

«УТВЕРЖДАЮ»
ДИРЕКТОР МКОУ «СОШ №18»



Гулуева Л.М.

2024г.

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

«УТВЕРЖДАЮ»
 ДИРЕКТОР МКОУ «СОШ №18»
 Гулуева Л.М.
 « 24 » 05 2024г.

1-Й ДЕНЬ

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

2-Й ДЕНЬ

№ Рецепта	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ЗАВТРАК						
№ 223	Запеканка из творога (со сметаной)	150	25	22,16	22,83	398,3
14	Масло сливочное порционное	10	0,06	8,27	0,06	74,7
№ 421	Сдоба обыкновенная	100	4,25	4,6	35,6	205
№377	Чай витаминизированный	200	1	0,2	18,4	92
	ИТОГО		29,31	35,23	76,89	770
ОБЕД						
№	Хлеб	100	7,6	0,9	49,3	226
№ 101	Суп картофельн с крупой	200	10,77	9,52	12,38	178,47
№ 290	Курица тушонная в соусе	90/50	34,5	25,5	0,0	366
№71	Помидоры, огурцы	60/60	0,8/1,1	0,1/0,2	2,6/3,8	14/23
№ 171	Каша пшениная	150	6,84	9,19	39,23	267
	Сок натуральный	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
	ИТОГО		65,72	57,9	164,05	1421,92
	ВСЕГО		95,03	93,13	240,94	2191,92

«УТВЕРЖДАЮ»
 ДИРЕКТОР МКОУ «СОШ №18»
 Гулуева Л.М.
 « 27 » 05 2024г.



3 ДЕНЬ

№ Рецепта	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ЗАВТРАК						

№ 182	Каша молочная рисовая	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 лимоном	200	0,2	0,0	16	65
		ИТОГО	16	34,64	77,51	689,78
ОБЕД						

№	Хлеб	80	7,6	0,9	49,3	226
№ 102	Суп картофельный с бобовыми	200	10,77	9,52	12,39	278,47
№ 268	Биточки говяжьи	90	20,3	7,9	47,7	539
№ 203	Макаронь отварные с маслом	150	5,46	5,79	31,1	195,71
№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
	Кондитерские изделия	47	2,415	12,49	18,34	191,45
	ИТОГО		51,24	37,1	206,73	1685,63
	ВСЕГО		67,24	71,74	284,24	2,375,41

4-Й ДЕНЬ

№ Рецепта	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ЗАВТРАК						

№457	Пирожки печенные с дрожжевого теста	150	7,2	9,3	7,2	171,7
	Кондитерские изделия	50	4,25	4,6	35,6	205
№ 377	Чай витамини	200	0,2	0,0	16	65
	Сыр голанд порцион	20	4	4,16		70,4
		ИТОГО	15,65	18,06	58,8	512,1
ОБЕД						

№	Хлеб	80	7,6	0,9	49,3	226
№ 265	Плов	90\150	17,2	6,6	27,6	239
№ 82	Борщ с капустой и картофелем	200	6,8	9,1	15,1	166
№71	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	90	1,2		14	61,3
	Кондитерские изделия	15	3,45	17,85	26,2	273,5
		ИТОГО	42,83	43,19	189,67	1379,4
		ВСЕГО	58,48	61,25	248,47	1705,52

Гулуева Л.М.
« 22 » 05 2024

5 день

№ Рецепта	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ЗАВТРАК						
№ 223	Запеканка из творога(со сметаной)	150	25	22,16	22,85	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
№377	Чай витаминн	200	1	0,2	18,4	92
	ИТОГО		30,31	35,23	76,89	770
ОБЕД						

№	Хлеб	100	7,6	0,9	49,3	226
№ 113	Суп- лапша домашняя	200	10,77	9,52	12,38	178,47
№ 293	Куры запеченные	150	34,5	25,5	0,0	366
№71	Помидоры, огурцы	60/60	0,8/1,1	0,1/0,2	2,6/3,8	14/23
№ 310	Картофель отварной	150	3	0,6	25,05	123
	Сок натуральный	200	0,2	0,0	16	65
	Фрукты свежие	250	1,5		22,4	91
	Кондитерские изделия	15	2,415	12,49	18,34	191,45
	ИТОГО		61,88	48,86	149,87	1083,47
	ВСЕГО		92,19	84,09	226,76	2044,92

6-Й ДЕНЬ

№ Рецепта	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ЗАВТРАК						
№ 174	Каша гречневая молочная	200	7	4,2	30,4	260
№ 426	Рогалик с повидлом	100	4,25	4,6	35,6	205
№377	Чай витаминизированн	200	0,2	0,0	16	65
	ИТОГО		4.45	8,8	82	529,5
ОБЕД						

№	Хлеб	80	7,6	0,9	49,3	226
№ 103	Суп картофельн с макаронными изд.	200	2,9	2,5	21	120
№ 260	Гуляш из отварн. говядины	90/30	25,13	12,59	5,73	193,3
№71	Помидоры, огурцы	60/60	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
	Сок натуральный	200	1	0,2	18,4	92
	Фрукты свежие	150	1,2		14	61,3
	Кондитерские изд	50	3,68	8,24	32,67	234,5
	ИТОГО		48,35	31,59	177,16	1142,1
	ВСЕГО		52,8	47,59	259,16	1671,6

«УТВЕРЖДАЮ»
ДИРЕКТОР МКОУ «СОШ №18»

Гулеева Л.М.
2024г.



7-й день

№ Рецепта	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ЗАВТРАК						
№ 406,457	Пирожки печен. из дрожж. тесто	150	25	22,16	22,83	398,3
14	Масло порционное	10	0,06	8,27	0,06	74,7
№ 377	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	16	65
		ИТОГО	29,51	35,03	74,49	892,3
ОБЕД						
№	Хлеб	80	7,6	0,9	49,3	226
№ 82	Борщ с капуст.и картофелем	200	6,8	9,1	15,1	166
№ 128	Картофельное пюре	150	4,10	3,1	25,50	146,30
№71	Помидоры, огурцы	60/60	0,8/1,1	0,1/0,2	2,6/3,8	14/23
№ 293	Куры запеченные в духовке	90	34,5	25,5	0,0	366
	Кондитерские изделия	40				125
389	Сок натуральный	200	1	0,2	18,4	92
	Фрукты свежие	160	1,2		14	61,3
		ИТОГО	57,1	39,1	128,7	1219,6
		ВСЕГО	86,61	74,13	203,19	2111,9

8-Й ДЕНЬ

№ Рецепта	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ЗАВТРАК						
№ 182	Каша молочная рисовая	150	6,33	8,9	25,49	207,38
14	Масло сливочное порционное	6	0,12	16,54	0,12	149,4
№ 209	Яйца варенные	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
		ИТОГО	16	34,64	77,51	689,78
ОБЕД						
№	Хлеб	80	7,6	0,9	49,3	226
№ 102	Суп картоф.с бобов.	200	10,77	9,52	12,39	278,47
№ 268	Котлеты говяжьи	90	20,3	7,9	47,7	539
№ 309	Макаронь отварные	150	5,45	5,78	32,9	211,37
№71	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
	Кондитерские изд	5	2,415	12,49	18,34	191,45
		ИТОГО	51,25	37,09	249,97	1701,29
		ВСЕГО	67,23	71,73	327,48	2391,07

(ПОТВЕРЖДАЮ)
 ДИРЕКТОР МКОУ «СОШ №18»
 Гулueva Л.М.
 « 24 » 05 2024г.



9-Й ДЕНЬ

№ Рецепта	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ЗАВТРАК						
№410	Ватрушки с творогом	150	11,60	11,48	71,29	435
	Кондитерские изделия	15	2,415	12,49	18,34	191,45
№377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0,0	16	65
		ИТОГО	14,51	23,97	105,63	691,45
ОБЕД						

№	Хлеб	100	7,6	0,9	49,3	226
№ 101	Суп картофельный с крупой	200	10,77	9,52	12,38	178,47
№ 234	Рыбные котлеты	90	21,45	4,95	0,6	132,45
№71	Помидоры, огурцы	60/60	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	200	1,5		22,4	91
					1	
		ИТОГО	46,42	16,27	132,13	852, 92
		ВСЕГО	60,93	40,24	237,76	1544,37

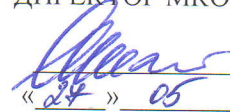
10-Й ДЕНЬ

№ Рецепта	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ЗАВТРАК						
№ 203	Макароны отвар.с маслом.	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
		ИТОГО	13,31	15,24	72,35	531,72

ОБЕД

№ 113	Суп- лапша домашняя	250	10,77	9,52	12,38	178,47
№ 293	Куры запеченные	150	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 витаминизир	200	0,2	0,0	16	65
	Фрукты свежие	170	1,5		22,4	91
	Кондитерские изд	40	2,415	12,49	18,34	191,45
		ИТОГО	60,13	57,36	115,38	1434,92
		ВСЕГО	73,44	72,6	187,73	1966,64

«УТВЕРЖДАЮ»
ДИРЕКТОР МКОУ «СОШ№18»

 Гулуева Л.М.
« 24 » 05 2024г.

11-й день

№ Рецепта	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ЗАВТРАК						
№ 406,457	Пирожки печен. из дрож. тесто	150	25	22,16	22,83	398,3
14	Масло порционное	10	0,06	8,27	0,06	74,7
№ 377	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	16	65
		ИТОГО	29,51	35,03	74,49	892,3
ОБЕД						
№	Хлеб	80	7,6	0,9	49,3	226
№ 82	Борщ с капуст.и картофелем	200	6,8	9,1	15,1	166
№ 128	Картофельное пюре	150	4,10	3,1	25,50	146,30
№71	Помидоры, огурцы	60/60	0,8/1,1	0,1/0,2	2,6/3,8	14/23
№ 293	Куры запеченные в духовке	90	34,5	25,5	0,0	366
	Кондитерские изделия	40				125
389	Сок натуральный	200	1	0,2	18,4	92
	Фрукты свежие	160	1,2		14	61,3
		ИТОГО	57,1	39,1	128,7	1219,6
		ВСЕГО	86,61	74,13	203,19	2111,9

12-й ДЕНЬ

№ Рецепта	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ЗАВТРАК						
№ 182	Каша молочная рисовая	150	6,33	8,9	25,49	207,38
14	Масло сливочное порционное	6	0,12	16,54	0,12	149,4
№ 209	Яйца варенные	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
		ИТОГО	16	34,64	77,51	689,78
ОБЕД						
№	Хлеб	80	7,6	0,9	49,3	226
№ 102	Суп картоф.с бобов.	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
№71	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
	Кондитерские изд	5	2,415	12,49	18,34	191,45
		ИТОГО	51,25	37,09	249,97	1701,29
		ВСЕГО	67,23	71,73	327,48	2391,07

ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА :

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