

« Утверждаю»

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

И.В. Миронов



Примерное 12-ти дневное меню

на период летнего оздоровительного лагеря

с дневным пребыванием детей в возрасте 7-11 лет

МБОУ « СОШ № 2 имени С.И. Подгайного

г.Калининска Саратовской области»

с применением йодированной соли и витаминизации III блюда

(аскорбиновая кислота)

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

2024г.

№ рецепта	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (граммы)			Энергетическая ценность (ккал)
			белки	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	14,52	8,03	7,51	160,29
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
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
-	Банан	100	0,8	-	13,1	54

	ИТОГО					2098,62
	День 2 - Завтрак					
173	Каша молочная пшеничная 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	200/20	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	10,68	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
-	Шоколадка	25	8,1	33,3	53,5	538
	Полдник					
-	Булочка	60	4,61	4,41	35,30	199,30
-	Яблоко	100	0,3	-	10,2	41,4
-	Йогурт питьевой	200	10,5	3,1	14,08	126
	ИТОГО					2684,9
	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 говяжьем бульоне	250	2,34	3,89	13,61	98,79
260	Гуляш из говядины	100/20	14,5 5	16,79	2,89	221
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
349	Компот из с/ф витаминизированный с аскорбиновой кислотой	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
-	Апельсин	100	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
349	Компот из с/ф витаминизированный с аскорбиновой кислотой	200	0,56	-	27,89	113,79
Полдник						
-	Банан	150-200	0,8	-	13,1	54
-	Вафли	100	3,4	30,2	64,7	98,3
-	Йогурт	95	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	100	7,1	16,2	64,6	451
День 6 - Обед						
71	Нарезка из свежих огурцов	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	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 говяжьем бульоне	250	1,93	6,34	10,05	104,16
172	Бефстроганов из говядины	50/50	11,9 5	14,99	3,75	196,82
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 с/ф витаминизированный с аскорбиновой кислотой	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	60/20	4,37	7,07	36,80	228,20

376	Чай с сахаром	200/20	0,12	-	12,04	48,64
	День 8 - Обед					
71	Нарезка из свежих помидоров	100	1,00	10,16	4,60	113,92
103	Суп картофельный с 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
171	Каша гречневая с маслом сливочным	200/5	11,5	8,12	51,52	325
-	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
-	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	250/5	6,98	7,65	24,66	199,10

	с малом сливочным					
-	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 с/ф витаминизированный с аскорбиновой кислотой	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
-	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	100	0,98	5,13	4,54	65,81

	огурцов					
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
349	Компот из с/ф витаминизированный с аскорбиновой кислотой	200	0,56	-	27,89	113,79
	Полдник					
-	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 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	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