

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ на ЛЕТНИЙ ЛАГЕРЬ ТРУДА И ОТДЫХА для детей 11 лет и старше
МОУ Маловасилевская средняя общеобразовательная школа
2025

Наименование блюда		Выход с 7-11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккал
ДЕНЬ № 1						
Обед						
№ 81	Борщ	250	1,60	4,85	8,55	91,30
№ 260	Гуляш куриный	100	18,00	17,80	5,10	151,23
№ 202	Рожки отварные	150	5,46	5,79	30,50	196,00
№ 389	Сок	200	0,60	0,40	32,60	136,66
	Хлеб	50	2,80	0,55	1,20	115,00
№ 338	Груша	150	0,60	0,45	15,50	70,50
ИТОГО:			29,06	29,84	93,45	760,69
ДЕНЬ № 2						
Обед						
№ 96	Рассольник	250	5,08	7,12	9,44	126,60
№ 117	Плов	250	34,10	10,10	41,50	393,20
	Хлеб	50	2,80	0,55	1,20	115,00
№ 389	Сок	200	0,60	0,40	32,60	136,66
ИТОГО:			42,58	18,17	84,74	771,46
ДЕНЬ № 3						
Обед						
№ 68	Суп гороховый	250	6,10	2,89	19,25	118,50
№ 556	Оладьи с джемом	150/70	16,89	17,02	101,20	608,50
	Хлеб	50	2,80	0,55	1,20	115,00
№ 389	Сок	200	0,60	0,40	32,60	136,66

№ 338	Яблоко							
	ИТОГО:	200	1,00	1,00	19,50	94,00		
	ДЕНЬ № 4		27,39	21,81	173,75	1072,66		
	Обед							
№ 112	Овощи по сезону							
№ 80	Суп полевой	100	0,88	0,18	2,86	17,02		
№ 89	Рагу овощное	250	4,75	5,61	17,14	138,36		
№ 389	Сок	250	21,30	22,65	18,25	365,23		
	Хлеб	200	0,60	0,40	32,60	136,66		
№ 338	Банан	50	2,80	0,55	1,20	115,00		
	ИТОГО:	200	1,80	0,20	19,00	86,00		
	ДЕНЬ № 5		32,13	29,59	91,05	858,27		
	Обед							
№ 161	Суп с крупой (рисовой)							
№ 258	Жаркое	250	1,92	6,09	20,40	144,30		
№ 389	Сок	250	15,70	23,00	23,70	365,00		
	Хлеб	200	0,60	0,40	32,60	136,66		
№ 338	Апельсин	50	2,80	0,55	1,20	115,00		
	ИТОГО:	200	1,80	0,40	16,20	76,00		
	ДЕНЬ № 6		22,82	30,74	94,10	836,96		
	Обед							
№ 96	Рассольник							
	Гречка с мясом курицы	250	7,62	10,68	14,16	189,90		
№ 112	Овощи по сезону	230	16,10	16,10	32,20	324,30		
№ 389	Сок	100	1,10	0,20	3,80	24,00		
	Хлеб	200	0,60	0,40	32,60	136,66		
№ 338	Мандарин	50	2,80	0,55	1,20	115,00		
	ИТОГО:	200	1,60	0,40	15,00	70,00		
	ДЕНЬ № 7		29,82	28,33	98,96	859,86		
	Обед							
№ 112	Овощи по сезону	100	1,10	0,20	3,80	24,00		

№ 112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,57	2,77	15,75	109,00
№ 304	Отварной рис	150	3,65	5,37	36,70	210,00
№ 230	Рыба жаренная	75	12,9	10,7	3	160
№ 389	Сок	200	0,60	0,40	32,60	136,66
№ 338	Хлеб	50	2,80	0,55	1,20	115,00
	Яблоко	200	1,00	1,00	19,50	94,00
	ИТОГО:		24,62	20,99	112,55	848,66
	ДЕНЬ № 8					
№ 68	Обед					
№ 260	Суп гороховый	250	6,10	2,89	19,25	118,50
№ 202	Гуляш куриный	100	18,00	17,80	5,10	151,23
№ 112	Рожки отварные	150	5,46	5,79	30,50	196,00
№ 389	Овощи по сезону	100	1,10	0,20	3,80	24,00
	Сок	200	0,60	0,40	32,60	136,66
№ 338	Хлеб	50	2,80	0,55	1,20	115,00
	Апельсин	200	1,80	0,40	16,20	76,00
	ИТОГО:		35,86	28,03	108,65	817,39
	ДЕНЬ № 9					
	Обед					
№ 88	Щи из свежей капусты	250	1,77	4,95	7,90	89,75
№ 312	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,40	137,00
№ 234	Биточки рыбные	75	8,43	10,10	10,10	125,00
№ 112	Овощи по сезону	100	1,10	0,20	3,80	24,00
№ 389	Сок	200	0,60	0,40	32,60	136,66
№ 338	Хлеб	50	2,80	0,55	1,20	115,00
	Мандарин	200	1,60	0,40	15,00	70,00
	ИТОГО:		19,36	21,40	91,00	697,41
	ДЕНЬ № 10					

	Обед						
№ 161	Суп с крупой (рисовой)	250	1,92	6,09	20,40	144,30	
№ 202	Рожки отварные	150	5,46	5,79	30,50	196,00	
№ 295	Котлеты рубленые из мяса курицы	75	10,40	20,00	10,50	265,00	
№ 389	Сок	200	0,60	0,40	32,60	136,66	
№ 458	Хлеб	50	2,80	0,55	1,20	115,00	
	Киви	200	1,60	0,80	16,20	78,00	
	ИТОГО:		22,78	33,63	111,40	934,96	
	ДЕНЬ № 11						
	Обед						
№ 81	Борщ						
№ 260	Гуляш куриный	250	1,60	4,85	8,55	91,30	
№ 202	Рожки отварные	100	18,00	17,80	5,10	151,23	
№ 389	Сок	150	5,46	5,79	30,50	196,00	
	Хлеб	200	0,60	0,40	32,60	136,66	
№ 338	Груша	50	2,80	0,55	1,20	115,00	
	ИТОГО:	150	0,60	0,45	15,50	70,50	
	ДЕНЬ № 12		29,06	29,84	93,45	760,69	
	Обед						
№ 96	Рассольник						
№ 117	Плов	250	5,08	7,12	9,44	126,60	
	Хлеб	250	34,10	10,10	41,50	393,20	
№ 389	Сок	50	2,80	0,55	1,20	115,00	
	ИТОГО:	200	0,60	0,40	32,60	136,66	
	ДЕНЬ № 13		42,58	18,17	84,74	771,46	
	Обед						
№ 112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,57	2,77	15,75	109,00	
№ 556	Оладьи с джемом	150/70	16,89	17,02	101,20	608,50	
	Хлеб	50	2,80	0,55	1,20	115,00	

№ 389	Сок	200	0,60	0,40	32,60	136,66
№ 338	Яблоко	200	1,00	1,00	19,50	94,00
	ИТОГО:		19,46	19,79	116,95	717,50
	ДЕНЬ № 14					
	Обед					
№ 112	Овощи по сезону	100	0,88	0,18	2,86	17,02
№ 80	Суп полевой	250	4,75	5,61	17,14	138,36
№ 89	Рагу овощное	250	21,30	22,65	18,25	365,23
№ 389	Сок	200	0,60	0,40	32,60	136,66
	Хлеб	50	2,80	0,55	1,20	115,00
№ 338	Банан	200	1,80	0,20	19,00	86,00
	ИТОГО:		32,13	29,59	91,05	858,27

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий
для обучающихся
образовательных организаций / Под ред. В. Р.
Кучмы, Москва, 2016; ТТК

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.А.И.Злобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. –

А.С.К., 2005, с.134

Сборник технических нормативов – Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под
М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи
принт, 2010, с. 258

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (Сборник технических нормативов) 2011 год. Могильный М.
Тутельян В. А.; Зайцева Т. А. ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРОИЗВОДСТВУ КУЛИНАРНОЙ ПРОДУКЦИИ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И
ПОДРОСТКОВ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ОРГАНИЗОВАННЫХ КОЛЛЕКТИВАХ (к ГОСТ 30390-95/ГОСТ Р 50763-95) ТИТОВ 2006 ПРАКТИЧЕ
РУКОВОДСТВО для врачей-диетологов, медицинских сестер диетических, специалистов общественного питания. Тутельян В.А., Гаптаров М.М.Г., Бат
Погожева А.В., Шарафетдинов Х.Х., Плотнокова О.А., Павлючкова М.С., Гроздова Т.Ю., Ким И.И., Шатурная И.В., Керимова М.Г. 2014г.

«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для
предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» 2008г.

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.:
Речь, 2008. - 800