



**ПРИМЕРНОЕ 12-ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ЛЕТНЕГО ДЕТСКОГО  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ  
НА БАЗЕ МКОУ "СОШ №18"**

«УТВЕРЖДАЮ»

ДИРЕКТОР МКОУ «СОШ №18»

Гулуева Л.М.

« 25 » 05 2023г.

## 1-й ДЕНЬ


№ Рецепта	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
<b>ЗАВТРАК</b>						
№406,457	Пирожки печеные из дрожжевого теста	100	11,6	10,7	44,4	320
	Печенье	40	3,68	8,24	32,67	234,5
№377	Чай витаминизированный	200	0,2	0,0	16	65
		<b>ИТОГО</b>	<b>15,48</b>	<b>18,94</b>	<b>93,07</b>	<b>619,5</b>
<b>ОБЕД</b>						
№	Хлеб	80	7,6	0,9	49,3	226
№ 82	Борщ из св. капусты	200	6,8	9,1	15,1	166
№ 302	Каша гречневая	150	8,85	9,55	39,86	280
	Помидоры, огурцы	60/60	0,8/1,1	0,1/0,2	2,6/3,8	14/23
№ 251	Поджарка из говядины	50/90	25,13	12,59	5,73	193,3
№ 348	Компот из св. фру.	200	0,9		39,6	157
	Фрукты свежие	130	1,2	1	14	61,3
	Конфеты шоколадные	48				125
		<b>ИТОГО</b>	<b>52,38</b>	<b>33,44</b>	<b>169,99</b>	<b>1245,6</b>
		<b>ВСЕГО</b>	<b>67,86</b>	<b>52,38</b>	<b>263,06</b>	<b>1865,1</b>

## 2-й ДЕНЬ

№ Рецепта	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
<b>ЗАВТРАК</b>						
№ 489	Запеканка творожная со сметаной	100	25	22,16	22,83	398,3
14	Масло сливочное порционное	10	0,06	8,27	0,06	74,7
№ 421	Слоба обыкновенная	100	4,25	4,6	35,6	205
	Сок натуральный	200	1	0,2	18,4	92
		<b>ИТОГО</b>	<b>29,31</b>	<b>35,23</b>	<b>76,89</b>	<b>770</b>
<b>ОБЕД</b>						
№	Хлеб	100	7,6	0,9	49,3	226
№ 101	Суп рисовый на курином бульоне	200	10,77	9,52	12,38	178,47
№ 288	Куры отварные в сметанном соусе	90/50	34,5	25,5	0,0	366
	Помидоры, огурцы	60/60	0,8/1,1	0,1/0,2	2,6/3,8	14/23
№ 171	Каша пшеничная	150	6,84	9,19	39,23	267
№ 377	Чай с сахаром витаминизированный	200	0,2	0,0	16	65
	Фрукты свежие	250	1,5		22,4	91
	Конфеты	38	2,415	12,49	18,34	191,45
		<b>ИТОГО</b>	<b>65,72</b>	<b>57,9</b>	<b>164,05</b>	<b>1421,92</b>
		<b>ВСЕГО</b>	<b>95,03</b>	<b>93,13</b>	<b>240,94</b>	<b>2191,92</b>

«УТВЕРЖДАЮ»

ДИРЕКТОР МКОУ «СОШ №18»


 Гулуева Л.М.

« 25 » 05 2023г.

## 3 ДЕНЬ

№ Рецепта	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
<b>ЗАВТРАК</b>						
№ 182	Каша рисовая молочная	150	6,33	8,9	25,49	207,38
14	Масло сливочное порционное	5	0,12	16,54	0,12	149,4
№ 209	Яйцо отварное	1	5,1	4,6	0,3	63
№ 421	Сдоба обыкновенная	100	4,25	4,6	35,6	205
№ 377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0,0	16	65
	<b>ИТОГО</b>		<b>16</b>	<b>34,64</b>	<b>77,51</b>	<b>689,78</b>

## ОБЕД

№	Хлеб	80	7,6	0,9	49,3	226
№ 102	Суп картофельный с горохом	200	10,77	9,52	12,39	278,47
№ 268	Биточки говяжьи	90	20,3	7,9	47,7	539
№ 309	Макаронь отварные	150	5,46	5,79	31,1	195,71
	Помидоры, огурцы	60/60	0,8/1,1	0,1/0,2	2,6/3,8	14/23
	Сок натуральный	200	1	0,2	18,4	92
	Фрукты свежие	122	1,8		23,1	126
	Конфеты	47	2,415	12,49	18,34	191,45
	<b>ИТОГО</b>		<b>51,24</b>	<b>37,1</b>	<b>206,73</b>	<b>1685,63</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>67,24</b>	<b>71,74</b>	<b>284,24</b>	<b>2,375,41</b>

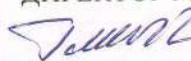
## 4-Й ДЕНЬ

№ Рецепта	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
<b>ЗАВТРАК</b>						
№ 150	Зразы картофельные	90	7,2	9,3	7,2	171,7
№ 421	Сдоба обыкновенная	100	4,25	4,6	35,6	205
№ 377	Чай с сахаром витаминизированный	200	0,2	0,0	16	65
	Сыр голландский порционный	20	4	4,16		70,4
	<b>ИТОГО</b>		<b>15,65</b>	<b>18,06</b>	<b>58,8</b>	<b>512,1</b>
<b>ОБЕД</b>						

№	Хлеб	100	7,6	0,9	49,3	226
№ 244	Плов из говядины	150	17,2	6,6	27,6	239
№ 82	Борщ из свежей капусты	250	6,8	9,1	15,1	166
	Помидоры, огурцы	100/100	0,8/1,1	0,1/0,2	2,6/3,8	14/23
389	Сок натуральный	200	1	0,2	18,4	92
	Печенье весовое	50	3,68	8,245	32,675	234,5
	Фрукты свежие	90	1,2		14	61,3
	Конфеты шоколадные	15	3,45	17,85	26,2	273,5
	<b>ИТОГО</b>		<b>42,83</b>	<b>43,19</b>	<b>189,67</b>	<b>1379,4</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>58,48</b>	<b>61,25</b>	<b>248,47</b>	<b>1705,52</b>

«УТВЕРЖДАЮ»

ДИРЕКТОР МКОУ «СОШ №18»

  
 Гулуева Л.М.  
 « 25 » 05 2023


5 день

№ Рецепта	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
<b>ЗАВТРАК</b>						
№ 486	Запеканка творожная со сметаной	100	25	22,16	22,83	398,3
14	Масло сливочное порционное	9	0,06	8,27	0,06	74,7
№421	Сдоба обыкновенная	100	4,25	4,6	35,6	205
	Сок натуральный	200	1	0,2	18,4	92
	<b>ИТОГО</b>		<b>30,31</b>	<b>35,23</b>	<b>76,89</b>	<b>770</b>
<b>ОБЕД</b>						
№	Хлеб	100	7,6	0,9	49,3	226
№ 113	Суп- лапша домашняя	200	10,77	9,52	12,38	178,47
№ 288	Куры отварные	90	34,5	25,5	0,0	366
	Помидоры, огурцы	100/100	0,8/1,1	0,1/0,2	2,6/3,8	14/23
№ 310	Картофель отварной	150	3	0,6	25,05	123
№ 377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0,0	16	65
	Фрукты свежие	250	1,5		22,4	91
	Конфеты	15	2,415	12,49	18,34	191,45
	<b>ИТОГО</b>		<b>61,88</b>	<b>48,86</b>	<b>149,87</b>	<b>1083,47</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>92,19</b>	<b>84,09</b>	<b>226,76</b>	<b>2044,92</b>

6-й ДЕНЬ

№ Рецепта	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
<b>ЗАВТРАК</b>						
№ 183	Каша гречневая молочная	200	7	4,2	30,4	260
№ 426	Рогалик с повидлом	100	4,25	4,6	35,6	205
№ 377	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	16	65
	<b>ИТОГО</b>		<b>4,45</b>	<b>8,8</b>	<b>82</b>	<b>529,5</b>
<b>ОБЕД</b>						
№	Хлеб	100	7,6	0,9	49,3	226
№ 103	Суп картофельный с макаронами	200	2,9	2,5	21	120
№ 260	Гуляш из говядины	85	25,13	12,59	5,73	193,3
	Помидоры, огурцы	100/100	0,8/1,1	0,1/0,2	2,6/3,8	14/23
№ 171	Каша рисовая	150	4,94	6,86	29,66	178
389	Сок натуральный	200	1	0,2	18,4	92
	Фрукты свежие	150	1,2		14	61,3
	Печенье	50	3,68	8,24	32,67	234,5
	<b>ИТОГО</b>		<b>48,35</b>	<b>31,59</b>	<b>177,16</b>	<b>1142,1</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>52,8</b>	<b>47,59</b>	<b>259,16</b>	<b>1671,6</b>

«УТВЕРЖДАЮ»  
ДИРЕКТОР МКОУ «СОШ №18»

  
Гулуева Л.М.  
« 25 » 05 2023г.

7-й день

№ Рецепта	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
<b>ЗАВТРАК</b>						
№ 489	Запеканка творожная со сметаной	100	25	22,16	22,83	398,3
14	Масло порционное	10	0,06	8,27	0,06	74,7
№ 421	Сдоба обыкновенная	100	4,25	4,6	35,6	205
№ 377	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	16	65
		<b>ИТОГО</b>	<b>29,51</b>	<b>35,03</b>	<b>74,49</b>	<b>892,3</b>
<b>ОБЕД</b>						
№	Хлеб	80	7,6	0,9	49,3	226
№ 82	Борщ из св. капусты	200	6,8	9,1	15,1	166
№ 128	Картофельное пюре	150	4,10	3,1	25,50	146,30
	Помидоры, огурцы	60/60	0,8/1,1	0,1/0,2	2,6/3,8	14/23
№ 293	Птица запеченная	90	34,5	25,5	0,0	366
	Конфеты шоколадные	40				125
389	Сок натуральный	200	1	0,2	18,4	92
	Фрукты свежие	160	1,2		14	61,3
		<b>ИТОГО</b>	<b>57,1</b>	<b>39,1</b>	<b>128,7</b>	<b>1219,6</b>
		<b>ВСЕГО</b>	<b>86,61</b>	<b>74,13</b>	<b>203,19</b>	<b>2111,9</b>

8-й ДЕНЬ

№ Рецепта	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
<b>ЗАВТРАК</b>						
№ 182	Каша рисовая молочная	150	6,33	8,9	25,49	207,38
14	Масло сливочное порционное	6	0,12	16,54	0,12	149,4
№ 209	Яйцо отварное	1	5,1	4,6	0,3	63
№ 421	Сдоба обыкновенная	100	4,25	4,6	35,6	205
№ 377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0,0	16	65
		<b>ИТОГО</b>	<b>16</b>	<b>34,64</b>	<b>77,51</b>	<b>689,78</b>
<b>ОБЕД</b>						
№	Хлеб	80	7,6	0,9	49,3	226
№ 102	Суп картофельный с горохом	200	10,77	9,52	12,39	278,47
№ 268	Котлеты говяжьи	90	20,3	7,9	47,7	539
№ 309	Макароны отварные	150	5,45	5,78	32,9	211,37
	Помидоры, огурцы	60/60	0,8/1,1	0,1/0,2	2,6/3,8	14/23
389	Сок натуральный	200	1	0,2	18,4	92
	Фрукты свежие	150	1,8		23,1	126
	Конфеты	5	2,415	12,49	18,34	191,45
		<b>ИТОГО</b>	<b>51,25</b>	<b>37,09</b>	<b>249,97</b>	<b>1701,29</b>
		<b>ВСЕГО</b>	<b>67,23</b>	<b>71,73</b>	<b>327,48</b>	<b>2391,07</b>

«УТВЕРЖДАЮ»  
ДИРЕКТОР МКОУ «СОШ№18»

*Гулуева Л.М.* Гулуева Л.М.


« 25 » 05 2023г.

9-й ДЕНЬ

№ Рецепта	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
<b>ЗАВТРАК</b>						
№401	Оладьи с повидлои	100/10	11,60	11,48	71,29	435
	Конфеты	15	2,415	12,49	18,34	191,45
№377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0,0	16	65
		<b>ИТОГО</b>	<b>14,51</b>	<b>23,97</b>	<b>105,63</b>	<b>691,45</b>
<b>ОБЕД</b>						
№	Хлеб	100	7,6	0,9	49,3	226
№ 101	Суп картофельный с рисом	200	10,77	9,52	12,38	178,47
№ 234	Рыбные котлеты	90	21,45	4,95	0,6	132,45
	Помидоры, огурцы	60/60	0,8/1,1	0,1/0,2	2,6/3,8	14/23
№ 310	Картофель отварной с зеленью	150	3	0,6	25,05	123
№ 377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0,0	16	65
	Фрукты свежие	200	1,5		22,4	91
					1	
		<b>ИТОГО</b>	<b>46,42</b>	<b>16,27</b>	<b>132,13</b>	<b>852, 92</b>
		<b>ВСЕГО</b>	<b>60,93</b>	<b>40,24</b>	<b>237,76</b>	<b>1544,37</b>

10-й ДЕНЬ

№ Рецепта	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
<b>ЗАВТРАК</b>						
№ 312	Пюре картофельное	100	2,0	0,4	16,7	82
№ 297	Фрикодельки из кур	90/50	6,86	10,24	4,05	179,72
№ 421	Сдоба обыкновенная	100	4,25	4,6	35,6	205
№ 377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0,0	16	65
		<b>ИТОГО</b>	<b>13,31</b>	<b>15,24</b>	<b>72,35</b>	<b>531,72</b>
<b>ОБЕД</b>						
№ 113	Суп- лапша домашняя	200	10,77	9,52	12,38	178,47
№ 288	Куры отварные	90	34,5	25,5	0,0	366
	Помидоры, огурцы	60/60	0,8/1,1	0,1/0,2	2,6/3,8	14/23
№ 302	Каша гречневая	150	8,85	9,55	39,86	280
№ 377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0,0	16	65
	Фрукты свежие	170	1,5		22,4	91
	Конфеты	40	2,415	12,49	18,34	191,45
		<b>ИТОГО</b>	<b>60,13</b>	<b>57,36</b>	<b>115,38</b>	<b>1434,92</b>
		<b>ВСЕГО</b>	<b>73,44</b>	<b>72,6</b>	<b>187,73</b>	<b>1966,64</b>

  
Гулуева Л.М.  
« 25 » 05 2023г.

11-й день

№ Рецепта	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
<b>ЗАВТРАК</b>						
№ 489	Запеканка творожная со сметаной	100	25	22,16	22,83	398,3
14	Масло порционное	10	0,06	8,27	0,06	74,7
№ 421	Сдоба обыкновенная	100	4,25	4,6	35,6	205
№ 377	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	16	65
		<b>ИТОГО</b>	<b>29,51</b>	<b>35,03</b>	<b>74,49</b>	<b>892,3</b>
<b>ОБЕД</b>						
№	Хлеб	80	7,6	0,9	49,3	226
№ 82	Борщ из св. капусты	200	6,8	9,1	15,1	166
№ 128	Картофельное пюре	150	4,10	3,1	25,50	146,30
	Помидоры, огурцы	60/60	0,8/1,1	0,1/0,2	2,6/3,8	14/23
№ 293	Птица запеченная	90	34,5	25,5	0,0	366
	Конфеты шоколадные	40				125
389	Сок натуральный	200	1	0,2	18,4	92
	Фрукты свежие	160	1,2		14	61,3
		<b>ИТОГО</b>	<b>57,1</b>	<b>39,1</b>	<b>128,7</b>	<b>1219,6</b>
		<b>ВСЕГО</b>	<b>86,61</b>	<b>74,13</b>	<b>203,19</b>	<b>2111,9</b>

12-й ДЕНЬ

№ Рецепта	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
<b>ЗАВТРАК</b>						
№ 182	Каша рисовая молочная	150	6,33	8,9	25,49	207,38
14	Масло сливочное порционное	6	0,12	16,54	0,12	149,4
№ 209	Яйцо отварное	1	5,1	4,6	0,3	63
№ 421	Сдоба обыкновенная	100	4,25	4,6	35,6	205
№ 377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0,0	16	65
		<b>ИТОГО</b>	<b>16</b>	<b>34,64</b>	<b>77,51</b>	<b>689,78</b>
<b>ОБЕД</b>						
№	Хлеб	80	7,6	0,9	49,3	226
№ 102	Суп картофельный с горохом	200	10,77	9,52	12,39	278,47
№ 268	Котлеты говяжьи	90	20,3	7,9	47,7	539
№ 309	Макароны отварные	150	5,45	5,78	32,9	211,37
	Помидоры, огурцы	60/60	0,8/1,1	0,1/0,2	2,6/3,8	14/23
389	Сок натуральный	200	1	0,2	18,4	92
	Фрукты свежие	150	1,8		23,1	126
	Конфеты	5	2,415	12,49	18,34	191,45
		<b>ИТОГО</b>	<b>51,25</b>	<b>37,09</b>	<b>249,97</b>	<b>1701,29</b>
		<b>ВСЕГО</b>	<b>67,23</b>	<b>71,73</b>	<b>327,48</b>	<b>2391,07</b>

#### ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА :

Техническая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах. Сборник рецептур К.С. Ладога , А.В. Дружинина. «Продукты и блюда в детском питании» Могильный М.П.(ред.). Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников.