

Утверждаю:
И.о. директор МБОУ "СОШ №1 им. ак. А.И Савина"
г.Осташков Тверской области

Литвинова Е.В.

01.06. 2025 г.

Примерное десятидневное меню для питания учащихся
в летнем оздоровительном лагере «Ершонок» при МБОУ СОШ №1 им. ак. А.И Савина

г. Осташков

Возрастная группа 14-18 лет

1 день-понедельник

(1 неделя)

№ рецеп- туры	Наименование блюд	Раскладка		Масса по	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)
		продукты	нетто		(г) Б Ж У			
Завтрак								
№516	Макаронные изделия отварные	Макаронные изделия	85	200	5,25	6,2	35,3	221
		Масло сл.	2					
		Соль	1					
№684	Чай	Чай (сухой)	1	200	0,2	0	15	58
№685		Сахар-песок	15					
№243	Сосиска отварная	Сосиска	100	100	8,7	14,5	15	205
№775	Вафли глазированные	Вафли глазированные	35	35	4	5	24	108
Итого					18,15	25,7	89,3	592
Обед								
№139	Суп картофельный с горохом и курицей	Кура (тушка)	13	250	5	4,1	19,2	160
		Картофель	90					
		Горох	20					
		Морковь	13					
		Лук репка	12					
		Масло раст.	5					
		Лук зеленый	1					
		Соль	1					
		Укроп св.	1					
№461	Тефтели из свинины	Мясо свинина (окорок)	60	110	12,4	14,8	11,8	231
№587		Молоко св.	8					
		Лук репка	20,6					
		Масло раст.	6					
		Мука пшен.	6					
		Томат	2,4					
		Морковь	2					
		яйцо	0,05 шт.					
		Соль	1					
		Сахар-песок	3					
№ 518	Картофель отварной	Картофель	200	180	2	4	16	121
		Масло сливочное	3,5					
		Соль	1					
№349	Компот из сухофруктов	Сухофрукты	20	200	0,1	0	27	106
		Сахар-песок	20					
№ 1	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	30	30	1,98	0,36	12,4	54
№ 42	Салат из капусты и моркови	Капуста	140	150	2	4	10	110
		Морковь	10					
		Масло раст	5					
		Соль	1					
		Сахар-песок	2					
Итого					23,48	27,26	96,4	782
Итого за день					41,63	52,96	185,7	1374

2 день-вторник

2 день-вторник				Масса по		Пищевые вещества			Энергетическая
№ рецеп-туры	Наименование блюд	Раскладка			(г)				ценность (ккал.)
		продукты	нетто		Б	Ж	У		
Завтрак									
№451	Котлета из свинины	Мясо свинина (ококор)	50	150	14,3	12,7	14,4	235	
		Хлеб пшеничн.	20						
		Молоко св.	30						
		Сухари пан.	4						
		Масло раст.	5						
		Лук репка	6,5						
		Перец черн.мол.	4						
		Соль	1						
		Яйцо	0,07шт.						
№511	Рис отварной	Рис	54	150	3,8	6,2	38,5	228	
		Соль	1						
		Масло сл.	5						
№648	Кисель	Кисель концентрат	24	200	0,2	0	11	136	
		Сахар-песок	10						
№ 3	Сыр порц.	Сыр порц.	15	15	4	4	5	65	
	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	30	2,3	6,3	18,6	80	
	Сок 0,2	Сок 0,2	200	200	1	0	24	108	
Итого					25,6	29,2	111,5	852	
Обед									
№138	Суп картофельный с рисом и цыпленком	Цыпленок	22	250\8	5,6	5,1	23,2	167	
		Картофель	100						
		Рис	4,4						
		Лук репка	10						
		Морковь	10						
		Масло раст.	5						
		Лук зеленый	1						
		Укроп св.	1						
		Соль	1						
№489	Рагу из птицы	Грудка куриная	100	250	10	8	15	178	
		Картофель	140						
		Лук репка	12						
		Масло раст.	5,3						
		Соль	1						
		Морковь	10						
		Мука пшен.	3						
		Томат	3						
№ 699	Напиток лимонный	Лимоны	27	200	0	0	24	93	
		Сахар-песок	24						
№ 1	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	30	30	1,98	0,36	12,4	54	
	Салат свекольный	Свекла отварная	140	150	2	4	10	110	
		Сметана	9						
		Соль	1						
Итого					17,58	13,46	74,6	492	
Итого за день					43,18	42,66	186,1	1344	

3 день-среда

3 день-среда								
№ рецеп- туры	Наименование блюд	Раскладка		Масса по (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)
		продукты	нетто		Б	Ж	У	
Завтрак								
№ 2	Сельдь филе слабосоленная	Сельдь	50	50	3	6	5	45
№520	Картофельное пюре	Картофель Масло сл. Молоко св. Соль	200 5 25 0,5	200	3,2	6,8	21,9	164
№379	Кофейный напиток	Коф.напиток Молоко св. сахар-песок	4 70 15	200	4,7	2,2	12,3	150
№ 2	Горошек зеленый	Горошек зеленый	20	20	1	0	2	55
№ 1	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	30	30	1,98	0,36	12,4	54
	Банан	Банан	200	200	2,4	5	10	56
Итого					16,28	20,36	63,6	524
Обед								
№124	Щи из св.капусты со сметаной (сметана после термической обработки) с цыпленком	Капуста св. Морковь Лук репка Томат Картофель Масло раст Сметана Лук зеленый Соль Цыпленок Укроп св.	30 10 10 3 20 3 5 1 1 12 1	250\8\5	2	4,3	10	88
№437	Гуляш из свинины	Мясо свинина (ококор) Лук репка Томат Мука пшен. Соль Масло раст	35 10 3 4 1 5	60	7	17,1	3	180
№511	Рис отварной	Рис Масло сл. Соль	54 5 1	170	3,8	6,2	38,5	228
№699	Напиток апельсиновый	Апельсины Сахар-песок	22 24	200	0,1	0	25,2	96
№ 17	Салат из огурцов	Огурцы свежие Сметана Соль	90 9 1	100	2	4	10	110
	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	30	30	1,98	0,36	12,4	54
Итого					16,88	31,96	89,1	646
Итого за день					33,16	52,32	152,7	1170

4-день-четверг									
№ рецептуры	Наименование блюд	Раскладка		Масса по	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	
		продукты	нетто		Б	Ж	У		
Завтрак									
№204	Макароны с сыром	Макаронные изделия Масло сл. Сыр Соль	90 5 18 1	210	8,9	10,6	37,2	272	
№693	Какао с молоком	Какао несклик Сахар-песок молоко	4 20 100	200	4,9	5	32,5	190	
№736 №758	Пирожок с капустой и яйцом	Масло раст. Капуста св. Мука пшен. Сахар-песок Масло раст. Дрожжи сухие Молоко св. Яйцо	3,03 56 50 2 5 0,5 30 0,201 шт.	90	4	4	25	154	
	Груша	Груша	100	100	2,4	0	18,5	85	
Итого					20,2	19,6	113,2	701	
Обед									
№104	Суп картофельный с фрикадельками	Мясо (свинина) Картофель Морковь Лук репка Масло раст Яйцо Укроп св Лук зел Соль	38 160 13 12 5 0,126 1 1 1	250	6,2	7,9	23,2	188	
№443	Голубцы ленивые	Мясо свинина (окорок) Сметана Рис Лук репка Капуста Соль	63 5 30 13 100 1	200	11,9	24,7	28,5	387	
№699	Напиток лимонный	Лимоны Сахар-песок	16 24	200	0,1	0	24	93	
№ 2	Салат из св.помидор	Помидоры Масло раст. Соль Лук репчатый Перец молотый	70 5 1 5 0,001	80	2	4	10	110	
№ 1	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	30	30	1,98	0,36	12,4	54	
Итого					22,18	36,96	98,1	832	
Итого за день					42,38	56,56	211,3	1533	

5 день-пятница									
№ рецеп- туры	Наименование блюд	Раскладка		Масса по	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	
		продукты	нетто		Б	Ж	У		
Завтрак									
№413 №587	Голень куриная тушеная	Голень куриная Масло сл Сметана	140 3 3	150	9	15	1	125	
№508	Греча отварная	Масло сл. Соль Греча	4 1 80	180	8,7	7,8	42,6	279	
№684 №685	Чай с лимоном	Чай сухой Сахар-песок	1 15	200	0,2	0	15	58	
	Бутерброд с ветчиной	Ветчина Хлеб пшеничный	20 30	50	2,3	6,3	18,6	80	
	Яблоко	Яблоко	200	200	0,01	12	0,06	108	
Итого					20,21	41,1	77,26	650	
Обед									
№110	Борщ из св.капусты со сметаной и мясом (сметана после термической обработки)	Свекла Капуста св. Морковь Сметана Лук репка Томат Масло раст. Сахар-песок Картофель Укроп св. Соль Мясо свинина (ококор)	56 24 10 5 12 3 3 3 30 1 1 12	250\5	1,5	4,6	11,8	130	
№436	Жаркое по-домашнему со сивининой	Мясо свинина (ококор) Картофель Лук репка Масло раст. Томат Соль	50 150 10 5,7 3 1	200	12	5	20	162	
№638	Компот из сухофрукто	Сухофрукты Сахар-песок	20 20	200	0,5	0	31,2	130	
	Салат из капусты и моркови	Салат из капусты и моркови	100	100	2	4	10	110	
№ 1	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	30	30	1,98	0,36	12,4	54	
Итого					17,98	13,96	85,4	586	
Итого за день					38,19	55,06	162,7	1236	

6 день-понедельник (2неделя)								
№ рецептуры	Наименование блюд	Раскладка		Масса по	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)
		продукты	нетто		Б	Ж	У	
Завтрак								
№340	Запеканка творожная с джемом	Творог классич Яйцо Манка Сахар Джем	130 0,1 шт 10 10 10	150	4	4	12	87
№6	Бутерброд с колбасой полукопченой	Колбаса п\к Хлеб пшеничный	18 30	18\30	5	10	8	160
№379	Кофейный напиток	Коф.напиток Молоко св. сахар-песок	4 70 15	200	4,7	2,2	12,3	150
	Йогурт	Йогурт	80	80	12	5	10	74
Итого					25,7	21,2	42,3	471
Обед								
№139	Суп картофельный с фасолью цыпленком	Картофель Цыпленок Морковь Лук Масло раст Фасоль Укроп св. Соль Лук зеленый	50 10 10 12 5 20 1 1 1	250\8	3,2	3,6	24,5	135
№229	Рыба тушеная в томате с овощами	Рыба (минтай) Томатная паста Сах. Песок Лук репка Морковь Соль	100 3,5 2 8 8 1	100	12	5	20	162
№ 520	Картофельное пюре	Картофель Молоко св Масло сл. Соль	200 25 5 1	200	3,2	6,8	21,9	163
№638	Напиток из кураги	Курага Сахар-песок	20 20	200	0,8	0	32,6	145
№ 1	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	30	30	1,98	0,36	12,4	54
	Салат свекольный	Свекла отварная Сметана Соль	140 9 1	150	2	4	10	110
					23,18	19,76	121,4	769
Итого					48,88	40,96	163,7	1240
Итого за день								

7 день-вторник									
№ рецеп- туры	Наименование блюд	Раскладка		Масса по	Пищевые вещества			Энергетическая	
		продукты	нетто		(г)	Б	Ж	У	ценность (ккал.)
Завтрак									
№498	Котлета рубленая из птицы	Грудка куриная Хлеб пшеничный Молоко св. Сухари пан. Масло раст. Лук репка Соль Перец Яйцо	100 13,5 23,9 7 7 6 1 0,004 0,04шт	150	10,5	9,5	13,4		198
№508	Греча отварная	Греча Соль Масло сл.	80 1 4	180	3,8	6,2	38,5		228
№648	Чай с лимоном	Чай Лимон Сахар-песок	1 4 15	200	0,2	0	11		136
	Горошек зел. консервированный	Горошек зел.	10	10	0	0	2		14
	Чокопай	Чокопай	30	30	2,3	6,3	18,6		80
Итого					16,8	22	83,5		656
Обед									
№132	Рассольник Ленинградский на бульоне и сметаной (сметана после термической обработки)	Картофель Крупа перловая Ципленок (тушка) Морковь Лук репка Огурцы сол. Масло раст Соль Томат Сметана	71 5 25 13 12 15 5 1 3 5	200	6,9	21,1	13,4		299
№516	Макаронные изделия отварные	Макаронные изделия Масло сл. Соль	85 2 1	200	5,25	6,2	35,3		221
№736	Гуляш из сердца	Сердце Масло раст Соль Томат Мука Лук репка	45 5 1 3 4 10	70	8,7	14,5	15		205
№699	Напиток апельсиновый	Апельсины Сахар-песок	22 24	200	0,1	0	25,2		96
	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	30	30	1,98	0,36	12,4		54
	Салат из капусты и моркови	Капуста Морковь Масло раст Соль Сахар-песок	140 10 5 1 2	150	2	4	10		110
Итого					24,93	46,16	111,3		985
Итого за день					41,73	68,16	194,8		1641

8 день-среда								
№ рецеп- туры	Наименование блюда	Раскладка		Масса по	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)
		продукты	нетто		Б	Ж	У	
Завтрак								
№388	Котлета рыбная	Филе минтая Сухари панир Масло раст Лук Яйцо Перец черн молотый Соль Молоко св. Хлеб пшенич	90 5 6 6 0,05 шт. 1 1 18 14	150	13	7	2	127
№520	Картофельное пюре	Картофель Молоко св. Масло сл. Соль	200 25 5 1	200	3,2	6,8	21,9	163
№684	Чай	Чай сухой	1	200	0,2	0	15	58
№686		Сахар-песок	18					
	Банан	Банан	200	200	2,4	4	32,3	136
№ 1	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	30	30	1,98	0,36	12,4	54
	Кукуруза консервир.	Кукуруза консервир.	20	20	1,68	0	2,54	55
Итого					22,46	18,16	86,14	593
Обед								
№140	Суп картофельный с макаронными изделиями и курицей	Ципленок (тушка) Картофель Макаронные изделия Морковь Лук репка Масло раст Соль Укроп Лук зел.	12,3 60 10 10 10 4 1 1 1	250	2,1	1,9	19	100
№413	Сарделька отварная	Сарделька	60	60	5,3	11,5	0,25	131
№508	Греча отварная	Масло сл. Соль Греча	4 1 80	180	8,7	7,8	42,6	279
№699	Напиток лимонный	Лимоны Сахар-песок	16 24	200	0,1	0	24	93
	Салат из огурцов	Огурцы св. Сметана Соль	90 9 1	100	2	4	10	110
№1	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	30	30	3,3	0,6	20,7	90
Итого					21,5	25,8	116,6	803
Итого за день					43,96	43,96	202,7	1396

9 день-четверг

9 день-четверг								
№ рецеп- туры	Наименование блюд	Раскладка		Масса по	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)
		продукты	нетто		(г) Б	Ж	У	
Завтрак								
Табл. №182	Каша молочная геркулесовая с маслом сл.	Геркулес Масло сл. Сахар-песок Соль Молоко св.	40 8 20 0,5 110	180	3	9	21	210
№736 №738 №764	Колбаса в тесте	Мука пшен. Молоко св. Масло раст. Дрожжи сухие Колбаса вар. Ванилин Сахар Яйцо	50 21 5 0,3 30 0,027 5,4 0,075 шт.	130	4,2	3,6	26,4	174
№693	Какао с молоком	Какао Молоко св. Сахар-песок	4 100 20	200	4,9	5	32,5	190
	Мандарин	Мандарин	150	150	0	0	8	40
Итого					12,1	17,6	87,9	614
Обед								
№98	Суп крестьянский со свиной (сметана после термической обработки)	Свинина Картофель Крупа перловая Морковь Лук репка Сметана Масло раст Соль Лук зеленый Укроп св. Капуста св.	9 25 10 13 12 5 5 1 1 1 30	250	9,66	5,04	12,56	159
№493	Птица в сметанном Соусе	Грудки курин Масло раст Мука Паста томат. Соль Сметана	60 3 3 3 1 5	70	8,6	7,4	6	127
№511	Рис отварной	Рис Масло сл. Соль	54 5 1	170	2,5	4,1	25,7	152
№ 342	Компот из св. яблок	Яблоки св. Лимоны Сахар-песок	40 1 24	200	0,2	0	35,8	142
№ 1	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	30	30	1,98	0,36	12,4	54
	Салат из помидоров	Помидоры Масло раст. Соль Лук репч	70 5 1 5	80	2	4	10	110
Итого					24,94	20,9	102,5	744
Итого за день					37,04	38,5	190,4	1358

10 день-пятница								
№ рецеп- туры	Наименование блюд	Раскладка		Масса по	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)
		продукты	нетто		Б	Ж	У	
Завтрак								
№ 468	Оладьи из печени	Печень Масло раст. Соль Яйцо кур. Лук репка Хлеб пшенич	80 5 2 0,015 20 10	100	12,6	7,3	0,3	117
№516	Макаронные изделия отварные	Макаронные изделия Масло сл. Соль	85 2 1	200	5,25	6,2	35,3	221
№ 692	Кисель	Кисель концентрат Сахар-песок	24 10	200	0,2	0	11	136
№ 4	Бутерброд с маслом	Хлеб пшенич. Масло порц	30 20	50				120
	Груша	Груша	100	100	2,4	0	18,5	85
Итого					20,45	13,5	65,1	679
Обед								
№134	Суп картофельный с мясными консервами	Консервы мясные Картофель Морковь Лук репка Масло раст. Лук зеленый Соль Укроп св.	12 100 13 12 5 1 1 1	250	5	4,1	19,2	160
№ 235	Шницель с из свинины	Мясо свинина (ококор) Хлеб пшеничный Молоко св. Сухари пан. Соль Масло раст Лук репка Яйцо	50 15 12 4 1 6 9 0,04шт.	120	13	11	11	200
№ 518	Картофель отварной	Картофель Масло сливочное Соль	200 3,5 1	180	2	4	18	139
№ 699	Напиток апельсиновый	Апельсины Сахар-песок	22 24	200	0,1	0	25,2	96
№ 1	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	30	30	1,98	0,36	12,4	54,3
	Салат из капусты и моркови	Салат из капусты и моркови		100	2	4	10	110
Итого					24,08	23,46	95,8	759,3
Итого за день					44,53	36,96	160,9	1438,3
Итого за 10 дней					414,7	488,1	1811	13730,3
Итого в среднем за день					38,1	43,4	172,2	1262,73

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания для общеобразовательных школ", под редакцией В.Т.Лапшиной, Издательство "Хлеб" "Хлебпродинф" 2004 г)
В блюдах соль используется йодированная.