

СОГЛАСОВАНО

Начальник лагеря


 Е.А. Климова


 УТВЕРЖДАЮ
 И.о. директора МКОУ «Жилетовская
 СОШ»
 В.Г. Трошина
 2025 г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

на 10 дней детской оздоровительной площадки «Солнышко» при МКОУ «Жилетовская СОШ» на май- июнь 2025 г.

№ рецептуры	Наименование	Выход (гр.)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
1 день						
ЗАВТРАК						
229	Каша молочная «Дружба»	200/5	5,2	6,6	27,6	190,6
459	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40
75	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	35,8
576	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,7	130,5
582	Кондитерское изделие	20	1,5	1,96	14,88	83
Итого:						479,9
ОБЕД						
148	Овощи в нарезке	50	0,35	0,05	0,95	5,5
118	Суп «Крестьянский» с крупой	250	2,4	5	8,5	88,5
433	Сметана	10	2,38	15	3,24	157,5
366	Птица отварная	100	16,2	12	0,3	174
377	Картофельное пюре	150	4,05	6	8,7	105
484	Кисель	200	0	0	15	60
82	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44
574	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103
582	Кондитерское изделие	20	1,5	1,96	14,88	83
Итого:						820,5
2 день						
ЗАВТРАК						
470	Йогурт	100	2,9	2,5	4	50,5
275	Омлет с сыром	80	9,3	12,4	1,5	155
157	Овощи отварные	50/5	1,5	1,9	2,65	33,5
465	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88
574	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103
580	Кондитерское изделие	20	0,78	6,12	12,5	108,2
Итого:						538,2
ОБЕД						
148	Овощи в нарезке	50	0,35	0,05	0,95	5,5
123	Суп картофельный с фрикадельками	250/40	8,95	9,57	7,5	152
327	Гуляш из отварного мяса	100	20	19,5	3,3	258
256	Макароны отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,5
495	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84
574	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103

576	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,7	130,5
82	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44
583	Кондитерское изделие	50	3,1	9	34,35	231
ЗАВТРАК						Итого: 1192,5
3 день						
234	Каша из овсяных хлопьев (геркулес)	200/5	7,16	8,48	29,14	221,6
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94
526	Оладьи с повидлом	160	12	15	60,6	429
576	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,7	130,5
ОБЕД						Итого: 875,1
47	Винегрет	100	1,6	6,2	6,6	88
100	Рассольник «Ленинградский»	250	2,62	5,1	13,25	109,5
433	Сметана	10	2,38	15	3,24	157,5
308	Котлета рыбная	100	12,5	1,5	5,2	84
380	Капуста тушеная	150	3	5,1	11,4	103,5
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38
82	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44
576	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,7	130,5
574	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103
581	Кондитерское изделие	50	2,95	2,35	37,5	183
ЗАВТРАК						Итого: 1038
4 день						
279	Запеканка из творога	100	15,9	77	15	194
86	Повидло	30	0,12	0	1,96	78,6
267	Отварное яйцо	40	5,1	4,6	0,3	63
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38
75	Сыр (порция)	10	2,32	2,95	0	35,8
576	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,7	130,5
82	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44
ОБЕД						Итого: 545,9
148	Овощи в нарезке	50	0,35	0,05	0,95	5,5
128	Суп лапша домашняя	250	2,5	3,75	11,12	89,25
375	Плов из отварной птицы	200	12,3	8,2	24,8	223
501	Сок	200	1	0,2	20,2	86
576	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,7	130,5
574	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103
583	Кондитерское изделие	100	6,2	18	68,7	462
ЗАВТРАК						Итого: 1099
5 день						
230	Каша манная молочная жидкая	200	6,22	6,6	31,24	209
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94
79	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,1
576	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,7	130,5
82	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44

582	Кондитерское изделие	20	1,5	1,96	14,88	83
Итого:						626,6

ОБЕД

148	Овощи в нарезке	50	0,35	0,05	0,95	5,5
119	Суп картофельный с рыбой	250	11,8	3,9	10,8	125,5
333	Голубцы ленивые	200	22	24,8	8	346
408	Соус сметанный	50	2,22	14,01	3,63	149,5
495	Компот	200	0,6	0,1	20,1	84
576	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,7	130,5
574	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103
580	Кондитерское изделие	20	0,78	6,12	12,5	108,2
Итого:						1027

6 день

ЗАВТРАК

470	Йогурт	100	2,9	2,5	4	50,5
261	Макароны, запечённые с сыром	200	10,3	12,4	41,2	318
157	Овощи отварные	55	1,5	1,6	2,65	33,5
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38
576	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,7	130,5
583	Кондитерское изделие	100	6,2	18	68,7	462
Итого:						1032,5

ОБЕД

148	Овощи в нарезке	50	0,35	0,05	0,95	5,5
106	Щи из квашеной капусты с картофелем	250	1,62	4,47	3,85	62,25
433	Сметана	10	2,38	15	3,24	157,5
326	Бефстроганов из отварного мяса	150	2,7	20,2	7,6	303
202	Каша гречневая	150	0,89	6,68	39,6	254,3
484	Кисель	200	0	0	15	60
82	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44
576	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,7	130,5
574	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103
Итого						1120

7 день

ЗАВТРАК

139	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,76	6,48	19,7	160,2
465	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88
526	Оладьи	160	12	15	60,6	429
79	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,1
574	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103
580	Кондитерское изделие	20	0,78	6,12	12,5	108,2
Итого:						954,5

ОБЕД

148	Овощи в нарезке	50	0,35	0,05	0,95	5,5
95	Борщ с капустой и картофелем	250	1,85	4,42	6,95	75
433	Сметана	10	2,38	15	3,24	157,5
385	Рис отварной	150	3,76	5,43	15,54	219,3
374	Котлеты рубленые из	100/20	12,1	9,7	9,8	17,5

	птицы с молочным соусом					
495	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84
574	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103
576	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,7	130,5
82	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44
Итого:						993,8

8 день

ЗАВТРАК

300	Рыба запечённая в омлете	120	17,7	4,4	4,6	129
459	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40
75	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	35,8
574	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103
576	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,7	130,5
82	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44
580	Кондитерское изделие	20	0,78	6,12	12,5	108,2
Итого:						590,5

ОБЕД

29	Салат из свеклы отварной	100	1,4	6,1	7,6	91
109	Суп харчо	250	7,95	9,4	12,2	165,2
328	Жаркое по-домашнему	200	18,8	14,3	25,8	307
495	Компот	200	0,6	0,1	20,1	84
574	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103
576	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,7	130,5
583	Кондитерское изделие	100	6,2	18	68,7	462
Итого:						1342

9 день

ЗАВТРАК

470	Йогурт	100	2,9	2,5	4	50,5
286	Сырники из творога	100	29,6	7,8	31,9	316
471	Сгущённое молоко	20	1,44	1,7	11,1	65,4
79	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,1
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38
576	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,7	130,5
583	Кондитерское изделие	100	6,2	18	68,7	462
Итого:						966,5

ОБЕД

148	Овощи в нарезке	50	0,35	0,05	0,95	5,5
127	Суп гороховый	250	7,4	3,27	15,77	122,2
367	Птица в соусе с томатом	140	13,3	15,5	3,1	205
256	Макароны отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,5
495	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84
574	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103
576	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,7	130,5
82	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44
Итого:						878,7

10 день

ЗАВТРАК

236	Каша рисовая молочная	200/5	5,16	6,52	32,18	208
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94
75	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	35,8
576	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,7	130,5
583	Кондитерское изделие	100	6,2	18	68,7	462

		ОБЕД				Итого:	651,3
148	Овощи в нарезке	50	0,35	0,05	0,95	5,5	
116	Суп из овощей	250	4,22	4,52	6,32	74	
433	Сметана	10	2,38	15	3,24	157,5	
349/402	Тефтели мясные в молочном соусе	70/20	8	8	5	124	
377	Пюре картофельное	150	4,05	6	8,7	105	
501	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,20	86	
574	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	
576	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,7	130,5	
82	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	
						Итого:	824

Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений / Под общей редакцией Перевалова А.Я

Зав. производством школьной столовой _____



М.А. Безменова