2	17,33	1,3
	курица 1 категории потрошенная	75,4												
	крупа рисовая	7,43												
	вода или молоко	8,57												
	масло сливочное	3,2												
	масло сливочное	5												
	или соус	30												
494	Хлеб пшеничный	40	6,84	0,81	4,2	27,0								
280	Кисель из черной смородины:	200	0,12	-	21,15	85,07	0,01	4,8	0,05	0,17	11,49	12,54	7,44	0,36
	черная смородина	24												
	вода	180												
	сахар	15												
	крахмал	6												
	ИТОГО:		28,83	36,1	70,48	690,17								
	<u>Полдник:</u>													
	Вафля	100												
293	Сок	200	2,0	0,2	5,8	36,0	0,02	4,0	-	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
	ИТОГО:		7,6	16,7	65,2	444,0								

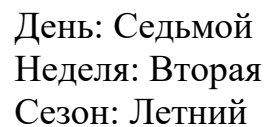
	<i>ИТОГО за день:</i>		74,93	78,0	192,94	1720,78							
--	-----------------------	--	-------	------	--------	---------	--	--	--	--	--	--	--



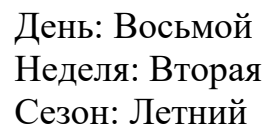
День: Шестой
Неделя: Вторая
Сезон: Летний

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<u>Завтрак:</u>													
132	Омлет натуральный:	150	13,4	20,8	3,5	255,09	0,09	0,76	0,3	0,66	122,7	232,6	19,22	2,4
	яйца	92,3												
	молоко	57,69												
	масло сливочное	5,77												
	масса готового омлета	150												
	масло сливочное	5,77												
294	Чай с лимоном:	200	0,07	0,01	15,31	61,62	-	2,8	-	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29
	чай-заварка	50												
	вода	150												
	сахар	15												
	лимон	7												
313	Булка дорожная	60	4,13	8,0	34,12	345,0	0,07	-	0,05	0,7	11,51	40,9	6,9	0,56
	мука пшеничная в/с	37												
	мука пшеничная на подпыл	1,2												
	сахар	7												
	масло сливочное	8												
	масло сливочное (для смазки)	1,2												
	соль	0,4												
	дрожжи прессованные	0,9												
	вода	18,5												
	Крошка:													
	мука пшеничная	1,2												
	масло сливочное	1,2												
	ИТОГО:		17,6	28,81	52,93	661,71								
	<u>Обед:</u>													
57	Суп пюре из картофеля:	250	3,38	5,15	21,06	144,14	0,14	7,88	0,13	0,26	60,55	100,3	30,08	1,03

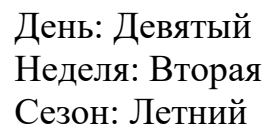
	картофель	90												
	морковь	5												
	лук репчатый	10												
	мука пшеничная	5												
	молоко	37,5												
	масло сливочное	5												
	бульон или вода	187,5												
193	Плов из отварной говядины:	200	24,33	20,69	33,71	418,37	0,09	1,2	0,32	0,76	21,4	230,17	47,47	3,1
	говядина	113												
	морковь	15												
	масло сливочное	5												
	лук репчатый	15												
	крупа рисовая	42												
	вода	86												
494	Хлеб пшеничный	40	6,84	0,81	4,2	27,0								
280	Компот из клубники:	200	0,16	-	14,99	60,64	0,02	10,0	0,01	0,2	20,05	15,6	13,2	1,65
	клубника	40												
	вода	162												
	сахар	15												
	кислота лимонная	0,2												
	<i>ИТОГО:</i>		34,71	26,65	73,96	650,15								
	<i>Полдник:</i>													
81	Печенье	100	5,28	13,42	35,48	283,62	0,21	14,4	0,07	2,22	23,62	115,2	39,49	1,78
293	Сок	200	2,0	0,2	5,8	36,0	0,02	4,0	-	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
	<i>ИТОГО:</i>		7,28	13,62	41,28	319,62								
	<i>ИТОГО за день:</i>		59,59	69,09	168,17	1631,48								

[illegible]

	сметана	10												
181	Жаркое по-домашнему:	220	22,54	17,33	22,13	334,08	0,2	10,2	0,03	0,66	27,52	255,03	47,4	3,97
	говядина	111												
	картофель	114												
	лук репчатый	15												
	масло сливочное	7												
	томат-пюре	7												
494	Хлеб пшеничный	40	6,84	0,81	4,2	27,0								
293	Сок	200	2,0	0,2	5,8	36,0	0,02	4,0	-	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
	<i>ИТОГО:</i>		53,0	34,75	45,77	608,51								
	<u>Полдник:</u>													
494	Пряник	100												
288	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,08	2,73	0,05	0,00	252,0	189,0	29,4	0,21
	<i>ИТОГО:</i>		11,89	8,48	84,98	463,31								
	<i>ИТОГО за день:</i>		89,0	80,3	227,68	1879,55								

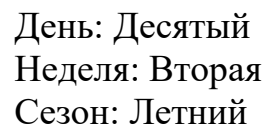
[illegible]

	говядина	40												
	лук репчатый	3,5												
	яйца	3												
	вода для фарша	4												
178	Голубцы ленивые:	140	13,12	13,3	9,86	212,42	0,08	20,2	0,06	0,5	51,7	149,62	30,1	2,18
	говядина	56												
	крупа рисовая	7												
	лук репчатый	8												
	масло сливочное	4												
	капуста белокочанная	84												
	соус	30												
	или масло сливочное	5												
494	Хлеб пшеничный	40	6,84	0,81	4,2	27,0								
273	Кисель из клюквы:	200	0,11	-	25,83	103,74	-	3,0	-	0,2	4,3	4,6	3,0	0,18
	клюква	20												
	сахар	20												
	крахмал картофельный	6												
	вода	190												
	<i>ИТОГО:</i>		30,55	30,93	61,9	621,86								
	<i><u>Полдник:</u></i>													
	Вафли	100	5,6	16,5	59,4	408,0								
293	Сок	200	2,0	0,2	5,8	36,0	0,02	4,0	-	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
	<i>ИТОГО:</i>		7,6	16,7	65,2	444,0								
	<i>ИТОГО за день:</i>		61,48	72,33	200,02	1645,11								

[illegible]

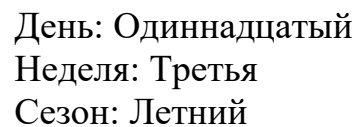
[illegible]

	вода	7,4												
	мука на подпыл	0,9												
	масло растительное для смазки	0,9												
	яйца для смазки пирожков	1,3												
	Фарш:													
	капуста белокочанная	30												
	масло сливочное	2												
	яйца	2,5												
293	Сок	200	2,0	0,2	5,8	36,0	0,02	4,0	-	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
	<i>ИТОГО:</i>		6,64	4,09	34,7	205,3								
	<i>ИТОГО за день:</i>		55,4	43,89	215,72	1434,03								

[illegible]

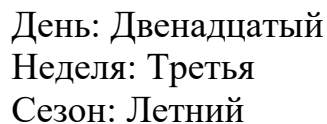
[illegible]

	дрожжи прессованные													
	молоко													
	картофель отварной													
	молоко													
	яйца													
	масло сливочное													
	меланж (яйцо)													
	сметана													
	масло растительное (для смазки)													
	масло для смазки готовых изделий													
293	Сок	200	2,0	0,2	5,8	36,0	0,02	4,0	-	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
	<i>ИТОГО:</i>		8,01	6,72	40,37	257,02								
	<i>ИТОГО за день:</i>		61,66	66,72	186,92	1542,28								

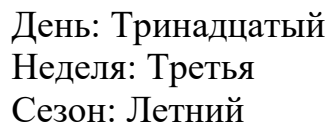
[illegible]

[illegible]

335	Пирог печеный с фаршем морковным:	60	4,64	3,89	28,9	169,3	0,1	0,0	0,02	1,25	13,97	58,55	9,51	0,79
	мука пшеничная в/с	27,5												
	сахар	2												
	масло сливочное	3												
	яйца	3												
	соль	0,3												
	дрожжи прессованные	1												
	вода	7,4												
	мука на подпыл	0,9												
	Фарш морковный:													
	морковь	27,1												
	сахар	0,25												
	масло сливочное	1,25												
293	Сок	200	2,0	0,2	5,8	36,0	0,02	4,0	-	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
	<i>ИТОГО:</i>		6,64	4,09	34,7	205,3								
	<i>ИТОГО за день:</i>		65,08	67,85	221,21	1730,73								

[illegible]

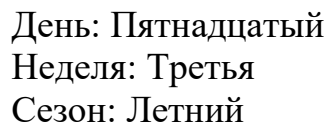
	бульон или вода	200												
	сметана	10												
227	Макаронные изделия отварные:	150	5,52	5,29	35,32	211,01	0,09	-	0,03	0,99	13,09	55,27	20,68	1,15
	макаронные изделия	51												
	масло сливочное	6,75												
189	Котлета из говядины, соус:	80/3	11,75	12,8	6,13	194,43	0,08	-	-	0,72	14,43	150,06	23,17	2,36
	говядина 1 категории	68,57												
	хлеб пшеничный	14,85												
	сухари	8,57												
	молоко или вода	18,28												
	соус	30												
494	Хлеб пшеничный	40	6,84	0,81	4,2	27,0								
280	Компот из изюма:	200	0,33	-	22,66	91,98	0,02	5,6	-	1,11	9,41	6,16	5,04	1,28
	изюм	20												
	сахар	15												
	вода	202												
	ИТОГО:		46,34	35,3	83,55	746,17								
	<u>Полдник:</u>													
	Печенье:	100	7,5	9,8	74,4	417,0								
293	Сок	200	2,0	0,2	5,8	36,0	0,02	4,0	-	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
	ИТОГО:		9,5	10,0	80,2	453,0								
	ИТОГО за день:		73,84	74,0	272,45	1933,6								

[illegible]

	картофель	43,1												
	морковь	10												
	лук репчатый	11,1												
	масло сливочное	5												
	сахар	1,6												
	бульон или вода	200												
	томат-пюре	3,25												
	или лимонная кислота	0,25												
	сметана	10												
241	Картофельное пюре:	150	3,19	6,06	23,29	160,45	0,13	5,38	0,04	0,19	39,96	88,05	27,82	0,01
	картофель	126												
	молоко	22,5												
	масло сливочное	6,75												
162	Котлета рыбная любительская:	85	10,66	3,17	5,45	92,98	0,08	1,02	0,38	0,77	37,76	158,04	27,46	0,81
	минтай	53,7												
	морковь	16												
	хлеб пшеничный	6,4												
	лук репчатый	6,4												
	яйца	9,14												
	молоко	8												
	масло сливочное	2,3												
	масло сливочное	5												
494	Хлеб пшеничный	40	6,84	0,81	4,2	27,0								
282	Компот из брусники:	200	0,16	-	14,99	60,64	0,02	10,0	0,01	0,2	20,05	15,6	13,2	1,65
	брусника	40												
	вода	162												
	сахар	15												
	лимонная кислота	0,2												
	<i>ИТОГО:</i>		23,5	26,4	60,98	548,83								
	<u>Полдник:</u>													
	Вафли:	100	6,0	27,0	61,0	510,0								
293	Сок	200	2,0	0,2	5,8	36,0	0,02	4,0	-	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
	<i>ИТОГО:</i>		8,0	27,02	66,8	546,0								

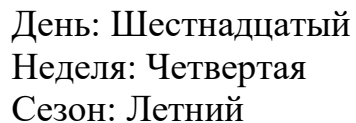
[illegible]

	яйца	4												
	сахар	2,7												
	соль	1,4												
	дрожжи	2,5												
	вода	80												
	яблоки	15												
	масло топленое	10												
	или масло растительное	9												
	сахар	15												
	или масло сливочное	10												
293	Сок	200	2,0	0,2	5,8	36,0	0,02	4,0	-	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
	<i>ИТОГО:</i>		10,44	10,3	74,77	437,13								
	<i>ИТОГО за день:</i>		84,12	63,49	264,34	1875,55								

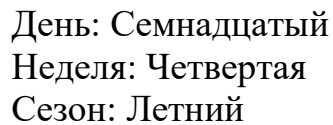
[illegible]

[illegible]

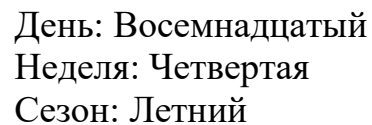
	масло сливочное	8												
	яйца	2												
	яйца (для смазки)	1												
	молоко	6												
	натрий двууглекислый	0,45												
	ванилин	0,01												
293	Сок	200	2,0	0,2	5,8	36,0	0,02	4,0	-	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
	<i>ИТОГО:</i>		6,09	7,22	46,4	278,1								
	<i>ИТОГО за день:</i>		65,85	56,28	220,59	1606,31								

[illegible]

	морковь	10												
	лук репчатый	10												
	зеленый горошек консервированный	7,5												
	масло сливочное	5												
	бульон или вода	187,5												
	сметана	12,5												
178	Голубцы ленивые:	140	13,12	13,3	9,86	212,42	0,08	20,2	0,06	0,5	51,7	149,62	30,1	2,18
	говядина	56												
	крупа рисовая	7												
	лук репчатый	8												
	масло сливочное	4												
	капуста белокочанная	84												
	соус	30												
	или масло сливочное	5												
494	Хлеб пшеничный	40	6,84	0,81	4,2	27,0								
293	Сок	200	2,0	0,2	5,8	36,0	0,02	4,0	-	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
	<i>ИТОГО:</i>		24,61	30,1	35,45	494,26								
	<u>Полдник:</u>													
304	Блины с маслом:	160	8,0	5,66	52,5	292,88	0,12	0	0,1	3,37	26,07	82,72	11,86	1,13
	мука пшеничная	63												
	молоко или вода	156												
	яйца	12												
	сахар	3,8												
	масло сливочное	5												
	соль	1,2												
	масло сливочное	10												
	масло растительное	5												
	Йогурт	200	8,1	3,0	11,8	114,0								
	<i>ИТОГО:</i>		16,1	8,66	64,30	406,88								
	<i>ИТОГО за день:</i>		61,49	76,92	140,01	1466,98								

[illegible]

22	Свежий помидор порциями	100	1,0	10,1	4,6	113,92	0,03	22,7	0,12	5,04	12,74	23,86	18,2	0,82
45	Суп картофельный с горохом:	250	2,34	3,89	13,61	98,79	0,1	8,41	0,24	0,21	18,43	59,12	22,52	0,8
	горох	20												
	или горошек консервированный	25												
	картофель	50												
	морковь	10												
	лук репчатый	10												
	масло сливочное	5												
	бульон или вода	175												
181	Жаркое по-домашнему:	220	22,54	17,33	22,13	334,08	0,2	10,2	0,03	0,66	27,52	255,03	47,4	3,97
	говядина	111												
	картофель	114												
	лук репчатый	15												
	масло сливочное	7												
	томат-пюре	7												
494	Хлеб пшеничный	40	6,84	0,81	4,2	27,0								
273	Кисель из клюквы:	200	0,11	-	25,83	103,74	-	3,0	-	0,2	4,3	4,6	3,0	0,18
	клюква	20												
	сахар	20												
	крахмал картофельный	6												
	вода	190												
	ИТОГО:		32,83	32,1	70,37	677,53								
	<u>Полдник:</u>													
	Печенье	100	7,5	9,8	74,4	417,0								
293	Сок	200	2,0	0,2	5,8	36,0	0,02	4,0	-	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
	ИТОГО:		9,5	10,0	80,2	453,0								
	ИТОГО за день:		59,79	69,0	230,9	1738,34								

[illegible]

[illegible]

	мука пшеничная	4,5												
	масло растительное	7												
	яйца	25												
	молоко	9,4												
	мука пшеничная	2,5												
494	Хлеб пшеничный	40	6,84	0,81	4,2	27,0								
273	Компоты из компотной смеси:	200	0,56	-	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,5	44,53	32,03	1,02
	смесь сухофруктов	25												
	сахар	15												
	вода	190												
	<i>ИТОГО:</i>		39,51	28,8	101,5	795,8								
	<u><i>Полдник:</i></u>													
	Пряник	100	6,3	2,1	75,6	346,0								
293	Сок	200	2,0	0,2	5,8	36,0	0,02	4,0	-	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
	<i>ИТОГО:</i>		8,3	2,3	81,4	382,0								
	<i>ИТОГО за день:</i>		66,08	46,59	266,07	1858,29								