

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа
г. Южи Ивановской области

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУСОШ
г. Южи, Ивановской обл.
Е.А. Баранова
" 11 " _____ 2024 г.



Примерное 12-ти дневное меню для летних оздоровительных лагерей с дневным пребыванием детей

Период: летний

№ п/п	№/рецептуры	Наименование блюда					Калорий-ность
			Выход	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
День 1				18,16	25,62	123,85	1109,00
1	№97	Сыр Российский	20	4,60	5,80	9,70	120
2	№366	Каша вязкая рисовая со слив.маслом	200/10	6,50	18,00	37,28	488
3	№690	Кофейный напиток на сгущ.молоке	200	0,40	0,00	33,00	138
4		Хлеб пшеничный	50	3,98	1,54	26,77	279
5		Хлеб ржаной	41	2,68	0,28	17,10	84
День 2				14,00	19,73	71,52	497,00
1	№1	Масло сливочное	20	5,60	8,80	0,01	113
2	№302,т4,стр246	Каша вязкая пшеничная со слив.маслом	200/10	8,20	10,93	56,50	327
3	№684,685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,01	57
4		Хлеб пшеничный	50	3,98	1,54	26,77	279
5		Хлеб ржаной	41	2,68	0,28	17,10	84
6							
День 3				33,48	29,73	123,64	761,00
1		Яйцо вареное	50	8,70	11,50	0,70	158
2	732,733	Оладьи со сгущенным молоком	170/30	17,00	12,99	76,00	203
3	№694	Какао на сгущеном молоке	200	3,80	3,70	20,17	121
4		Хлеб пшеничный	50	3,98	1,54	26,77	279
День 4				21,56	17,12	119,58	775,00
1	№97	Сыр Российский	20	4,60	5,80	9,70	120
2	№302,т4,стр246	Каша вязкая манная со слив.маслом	200/10	10,10	9,50	51,00	235
3	№684,685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,01	57
4		Хлеб пшеничный	50	3,98	1,54	26,77	279
5		Хлеб ржаной	41	2,68	0,28	17,10	84
День 5				29,08	26,34	117,94	963,00
1		Яйцо вареное	50	8,70	11,50	0,70	158
2	№113,т4,с246	Каша вязкая рисовая со сливочным маслом	200/10	12,60	9,60	70,30	405
3	прил.1	Йогурт питьевой	200	3,80	3,70	20,17	121
4		Хлеб пшеничный	50	3,98	1,54	26,77	279
5		Хлеб ржаной	41	2,68	0,28	17,10	84
6							
День 6				34,78	26,94	78,28	778,00
1	№1	Масло сливочное	20	5,60	8,80	0,01	113
2	№335	Макаронные изделия запеченные с яйцом и маслом	200/5	24,20	16,10	51,00	268
3	№690	Кофейный напиток на сгущеном молоке	200	1,00	0,50	0,50	118
4		Хлеб пшеничный	50	3,98	1,54	26,77	279
5		Хлеб ржаной	41	2,68	0,28	17,10	84
6							
День 7				18,26	15,20	55,71	417,00
1	№97	Сыр Российский	20	4,60	5,80	9,70	120
2	2	Каша вязкая гречневая со слив.маслом	200/10	13,46	9,40	31,00	240
3	№684,685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,01	57
4		Хлеб пшеничный	50	3,98	1,54	26,77	279
5		Хлеб ржаной	41	2,68	0,28	17,10	84
6							
День 8				29,08	26,34	117,94	963,00
1		Яйцо вареное	50	8,70	11,50	0,70	158
2	№113,т4,с246	Каша вязкая рисовая со сливочным маслом	200/10	12,60	9,60	70,30	405
3	№694	Какао на сгущеном молоке	200	3,80	3,70	20,17	121
4		Хлеб пшеничный	50	3,98	1,54	26,77	279
5		Хлеб ржаной	41	2,68	0,28	17,10	84
6							
День 9				19,88	19,84	92,79	684,00
1	№1	Масло сливочное	20	5,60	8,80	0,01	113
2	№302,т4,стр246	Каша вязкая манная со слив.маслом	200/10	10,10	9,50	51,00	235
3	№684,685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,01	57
4		Хлеб пшеничный	50	3,98	1,54	26,77	279
5		Хлеб ржаной	41	2,68	0,28	17,10	84
6							
День 10				34,26	35,12	82,07	906,00
1	№97	Сыр Российский	30	4,60	5,80	9,70	120
2	№366	Запеканка из творога со сгущ.молоком	170/20	22,00	27,00	28,00	305

3		Кисель фруктовый витаминизированный	200	0,00	0,00	12,00	98
4		Хлеб пшеничный	50	3,98	1,54	26,77	279
5		Хлеб ржаной	41	2,68	0,28	17,10	84
				29,02	22,72	90,58	818,00
				50	8,70	11,50	0,70
2		Каша вязкая гречневая со слив.маслом	200/10	13,46	9,40	31,00	240
	№684,685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,01	57
				50	3,98	1,54	26,77
				41	2,68	0,28	17,10
5							
				19,08	21,77	83,78	837,00
1	№1	Масло сливочное	20	5,60	8,80	0,01	113
2	№302,14,стр246	Каша вязкая пшеничная со слив.маслом	200/10	8,50	10,93	56,50	327
3	№690	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	1,00	0,50	0,50	118
4		Хлеб пшеничный	50	3,98	1,54	26,77	279
5		Хлеб ржаной	41	2,68	0,28	17,10	84
6							
ОБЕД							
				61,00	38,74	234,00	1487,00
				250/30	17,20	17,40	25,73
1	№139	Суп фасолевый	250/30	17,20	17,40	25,73	139
2	№451	Котлета московская	100	13,44	10,80	12,00	196
3	№508	Греча отварная со сливочным маслом	180	6,40	3,30	51,10	335
4		Сок натуральный	202	1,00	0,00	21,20	88
5	№738	Пирог печеный с повидлом	75	12,30	5,00	54,40	240
6		Хлеб ржаной	50	6,68	0,70	42,80	210
7		Хлеб пшеничный	50	3,98	1,54	26,77	279
				32,22	50,47	139,27	868,00
1	№160	Суп молочный с вермишелью	250	10,58	10,87	21,34	161
2	№388	Котлета жареная рыбная	100	9,14	18,30	9,71	123
3	№520	Пюре картофельное со сливочным маслом	180	3,70	12,00	18,82	186
4	№638	Компот из кураги	200	0,80	0,00	31,60	126
5	№766	Сдоба обыкновенная	100	8,00	9,30	57,80	272
6		Хлеб ржаной	50	6,68	0,70	42,80	210
7		Хлеб пшеничный	50	3,98	1,54	26,77	279
				48,21	38,04	178,83	1215,00
1	№110	Борщ из свежей капусты с карт. с гов.б/к со сметаной	250/25/10	15,20	19,50	18,65	137
1	№436	Жаркое по-домашнему	250	11,85	11,10	21,60	250
2	№684,685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,01	57
3	№738,763	Пирог печеный с рисом и яйцом	75	10,30	5,20	54,00	282
4		Хлеб ржаной	50	6,68	0,70	42,80	210
5		Хлеб пшеничный	50	3,98	1,54	26,77	279
6							
				47,36	59,14	185,07	1469,00
1	№142	Суп картофельный с рыбными консервами	250/25	16,60	19,50	16,24	187
2	№499	Котлета рубленая куриная	100	9,80	12,00	10,40	248
3	№214,514	Капуста тушеная	180	4,50	15,90	19,26	169
4		Сок натуральный	202	1,00	0,00	21,20	88
5	№806	Коржик молочный	75	4,80	9,50	48,40	288
6		Хлеб ржаной	50	6,68	0,70	42,80	210
7		Хлеб пшеничный	50	3,98	1,54	26,77	279
				47,20	29,67	217,24	1333,00
1	№160	Суп молочный с вермишелью	250	10,58	10,87	21,34	161
2	№451	Бедро куриное	100	10,44	9,80	16,00	261
3	№508	Греча отварная со сливочным маслом	180	6,40	3,30	51,10	335
4	№638	Компот из кураги	200	0,80	0,00	31,60	126
5	№738	Пирог печеный с повидлом	75	12,30	5,00	54,40	240
6		Хлеб ржаной	50	6,68	0,70	42,80	210
		Хлеб пшеничный	50	3,98	1,54	26,77	279
7							
				43,92	51,10	171,62	1032,00
1	№124	Щи из свежей капусты с картофелем с курицей со сметаной	250/25/10	16,30	18,80	17,59	144
2	№388	Печень по-строгановски	90	9,14	10,30	9,71	123
3	№520	Рис отварной со слив.маслом	180	3,70	12,00	18,82	186
4	№700	Напиток из вишни	200	0,10	0,00	24,90	97
5	№766	Сдоба обыкновенная	100	8,00	9,30	57,80	272
6		Хлеб ржаной	50	6,68	0,70	42,80	210
		Хлеб пшеничный	50	3,98	1,54	26,77	279
7							

День 7				48,14	58,14	188,00	1309,00	
1	№89	Сельдь с луком и маслом	100	2,63	17,90	1,50	55	
2	№139	Суп картофельный с бобовыми с говядиной тушеной	250/12,5	17,20	17,40	25,73	139	
3	№436	Жаркое по-домашнему	250	11,85	11,10	21,60	250	
4		Сок натуральный	202	1,00	0,00	21,20	88	
5	№806	Коржик молочный	75	4,80	9,50	48,40	288	
6		Хлеб ржаной	50	6,68	0,70	42,80	210	
7		Хлеб пшеничный	50	3,98	1,54	26,77	279	
День 8				52,82	43,43	198,60	1162,00	
1	№110	Борщ из свежей капусты с карт. с гов.б/к со сметаной	250/25/10	15,20	19,50	18,65	137	
2	№451	Котлета московская	100	13,44	10,80	12,00	196	
3	№332,516	Макаронь отварные со сливочным маслом	180	6,20	7,03	32,55	208	
4	№638	Компот из кураги	200	0,80	0,00	31,60	126	
5	№738,757	Пирог печеный с повидлом	75	10,50	5,40	61,00	285	
6		Хлеб ржаной	50	6,68	0,70	42,80	210	
7		Хлеб пшеничный	50	3,98	1,54	26,77	279	
День 9				42,50	41,87	171,97	1017,00	
1	№160	Суп молочный с вермишелью	250	10,58	10,87	21,34	161	
2	№388	Тефтели с соусом	120	9,14	13,30	9,71	123	
3	№520	Пюре картофельное со сливочным маслом	180	3,70	12,00	18,82	186	
4	№700	Напиток из вишни	200	0,10	0,00	24,90	97	
5	№738	Пирог печеный с картоф.и луком	75	12,30	5,00	54,40	240	
6		Хлеб ржаной	50	6,68	0,70	42,80	210	
7		Хлеб пшеничный	50	3,98	1,54	26,77	279	
День 10				49,76	53,94	188,28	1422,00	
1	№142	Суп картофельный с рыбными консервами	250/25	16,60	19,50	16,24	187	
2	№499	Котлета рубленая куриная	100	9,80	12,00	10,40	248	
3	№214,514	Капуста тушеная	180	4,50	15,90	19,26	169	
4	№684,685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,01	57	
5	№766	Сдоба обыкновенная	100	8,00	4,30	57,80	272	
6		Хлеб ржаной	50	6,68	0,70	42,80	210	
7		Хлеб пшеничный	50	3,98	1,54	26,77	279	
День 11				40,48	48,98	198,74	1359,00	
1	№160	Суп молочный с вермишелью	250	10,58	10,87	21,34	161	
2	№451	Котлета жареная из говядины	100	13,43	19,61	16,00	261	
3	№520	Рис отварной со слив.маслом	180	4,19	8,30	38,60	313	
4	№638	Компот из кураги	200	0,80	0,00	31,60	126	
5	№806	Коржик молочный	75	4,80	9,50	48,40	288	
6		Хлеб ржаной	50	6,68	0,70	42,80	210	
7		Хлеб пшеничный	50	3,98	1,54	26,77	279	
День 12				47,62	47,70	173,26	1125,00	
1	№147	Суп вермишелевый с курицей	250/30	15,70	19,90	16,94	164	
2	№451	Котлета московская	100	13,44	10,80	12,00	196	
3	№520	Пюре картофельное со сливочным маслом	180	3,70	12,00	18,82	186	
4	№700	Напиток из вишни	200	0,10	0,00	24,90	97	
5	№766	Сдоба обыкновенная	100	8,00	4,30	57,80	272	
6		Хлеб ржаной	50	6,68	0,70	42,80	210	
7		Хлеб пшеничный	50	3,98	1,54	26,77	279	
Всего за 12 дней								
				Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтраки								
Всего					294,96	294,96	1179,84	9589,00
Обеды								
Всего					561,21	561,21	2244,86	14798,00
Общее количество за 12 дней								
Всего					856,17	856,17	3424,69	24387

Зав.столовой



А.Н.Бурнакина

Меню составлено по сборнику рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004год., сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П.Могильной и В.А.Тутельяна 2017год.