



Согласовано:

Директор

МБОУ "Общеобразовательная школа № 1" им. Котловых

И.О. Р.С. Жирухина



Утверждаю:

ИП Меньшатов С.Н.

**Примерное 10-ти дневное меню
горячих школьных завтраков и обедов для питания учащихся в период
детского летнего лагеря на 2025г.
Возрастная группа с 12 до 17 лет**

При составлении меню были использованы:
Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ – интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно – профилактических учреждений. 2018 г.

Разработано: технолог Тришканова Г.А. _____

СОГЛАСОВАНО
НАЧАЛЬНИК ЛАГЕРЯ

Школа	Школа			Отд./корп Выход, г	12-17 лет Цена	1 ДЕНЬ			Углеводы
						Калорийность	Белки	Жиры	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо						
Завтрак	гор.блюдо	268	Каша молочная рисовая	200	17,00	157,00	4,20	6,50	20,30
	напиток	501	Кофейный напиток	200	12,00	71,10	2,90	2,40	14,30
	хлеб	97	Батон пшеничный с сыром	70	15,00	204,20	7,10	4,80	33,20
	фрукт	112	Фрукт	110	30,00	45,00	0,40	0,40	9,80
				580		477,30	14,60	14,10	77,60
Обед	закуска	1	Салат из свежей капусты	100	14,00	81,60	1,00	6,10	5,80
	1 блюдо	112	Суп картофельный с лапшой домашней	250	13,59	80,60	2,20	2,10	13,40
	2 блюдо	акт	Зразы "Домашние" из куры	100	40,00	219,10	12,70	7,30	10,60
	гарнир	170	Картофель тушеный	200	35,94	170,90	3,80	7,70	22,50
	напиток	492	Напиток из сухофруктов	200	15,00	99,00	0,45	0,00	24,30
	хлеб		Хлеб пшеничный/ ржаной	50	12,00	114,50	3,80	0,50	23,70
				900		765,70	23,95	23,70	100,30
			Вода питьевая	200	15,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			Итого		219,53				

0,00

СОГЛАСОВАНО
НАЧАЛЬНИК ЛАГЕРЯ

Школа	Школа			Отд./корп	12-17 лет	2 ДЕНЬ			
				Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Прием пищи Завтрак	Раздел	№ рец.	Блюдо						
	2 блюдо	322	Запеканка "Нежная" со сгущенкой	200	34,94	167,00	4,54	5,40	0,18
	напиток	493	Чай с сахаром	200	6,50	75,90	1,40	0,00	10,71
	хлеб		Батон с маслом	70	14,00	202,00	3,11	0,31	18,82
	фрукт	112	Фрукт	110	30,00	45,00	0,40	0,40	9,80
Обед				580		489,90	9,45	6,11	39,51
	закуска	19	Салат из свежих овощей	100	16,00	48,30	0,48	0,00	11,60
	1 блюдо	142	Щи из свежей капусты	250	21,09	199,40	8,10	10,20	18,80
	2 блюдо	акт	Шницель "Морской"	100	35,00	67,50	4,54	5,40	0,18
	гарнир	429	Пюре картофельное	200	22,00	160,30	4,20	6,50	21,25
	напиток	507	Компот из яблок	200	13,00	60,00	0,10	0,00	15,01
	хлеб		Хлеб пшеничный/ ржаной	50	12,00	114,50	3,80	0,50	23,70
				900		650,00	21,22	22,60	90,54
			Вода питьевая	200	15,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			Итого:		219,53				

0,00

СОГЛАСОВАНО
НАЧАЛЬНИК ЛАГЕРЯ

Школа	Школа			Отд./корп	12-17 лет	3 ДЕНЬ			Углеводы
				Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо						
Завтрак	гор.блюдо	273	Каша пшенная молочная	200	21,53	212,70	5,85	7,10	26,90
	гор.напиток	497	Кофейный напиток	200	12,00	101,70	3,00	2,60	16,30
	хлеб	97	Шанежка наливная	70	15,00	204,20	7,10	4,80	33,20
	фрукт	112	Фрукт	110	27,00	44,00	0,40	0,40	9,80
				580		562,60	16,35	14,90	86,20
				100	25,00	72,00	0,66	6,12	3,80
Обед	закуска	10	Салат из свежей капусты с яблоками	250	20,00	115,00	11,60	3,40	28,30
	1 блюдо	150	Суп картофельный с рыбой	100	50,00	179,10	10,40	12,50	6,10
	2 блюдо	акт	Тефтели куриные "Петушок"	200	12,00	144,90	5,60	5,60	29,60
	2 блюдо	297	Макаронные изделия отварные	50	12,00	75,40	2,59	0,26	15,68
	хлеб		Хлеб пшеничный/ржаной	200	10,00	87,30	0,63	0,27	20,50
	напиток	538	Напиток из шиповника	900		673,70	31,48	28,15	103,98
				200	15,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			Вода питьевая		219,53				
			Итого						

0,00

СОГЛАСОВАНО
НАЧАЛЬНИК ЛАГЕРЯ

Школа	Школа			Отд./корп	12-17 лет	4 ДЕНЬ			Углеводы
						Калорийность	Белки	Жиры	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена				
Завтрак	гор.блюдо	270	Каша пшеничная молочная	200	20,00	182,25	5,60	5,60	27,40
	гор.напиток	501	Кофейный напиток	200	12,00	71,10	2,90	2,40	11,30
	хлеб		Батон с маслом	70	14,00	202,00	3,11	0,31	18,82
	выпечка		Булочка Дорожная	70	8,94	199,00	5,00	2,00	25,00
Обед				540		654,35	16,61	10,31	82,52
				100	16,00	59,40	0,43	3,12	3,83
	закуска	22	Салат из свежих помидор	100	16,00	59,40	0,43	3,12	3,83
	1 блюдо	134	Рассольник ленинградский	250	23,59	48,40	3,76	3,36	0,80
	2 блюдо	412	Биточки куриные	100	46,00	164,60	13,90	8,60	8,00
	2 блюдо	201	Рагу овощное	200	30,00	163,50	4,05	9,15	16,35
	напиток	498	Сок фруктовый	200	22,00	92,00	1,00	0,00	20,20
	хлеб		Хлеб пшеничный/ржаной	50	12,00	114,50	3,80	0,50	23,70
				900		642,40	26,94	24,73	72,88
			Вода питьевая	200	15,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			Итого		219,53				

0,00

СОГЛАСОВАНО
НАЧАЛЬНИК ЛАГЕРЯ

Школа	Школа			Отд./корп	12-17 лет	5 ДЕНЬ			Углеводы
						Калорийность	Белки	Жиры	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена				
Завтрак	хлеб		Батон с маслом	70	14,00	202,00	3,11	0,31	18,82
	2 блюдо	301	Омлет натуральный	200	25,00	122,30	6,50	10,00	1,73
	напиток	494	Чай с лимоном	200	7,00	54,00	0,30	0,00	13,80
	фрукт	79	Фрукт	100	29,00	44,00	0,40	0,40	9,80
				570		422,30	10,31	10,71	44,15
Обед				100	16,00	6,60	0,40	0,00	1,10
	закуска	18	Салат из свежих огурцов	250	29,00	76,00	1,46	4,00	8,52
	1 блюдо	128	Борщ со сметаной	100	44,94	159,30	9,00	8,10	12,60
	2 блюдо	акт	Котлета "Детская" из курицы	200	18,59	143,00	3,89	4,10	22,63
	2 блюдо	213	Каша гречневая	200	9,00	99,00	0,45	0,00	24,30
	напиток	492	Напиток из сухофруктов	50	12,00	114,50	3,80	0,50	23,70
	хлеб		Хлеб пшеничный/ржаной	900		598,40	19,00	16,70	92,85
				200	15,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			Вода питьевая		219,53				
			Итого						

0,00

СОГЛАСОВАНО
НАЧАЛЬНИК ЛАГЕРЯ

Школа	Школа			Отд./корп	12-17 лет	6 день			
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	2 блюдо	260	Каша молочная "Дружба"	200	19,00	226,70	5,20	11,60	25,00
	напиток	493	Чай с сахаром	200	6,50	113,00	3,30	0,00	18,10
	хлеб	97	Булочка с мармеладом	70	15,00	204,20	7,10	4,80	33,20
	фрукт	112	Фрукт	110	27,00	45,00	0,40	0,40	9,80
				580		588,90	16,00	16,80	86,10
Обед	закуска	145	Помидоры свежие порционные	100	16,00	6,60	0,40	0,00	1,10
	1 блюдо	144	Суп гороховый с гренками	250	39,00	112,80	1,76	2,72	20,16
	2 блюдо	акт	Плов из куры	280	57,03	391,70	20,26	16,11	41,42
	напиток	509	Компот из яблок	200	13,00	92,70	0,27	0,18	22,60
	хлеб		Хлеб пшеничный/ржаной	50	12,00	114,50	3,80	0,50	23,70
				880		718,30	26,49	19,51	108,98
			Вода питьевая	200	15,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			Итого		219,53				

0,00

СОГЛАСОВАНО
НАЧАЛЬНИК ЛАГЕРЯ

Школа	Школа			Отд./корп	12-17 лет	7 день			Углеводы
						Калорийность	Белки	Жиры	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена				
Завтрак	2 блюдо	247	Каша "Геркулесовая"	200	14,00	171,30	5,40	7,10	21,60
	напиток	495	Кисель ягодный	200	8,00	64,00	1,60	1,30	11,60
	хлеб	97	Батон пшеничный с сыром	70	15,00	204,20	7,10	4,80	33,20
	фрукт	79	Фрукт	110	29,00	44,00	0,40	0,40	9,80
				580		483,50	14,50	13,60	76,20
Обед	закуска	55	Салат из свеклы с чесноком	100	14,00	78,60	0,90	6,06	5,10
	1 блюдо	152	Суп картофельный с вермишелью	250	25,53	89,00	2,16	2,28	15,06
	2 блюдо	акт	Тефтели рыбные с соусом	100	55,00	111,60	11,34	4,23	6,93
	гарнир	429	Пюре картофельное	200	22,00	160,30	4,20	6,50	21,25
	напиток	538	Напиток из шиповника	200	10,00	87,30	0,63	0,27	20,50
	хлеб		Хлеб ржаной/пшеничный	50	12,00	114,50	3,80	0,50	23,70
				900		641,30	23,03	19,84	92,54
			Вода питьевая	200	15,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			Итого		219,53				

0,00

СОГЛАСОВАНО
НАЧАЛЬНИК ЛАГЕРЯ

Школа	Школа			Отд./корп	12-17 лет	8 день			
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	хлеб		Батон с маслом	70	14,00	202,00	3,11	0,31	18,82
	2 блюдо	325	Пудинг творожный со сгущенным молоком	200	59,00	414,00	22,10	21,30	33,60
	напиток	501	Кофейный напиток	200	12,00	79,00	3,20	2,70	15,90
	выпечка		Гребешок с повидлом	70	8,94	199,00	5,00	2,00	25,00
				540		894,00	33,41	26,31	93,32
Обед	закуска	2	Салат витаминный	100	16,00	72,00	0,66	6,12	3,80
	1 блюдо	136	Свекольник со сметаной	250	29,00	77,60	1,76	3,56	9,60
	2 блюдо	акт	Каша гречневая с индейкой	280	44,59	144,90	10,90	8,46	6,16
	напиток	492	Напиток из с/ф	200	9,00	99,00	0,45	0,00	24,30
	хлеб		Хлеб пшеничный/ржаной	50	12,00	114,50	3,80	0,50	23,70
				880		508,00	17,57	18,64	67,56
			Вода питьевая	200	15,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			Итого		219,53				

0,00

СОГЛАСОВАНО
НАЧАЛЬНИК ЛАГЕРЯ

Школа	Школа			Отд./корп	12-17 лет	9 день			
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	хлеб	97	Булочка Домашняя	70	15,00	204,20	7,10	4,80	33,20
	2 блюдо	164	Суп молочный с рисом	200	20,00	131,80	4,80	5,00	16,40
	напиток	501	Кофейный напиток	200	12,00	63,00	0,30	0,00	15,30
	фрукт	112	Фрукт	110	30,00	45,00	0,40	0,40	9,80
				580		444,00	12,60	10,20	74,70
Обед	закуска	145	Огурцы свежие порционные	100	16,00	6,60	0,42	0,00	1,10
	1 блюдо	142	Щи из свежей капусты	250	25,53	66,00	4,24	4,00	3,22
	2 блюдо	акт	Бестроганов из птицы	100	52,00	250,00	18,80	15,50	8,60
	гарнир	297	Макаронные изделия отварные	200	12,00	144,90	5,56	5,56	29,60
	напиток	538	Напиток из шиповника	200	10,00	87,30	0,63	0,27	20,50
	хлеб		Хлеб пшеничный/ржаной	50	12,00	114,50	3,80	0,50	23,70
				900		669,30	33,45	25,83	86,72
			Вода питьевая	200	15,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			Итого		219,53				

0,00

СОГЛАСОВАНО
НАЧАЛЬНИК ЛАГЕРЯ

НАЧАЛЬНИК ЛАГЕРЯ									
Школа	Школа			Отд./корп	12-17 лет	10 день			
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	2 блюдо	262	Каша манная жидкая	200	13,00	157,00	4,80	4,90	23,40
	закуска	300	Яйцо вареное	50	12,00	63,00	5,10	4,60	0,30
	выпечка		Булочка Дорожная	70	14,00	199,00	5,00	2,00	25,00
	напиток	495	Чай с молоком	200	8,00	64,00	1,60	1,30	11,60
				520		483,00	16,50	12,80	60,30
Обед	закуска	76	Винегрет овощной	100	18,00	78,00	0,80	6,50	4,10
	1 блюдо	312	Суп картофельный с крупой	250	22,94	88,00	2,08	3,60	12,24
	2 блюдо	395	Рыбная котлета по - домашнему	100	49,59	163,00	9,36	9,80	9,00
	2 блюдо	423	Капуста тушеная	100	20,00	36,00	1,10	1,70	4,00
	2 блюдо	429	Пюре картофельное	100	22,00	68,00	2,10	4,00	6,10
	напиток	507	Компот из яблок	200	13,00	86,40	0,50	0,20	20,80
	хлеб		Хлеб пшеничный/ржаной	50	12,00	114,50	3,80	0,50	23,70
				900		633,90	19,74	26,30	79,94
			Вода питьевая	200	15,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Итого		219,53					

0,00