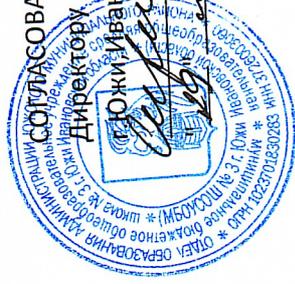


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа
города Южи Ивановской области

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУСОШ г.Южи
Е.А. Баранова
" 23 " июля 2025 г.



СОГЛАСОВАНО:
Директору МБОУСОШ №3
Южи Ивановская обл.
Сироткину М.А.
" 23 " июля 2025 г.



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

Период: летний

№ п/п.	№/рецептуры	Наименование блюда	Выход				Калорийность
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
День 1				15,48	25,34	106,75	1025,00
			20	4,60	5,80	9,70	120
1	№97	Сыр Российский	200/5	6,50	18,00	37,28	488
2	№366	Каша вязкая рисовая со слив.маслом	200	0,40	0,00	33,00	138
3	№690	Кофейный напиток на сгущ.молоке	50	3,98	1,54	26,77	279
4		Хлеб пшеничный					
5							
День 2				14,00	19,73	71,52	497,00
			20	5,60	8,80	0,01	113
1	№1	Масло сливочное	200/5	8,20	10,93	56,50	327
2	№302,14,стр246	Каша вязкая пшеничная со слив.маслом	200/15	0,20	0,00	15,01	57
3	№684,685	Чай с сахаром	50	3,98	1,54	26,77	279
4		Хлеб пшеничный					
5							
6							
День 3				33,48	29,73	123,64	761,00
			50	8,70	11,50	0,70	158
1		Яйцо вареное	150/20	17,00	12,99	76,00	203
2	732,733	Оладьи со сгущенным молоком	200	3,80	3,70	20,17	121
3	№694	Какао на сгущеном молоке	50	3,98	1,54	26,77	279
4		Хлеб пшеничный					
День 4				18,88	16,84	102,48	691,00
			20	4,60	5,80	9,70	120
1	№97	Сыр Российский	200/5	10,10	9,50	51,00	235
2	№302,14,стр246	Каша вязкая манная со слив.маслом	200/15	0,20	0,00	15,01	57
3	№684,685	Чай с сахаром	50	3,98	1,54	26,77	279
4		Хлеб пшеничный					
5							
День 5				26,28	23,14	98,27	960,00
			50	8,70	11,50	0,70	158
1		Яйцо вареное	200/5	12,60	9,60	70,30	405
2	№113,14,с246	Каша вязкая гречневая со сливочным маслом	200	1,00	0,50	0,50	118
3	№690	Кофейный напиток на сгущеном молоке	50	3,98	1,54	26,77	279
4		Хлеб пшеничный					
5							
6							
День 6				30,93	25,31	97,95	781,00
			20	5,60	8,80	0,01	113
1	№1	Масло сливочное	200/5	17,55	11,27	51,00	268
2	№335	Макаронны запеченные с яйцом и маслом	200	3,80	3,70	20,17	121
3	№694	Какао на сгущеном молоке	50	3,98	1,54	26,77	279
4		Хлеб пшеничный					
5							
6							
День 7				18,26	15,20	55,71	417,00
			20	4,60	5,80	9,70	120
1	№97	Сыр Российский	200/5	13,46	9,40	31,00	240
2	2	Каша вязкая дружба со слив.маслом	200/15	0,20	0,00	15,01	57
3	№684,685	Чай с сахаром	50	3,98	1,54	26,77	279
4		Хлеб пшеничный					
5							
6							
День 8				26,28	23,14	98,27	960,00
			50	8,70	11,50	0,70	158
1		Яйцо вареное	200/5	12,60	9,60	70,30	405
2	№113,14,с246	Каша вязкая рисовая со сливочным маслом	200	1,00	0,50	0,50	118
3	№690	Кофейный напиток на сгущеном молоке	50	3,98	1,54	26,77	279
4		Хлеб пшеничный					
5							
6							
День 9				23,91	29,34	69,79	754,00
			20	5,60	8,80	0,01	113
1	№1	Масло сливочное	150/20	14,13	19,00	28,00	305
2	№366	Запеканка из творога со сгущ.молоком	200/15	0,20	0,00	15,01	57
3	№684,685	Чай с сахаром	50	3,98	1,54	26,77	279
4		Хлеб пшеничный					
5							
День 10				22,36	17,62	105,07	836,00
			20	4,60	5,80	9,70	120
1	№97	Сыр Российский	200/10	10,10	9,50	51,00	235
2	№302,14,стр246	Каша вязкая манная со слив.маслом					

3		Кисель фруктовый витаминизированный	50	3,98	1,54	26,77	279
4		Хлеб пшеничный					
5							
		День 11		25,48	22,64	112,78	899,00
		Яйцо вареное	50	8,70	11,50	0,70	158
	№113,14,с246	Каша вязкая гречневая со сливочным маслом	200/5	12,60	9,60	70,30	405
	№684,685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,01	57
		Хлеб пшеничный	50	3,98	1,54	26,77	279
5		День 12		26,84	23,44	77,95	753,00
1	№1	Масло сливочное	20	5,60	8,80	0,01	113
2	2	Каша вязкая дружба со слив.маслом	200/5	13,46	9,40	31,00	240
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							
6							
ОБЕД							
		День 1		57,51	40,47	211,74	1373,00
1	№147	Суп вермишелевый с курицей	250/30	15,70	19,90	16,94	164
2	№451	Котлета московская	90	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	25	1,99	0,77	13,30	140
		День 2		37,91	31,97	175,14	1019,00
1	№160	Суп молочный с вермишелью	250	10,58	10,87	21,34	161
2	№436	Жаркое по-домашнему	250	11,85	11,10	21,60	250
3	№638	Компот из кураги	200	0,80	0,00	31,60	126
4	№766	Сдоба обыкновенная	100	8,00	9,30	57,80	272
5		Хлеб ржаной	50	6,68	0,70	42,80	210
6		Хлеб пшеничный	25	1,99	0,77	13,30	140
7							
		День 3		45,77	38,17	166,76	1181,00
1	№142	Суп картофельный с рыбными консервами	250/25	16,60	19,50	16,24	187
1	№499	Котлета рубленая куриная	90	9,80	12,00	10,40	248
2		Рагу овощное	180	0,20	0,00	15,01	57
3	№684,685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,01	57
4	№738,763	Пирог печеный с рисом и яйцом	75	10,30	5,20	54,00	282
5		Хлеб ржаной	50	6,68	0,70	42,80	210
6		Хлеб пшеничный	25	1,99	0,77	13,30	140
		День 4		42,59	56,47	173,57	1297,00
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	№499	Котлета рыбная	90	9,22	14,00	10,40	248
3	№520	Пюре картофельное со сливочным маслом	180	3,70	12,00	18,82	186
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	25	1,99	0,77	13,30	140
		День 5		42,79	32,16	179,44	1138,00
1	№160	Суп молочный с вермишелью	250	10,58	10,87	21,34	161
2	№451	Плов со свининой	250	10,44	14,82	16,00	261
3	№638	Компот из кураги	200	0,80	0,00	31,60	126
4	№738	Пирог печеный с повидлом	75	12,30	5,00	54,40	240
5		Хлеб ржаной	50	6,68	0,70	42,80	210
6		Хлеб пшеничный	25	1,99	0,77	13,30	140
7							
		День 6		45,38	56,70	172,75	1140,00
1	№124	Суп картофельный с бобовыми с говядиной тушеной	250/25	16,30	18,80	17,59	144
2	№499	Котлета рубленая куриная	90	9,80	12,00	10,40	248
3	№214,514	Капуста тушеная	180	4,50	15,90	19,26	169
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
7		Хлеб пшеничный	25	1,99	0,77	13,30	140

День 7			42,21	50,77	18,65	137	
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	№388	Тефтели с соусом	120	9,14	18,30	9,71	123
3	№520	Пюре картофельное со сливочным маслом	180	3,70	12,00	18,82	186
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	25	1,99	0,77	13,30	140
День 8				54,22	43,43	196,19	1212,00
1	№142	Суп картофельный с рыбными консервами	250/25	16,60	19,50	16,24	187
2	№451	Котлета московская	90	13,44	10,80	12,00	196
3	№332,516	Макаронные 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	25	1,99	0,77	13,30	140
День 9				42,50	46,87	171,97	1017,00
1	№160	Щи из свежей кап.с карт.с кур.со сметаной	250/25/10	10,58	10,87	21,34	161
2	№388	Печень по-строгановски	90	9,14	18,30	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	№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	25	1,99	0,77	13,30	140
День 10				39,30	27,74	171,85	1090,00
1	№160	Суп молочный с вермишелью	250	10,58	10,87	21,34	161
2	№436	Жаркое по-домашнему	250	11,85	11,10	21,60	250
3	№684,685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,01	57
4	№766	Сдоба обыкновенная	100	8,00	4,30	57,80	272
5		Хлеб ржаной	50	6,68	0,70	42,80	210
6		Хлеб пшеничный	25	1,99	0,77	13,30	140
День 11				46,20	56,91	194,99	1342,00
1	№124	Суп картоф. с бобовыми с говядиной тушеной	250/25	16,30	18,80	17,59	144
2	№451	Котлета жареная из говядины	90	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	25	1,99	0,77	13,30	140
День 12				43,48	48,50	173,37	1150,00
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	№499	Котлета рубленая куриная	90	9,80	12,00	10,40	248
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	25	1,99	0,77	13,30	140
Всего за 12 дней							
			Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтраки							
Всего			280,04	280,04	1120,14	9334,00	
Обеды							
Всего			540,16	540,16	2160,65	14131,00	
Общее количество за 12 дней							
Всего			820,20	820,20	3280,79	23465	

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.

