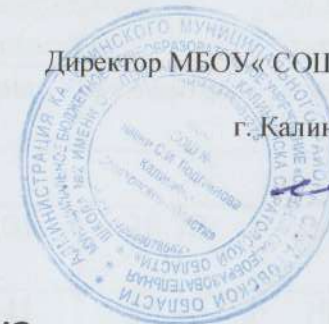


« Утверждаю»

Директор МБОУ « СОШ №2 имени Подгайного С.И.
г. Калининска Саратовской области»

 / Миронов И.В./



**Примерное 12-ти дневное меню
на период летнего оздоровительного лагеря
с дневным пребыванием детей в возрасте 7-11 лет
МБОУ « СОШ №2 имени Подгайного С.И. г.Калининска
Саратовской области»
с применением йодированной соли**

**« Сборник технологических нормативов – Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания
школьников» под ред. Могильного М.П.**

2025г.

№ рецепта	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (граммы)			Энергетич . ценность (ккал)
			белк и	жиры	углеводы	
	День 1 - Завтрак					
181	Каша молочная манная с маслом сливочным	200/5	6,53	7,03	38,78	244,92
-	Булочка	60	4,61	4,41	35,30	199,30
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,01	2,39	25,65	131,87
	День 1 - Обед					
71	Нарезка из св. огурцов	100	0,98	5,13	4,54	65,81
108	Суп картофельный с клёцками на говяжьем бульоне	250	3,75	3,29	16,89	111,94
229	Рыба тушеная с овощами в томате	100/20	14,5 2	8,03	7,51	160,29
312	Картофельное пюре с маслом сливочным и молоко	200	4,26	8,08	31,06	213,94
-	Хлеб пшеничный	100	8,3	1,30	48,10	277,00
118	Напиток «Золотой шар»	200	0	0	9,8	80,00
	Полдник					
-	Напиток кисломолочный «Снежок»	200	5,60	6,38	8,18	112,52
-	Пряник	100	8,9	-	73	336

338	Банан	150-200	0,8	-	13,1	54
	ИТОГО					2098,62
	День 2 - Завтрак					
173	Каша молочная пшенная с маслом сливочным	200/5	6,04	7,27	34,29	227,16
	Печенье	100	7,1	16,2	64,6	451
376	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64
	День 2 - Обед					
71	Нарезка из св. помидор	100	0,98	5,13	4,54	65,81
88	Щи на говяжьем бульоне	250	1,90	6,66	10,81	111,11
268	Котлета из говядины	100	10,6 8	11,72	5,74	176,75
309	Макароны отварные с маслом сливочным	200/5	6,62	6,35	42,39	253,31
833	Соус томатный основной	50	0,57	-	11,84	49,64
-	Хлеб пшеничный	100	8,3	1,30	48,10	277,00
948	Кисель фруктовый	200	1,36	-	29,02	116,19
	Полдник					
-	Булочка	60	4,61	4,41	35,30	199,30
338	Яблоко	100	0,3	-	10,2	41,4
-	Йогурт питьевой	200	10,5	3,1	14,08	126
	ИТОГО					2142,31
	День 3 - Завтрак					

400	Оладья запечённые со сгущенным молоком	100/20	15,4 6	13,97	64,55	448,00
376	Чай с сахаром	200/20	0,12	-	12,04	48,64
-	Батон	70	6,25	0,97	36,07	207,75
15	Сыр	20	6,62	9,48	10,06	152,00
	День 3 - Обед					
71	Нарезка свежих огурцов и помидоров	100	0,98	5,13	4,54	65,81
102	Суп гороховый на говяжьём бульоне	250	2,34	3,89	13,61	98,79
260	Гуляш из говядины	100/20	14,5 5	16,79	2,89	221
171	Каша гречневая с маслом сливочным	200/5	11,5	8,12	51,52	325
	Хлеб пшеничный	100	8,3	1,30	48,10	277,00
349	Компот из сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79
	Полдник					
-	Булочка	60	4,61	4,41	35,30	199,30
-	Йогурт	95	10,5	3,1	14,08	126
338	Апельсин	150-200	1,16	-	12,28	55
	ИТОГО					2227,02
	День 4 - Завтрак					
174	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200/5	5,12	6,62	32,61	210,13

-	Батон с маслом	60	4,37	7,07	36,80	228,20
		20	0,12	16,05	0,18	168,00
376	Чай с сахаром	200/20	0,12	-	12,04	48,64
	День 4- Обед					
71	Нарезка из свежих огурцов и помидоров	100	0,98	5,13	4,54	65,81
82	Борщ с капустой и картофелем на говяжьем бульоне	250	6,4	10,03	11,55	171,04
331	Рагу овощное с птицей	160/60	14,1	17,9	18,4	291
-	Хлеб пшеничный	100	11,4	1,35	74,55	355,95
-	Хлеб ржаной	80	4,4	0,8	25,6	127,2
948	Кисель фруктовый	200	1,36	-	29,02	116,19
	Полдник					
-	Сок фруктовый	200	1,16	-	12,28	55
-	Булочка	60	4,61	4,41	35,30	199,30
-	Напиток кисломолочный «Снежок»	200	5,60	6,38	8,18	112,52
	ИТОГО					2423,28
	День 5 - Завтрак					
175	Каша «Дружба» (пшено и рис) с маслом сливочным	200/5	6,55	8,33	35,09	241,11
-	Пряник	100	8,9	-	73	336
382	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71

	День 5 - Обед					
71	Нарезка из свежих огурцов и помидоров	100	0,98	5,13	4,54	65,81
87	Суп с рыбными консервами	250	8,6	8,41	14,33	172,25
199	Пюре из бобовых (горох) с маслом сливочным	200/5	23,0 6	5,12	50,84	328,18
261	Печень говяжья тушеная в соусе	90/20	13,2 6	8,82	2,62	160,00
-	Хлеб пшеничный	100	11,4	1,35	74,55	355,95
-	Хлеб ржаной	80	4,4	0,8	25,6	127,2
388	Напиток из шиповника	200	0,88	0,28	20,76	88,2
	Полдник					
338	Киви	150-200	0,8	-	13,1	54
-	Вафли	100	3,4	30,2	64,7	98,3
-	Йогурт питьевой	200	10,5	3,1	14,08	126
	ИТОГО					2374,3
	День 6 - Завтрак					
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	30,9 3	22,89	36,0	310,66
382	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71
-	Печенье	50	7,1	16,2	64,6	451
	День 6 - Обед					
71	Нарезка из свежих	100	1,14	10,14	11,54	141,94

	огурцов					
96	Рассольник «Ленинградский» на говяжьём бульоне	250	5,03	11,30	32,38	149,60
291	Плов из птицы	130/70	12,7 1	7,85	26,8	229
-	Хлеб пшеничный	100	11,4	1,35	74,55	355,95
-	Хлеб ржаной	80	4,4	0,8	25,6	127,2
118	Напиток «Золотой шар»	200	0	0	9,8	80,00
-	Шоколадка	25	8,1	33,3	53,5	538
	Полдник					
-	Сок фруктовый	200	1,16	-	12,28	55
-	Булочка	60	4,61	4,41	35,30	199,30
	ИТОГО					2833,36
	День 7 - Завтрак					
291	Плов из курицы	130/70	20,3 0	17,00	35,69	377,00
-	Батон	60	4,61	4,41	35,30	199,30
376	Чай с сахаром	200	1,36	-	29,02	116,19
	День 7 - Обед					
71	Нарезка из свежих огурцов	100	0,72	10,08	3,00	103,60
88	Щи на говяжьём бульоне	250	1,93	6,34	10,05	104,16
172	Бефстроганов из говядины	50/50	11,9	14,99	3,75	196,82

			5			
312	Картофельное пюре с маслом сливочным и молоком	200	4,26	8,08	31,06	213,94
-	Хлеб пшеничный	100	11,4	1,35	74,55	355,95
-	Хлеб ржаной	80	4,4	0,8	25,6	127,2
349	Компот из сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79
	Полдник					
-	Йогурт	95	10,5	3,1	14,08	126
-	Булочка	60	4,61	4,41	35,30	199,30
376	Чай с сахаром	200	1,36	-	29,02	116,19
	ИТОГО					2349,44
	День 8 - Завтрак					
309	Макароны отварные с маслом сливочным и сыром	200/5/20	15,6	12,8	49,3	379
3	Бутерброд с маслом сливочным	60/20	4,37	7,07	36,80	228,20
376	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64
	День 8 - Обед					
71	Нарезка из свежих помидоров	100	1,00	10,16	4,60	113,92
	Суп картофельный с					

103	макаронными изделиями на говяжьем бульоне	250	2,83	2,86	21,76	124,09
229	Рыба тушеная с овощами в томате	100/20	14,5 2	8,03	7,51	160,29
304	Рис отварной с маслом сливочным	200	4,87	7,17	48,8	279,6
-	Хлеб пшеничный	100	11,4	1,35	74,55	355,95
-	Хлеб ржаной	80	4,4	0,8	25,6	127,2
948	Кисель фруктовый	200	1,36	-	29,02	116,19
	Полдник					
-	Булочка	60	4,61	4,41	35,30	199,30
338	Груша	150-200	1,16	-	12,28	55
-	Йогурт питьевой	200	10,5	3,1	14,08	126
	ИТОГО					2358,78
	День 9 - Завтрак					
120	Суп молочный с макаронными изделиями и маслом сливочным	250/5	6,98	7,65	24,66	199,10
-	Булочка	60	4,61	4,41	35,30	199,30
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,01	2,39	25,65	131,87
	День 9 - Обед					
71	Нарезка из свежих огурцов	100	0,72	10,08	3,00	103,60

88	Щи на говяжьем бульоне	250	2,09	6,33	10,64	107,83
289	Рагу из овощей и птицы	160/60	3,72	14,87	22,57	238,99
-	Хлеб пшеничный	100	11,4	1,35	74,55	355,95
-	Хлеб ржаной	80	4,4	0,8	25,6	127,2
349	Компот из сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79
	Полдник					
-	Йогурт питьевой	200	10,5	3,1	14,08	126
-	Булочка	60	4,61	4,41	35,30	199,30
338	Яблоко	150-200	0,3	-	10,2	41,4
	ИТОГО					1944,33
	День 10 - Завтрак					
174	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200/5	7,7	2,7	41,3	318
15	Бутерброд с сыром	60	4,37	7,07	36,80	228,20
		20	6,62	9,48	10,06	152,00
376	Чай с сахаром	200/20	0,12	-	12,04	48,64
	День 10 - Обед					
71	Нарезка из свежих помидор	100	0,98	5,13	4,54	65,81
108	Суп с клецками на говяжьем бульоне	250/30	3,75	3,29	16,84	111,94
279	Тефтели из говядины с рисом	100	12,8 5	14,60	80,74	217,83
139	Капуста тушеная	200	5,24	6,46	26,90	174,32

-	Хлеб пшеничный	100	11,4	1,35	74,55	355,95
-	Хлеб ржаной	80	4,4	0,8	25,6	127,2
-	Сок фруктовый	200	1,16	-	12,28	55
	Полдник					
-	Вафли	100	3,4	30,2	64,7	98,3
-	Йогурт питьевой	200	10,5	3,1	14,08	126
	ИТОГО					2282,49
	День 11 - Завтрак					
175	Каша «Дружба» (пшено и рис) с маслом сливочным	200/5	6,55	8,33	35,09	241,11
-	Пряник	100	8,9	-	73	336
382	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71
	День 11 - Обед					
71	Нарезка из свежих огурцов	100	0,98	5,13	4,54	65,81
87	Суп с рыбными консервами	250	8,6	8,41	14,33	172,25
171	Каша гречневая с маслом сливочным	200/5	11,5	8,12	51,52	325
261	Печень говяжья тушеная в соусе	90/20	13,2 6	8,82	2,62	160,00
-	Хлеб пшеничный	100	11,4	1,35	74,55	355,95
-	Хлеб ржаной	80	4,4	0,8	25,6	127,2

388	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2
	Полдник					
338	Апельсин	150-200	1,16	-	12,28	55
-	Йогурт	95	10,5	3,1	14,08	126
	ИТОГО					2277,00
	День 12 - Завтрак					
400	Оладья запечённые со сгущенным молоком	100/20	15,4 6	13,97	64,55	448,00
376	Чай с сахаром	200/20	0,12	-	12,04	48,64
	День 12 - Обед					
71	Нарезка из свежих огурцов и помидоров	100	1,14	10,14	11,54	141,94
96	Рассольник «Ленинградский» на говяжьем бульоне	250	5,03	11,30	32,38	149,60
291	Плов из птицы	130/70	12,7 1	7,85	26,8	229
-	Хлеб пшеничный	150	11,4	1,35	74,55	355,95
-	Хлеб ржаной	80	4,4	0,8	25,6	127,2
118	Напиток «Золотой шар»	200	0	0	9,8	80,00
	Полдник					
-	Сок фруктовый	200	1,16	-	12,28	55
-	Булочка	60	4,61	4,41	35,30	199,30
-	Шоколадка	25	8,1	33,3	53,5	538

	ИТОГО					2372,63
--	--------------	--	--	--	--	----------------

Прошнуровано, пронумеровано и скреплено
печатью 13 листов.

директор МБОУ «СОШ №2 им. С.И.Подгайнова
г. Калининска Саратовской области
Миронов И.В.

