

Согласовано _____ Мощенко А.В.
Начальник оздоровительного лагеря
с дневным пребыванием детей
18.03.2025 г.

Утверждено  Н.А. Кузнецова
Директор МАОУ «Подгорнская СОШ»
Приказ № 30-о от 18.03.2025 г.



Примерное меню

рационов горячего питания летнего оздоровительного лагеря
с дневным пребыванием детей, организованного
МАОУ «Подгорнская СОШ»

на период с 26 мая 2025 г. по 10 июня 2025 г.

(Сборник рецептур на продукцию для обучающихся
во всех образовательных учреждениях)

Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, Москва, 2015

день1

прием пищи	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	калорийность порции	№ рецептуры
завтрак	каша вязкая молочная из риса	210	6,08	10,85	52,93	334	174-2017
	чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376-2017
	бутерброд с маслом	10\30	2,6	8,8	14,3	147	1.-2017
итого за завтрак		465	8,75	19,67	82,23	541	
обед							
	борщ с капустой и картофелем	250/10	1,83	4,9	9,63	98,4	82-2017
	птица тушеная в соусе	100	11,65	11,66	3,51	166	290-2017
	каша гречневая рассыпчатая	180	8,85	9,55	49,84	320	171-2017
	кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	1,5	0	172,6	696	883-2011
	хлеб пшеничный	50	2,37	0,3	0,63	46,76	
итого за обед		790	26,2	26,41	236,21	1327,16	
итого за день		1255	34,95	46,08	318,44	1868,16	

день 2

прием пищи	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	калорийность порции	№ рецептуры
завтрак	каша вязкая молочная из пшенной крупы с маслом и сахаром	210	8,64	11,06	54,3	352	173-2017
	бутерброд с повидлом	10/15\30	2,4	3,87	27,83	156	2-2017
	чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	376-2017
итого за завтрак		487	11,17	14,95	97,33	570	
обед							
	суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,5	148,25	102-217
	шницель из говядины	90/30	8,1	11,8	14,3	295,8	451-2004
	пюре картофельное	180	3,09	4,85	20,6	138,6	312-2017
	компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349-2017
	хлеб пшеничный	50	2,37	0,3	0,63	46,76	
итого за обед		800	19,71	22,31	84,04	762,21	
итого за день		1287	30,88	37,26	181,37	1332,21	

день 3

прием пищи	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	калорийность порции	№ рецептуры
завтрак		200	4,37	3,79	14,36	120	120-2017
	суп молочный с макаронными изделиями	5/15/30	5,8	8,3	14,83	157	3.-2017
	бутерброд с сыром	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382-2017
	какао с молоком						
итого за завтрак		450	14,25	15,63	46,77	395,6	
обед							
	суп с крупой с мясом	250/10	6,5	6,4	20,1	164	138-2004
	жаркое по-домашнему	200	16,2	18,09	16,58	295	259-2017
	сок в ассортименте	200	0,5	0	34	138	518-2013
	хлеб пшеничный	50	2,37	0,3	0,63	46,76	
	апельсины	50	1	0	40,9	167	
итого за обед		760	26,57	24,79	112,21	810,76	
итого за день		1210	40,82	40,42	158,98	1206,36	

день 4

прием пищи	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	калорийность порции	№ рецептуры
завтрак	каша жидкая молочная из манной крупы	210	6,11	10,72	32,38	251	181-2017
	бутерброд с маслом	10\30	2,6	8,8	14,3	147	1.-2017
	кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	1,5	0	172,6	696	883-2011
итого за завтрак		450	10,21	19,52	219,28	1094	
обед							
	рассольник ленинградский	250\10	2,01	5,09	11,98	107,2	96-2017
	рыба припущенная в молоке	100	9,28	5,28	2,14	293	228-2017
	булгур с овощами	180	3,4	2,8	22,6	229	257-2013
	напиток из сиропа шиповника	200	0,4	0	109,1	72,8	349-2017
	хлеб пшеничный	50	2,37	0,3	0,63	46,76	
итого за обед		790	17,46	13,47	146,45	748,76	
итого за день		1240	27,67	32,99	365,73	1842,76	

день 5

прием пищи	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	калорийность порции	№ рецептуры
завтрак	каша вязкая молочная из риса и пшена	210	6,08	11,18	43,46	300	175-2017
	батон	40,0	4	2,6	27,1	148	
	кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,67	15,9	100,6	379-2017
итого за завтрак			450	13,25	86,46	548,6	
обед							
	суп из овощей с курицей и сметаной	250/10/5	5,9	6,3	16	174,3	135-2004
	гуляш из отварной говядины	100	13,36	14,08	3,27	264	246-2017
	макаронные изделия отварные с маслом	180	6,8	10	1,4	201,9	203-2017
	чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	376-2017
	хлеб пшеничный	50	2,37	0,3	0,63	46,76	
итого за обед			817	28,56	36,5	748,96	
итого за день		1267	41,81	47,15	122,96	1297,56	

день 6

прием пищи	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	калорийность порции	№ рецептуры
завтрак	каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом и сахаром	210	9,04	13,44	50,14	358	173-2017
	бутерброд с повидлом	10/15\30	2,4	3,87	27,83	156	2.-2017
	чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376-2017
итого за завтрак		470	11,51	17,33	92,97	574	
обед							
	щи из свежей капусты с картофелем	250/10	1,76	4,95	7,9	189,75	88-2017
	плов из птицы	200	12,71	7,85	26,8	259	291-2017
	компот из кураги	200	0,9	0	27	251,6	639-2004
	хлеб пшеничный	50	2,37	0,3	0,63	46,76	
итого за обед		710	17,74	13,1	62,33	747,11	
итого за день		1180	29,25	30,43	155,3	1321,11	

день 7

прием пищи	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	калорийность порции	№ рецептуры
завтрак	омлет натуральный	200	5,39	9,6	1,02	112	210-2017
	батон	40,0	4	2,6	27,1	148	
	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382-2017
итого за завтрак		450	13,47	15,74	45,7	378,6	
обед							
	суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,68	2,83	17,45	118,25	103-2017
	птица тушеная в соусе	100	11,65	11,66	3,51	166	290-2017
	пюре картофельное	180	3,09	4,85	20,6	138,6	312-2017
	напиток витаминный	200	3,4	0	176,3	280	388-2017
	хлеб пшеничный	50	2,37	0,3	0,63	46,76	
итого за обед		780	23,19	19,64	218,49	749,61	
итого за день		1230	36,66	35,38	264,19	1128,21	

день 8

прием пищи	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	калорийность порции	№ рецептуры
завтрак							
	каша рисовая изюмом	210	6,09	10,88	47,99	315	177-2017
	бутерброд с маслом	10\30	2,6	8,8	14,3	147	1.-2017
	кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	1,5	0	172,6	696	883-2011
итого за завтрак		450	10,19	19,68	234,89	1158	
обед							
	суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,5	148,25	102-217
	фрикадельки в соусе	100	8,5	11,21	10,61	180	280-2017
	каша гречневая рассыпчатая	180	8,85	9,55	49,84	320	171-2017
	компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349-2017
	хлеб пшеничный	50	2,37	0,3	0,63	46,76	
итого за обед		780	25,87	26,42	109,59	827,81	
итого за день		1230	36,06	46,1	344,48	1985,81	

день 9

прием пищи	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	калорийность порции	№ рецептуры
завтрак	каша жидкая молочная из пшеничной крупы	210	7,4	11,5	48,3	326	182-2017
	бутерброд с сыром	5/15/30	5,8	8,3	14,83	157	3-2017
	кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,67	15,9	100,6	379-2017
итого за завтрак		460	16,37	22,47	79,03	583,6	
обед							
	борщ с капустой и картофелем	260	1,83	4,9	9,63	198,4	82-2017
	тефтели 2-й вариант	100	8,2	13,5	12,2	233	291-2017
	макаронные изделия отварные с маслом	180	6,8	10	1,4	201,9	203-2017
	чай с лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	376-2017
	хлеб пшеничный	50	2,37	0,3	0,63	46,76	
итого за обед		812	19,33	28,72	39,06	742,06	
итого за день		1272	35,7	51,19	118,09	1325,66	

день 10

прием пищи	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	калорийность порции	№ рецептуры
завтрак	каша вязкая молочная из пшенной крупы с маслом и сахаром	210	8,64	11,06	54,3	352	173-2017
	бутерброд с повидлом	10/15\30	2,4	3,87	27,83	156	2.-2017
	чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376-2017
итого за завтрак		480	11,11	14,95	97,13	568	
обед							
	суп картофельный с фасолью	260	5,49	5,27	16,5	248,25	102-2017
	поджарка	100	13,88	18,07	2,67	228	251-2017
	пюре картофельное	180	3,09	4,85	20,6	138,6	312-2017
	сок в ассортименте	200	0,5	0	34	138	518-2013
	хлеб пшеничный	50	2,37	0,3	0,63	46,76	
итого за обед		790	25,33	28,49	74,4	799,61	
итого за день		1270	36,44	43,44	171,53	1367,61	

день 11

прием пищи	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	калорийность порции	№ рецептуры
завтрак	каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом и сахаром	210	9,04	13,44	50,14	358	173-2017
	бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	1.-2017
	чай с лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	376-2017
итого за завтрак		472	11,53	20,95	80,23	556	
обед							
	щи из свежей капусты с картофелем	260	1,76	4,95	7,9	189,75	88-2017
	рагу из птицы	200	13,4	16,2	18,3	273	289-2017
	компот из кураги	200	0,9	0	27	251,6	639-2004
	хлеб пшеничный	50.	2,37	0,3	0,63	46,76	
итого за обед		710	18,43	21,45	53,83	761,11	
итого за день		1182	29,96	42,4	134,06	1317,11	

день 12

прием пищи	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	калорийность порции	№ рецептуры
завтрак	каша жидкая молочная из манной крупы	210	6,11	10,72	32,38	251	181-2017
	батон	40,0	4	2,6	27,1	148	
	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382-2017
итого за завтрак		450	14,19	16,86	77,06	517,6	
	суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,68	2,83	17,45	118,25	103-2017
	бефстроганов	100	15,2	23,1	5,12	290	250-2017
	каша гречневая рассыпчатая	180	8,85	9,55	49,84	320	171-2017
	напиток витаминный	200	3,4	0	176,3	80	388-2017
	хлеб пшеничный	50	2,37	0,3	0,63	46,76	
итого за обед		780	32,5	35,78	249,34	855,01	
итого за день		1230	46,69	52,64	326,4	1372,61	

день 13

прием пищи	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	калорийность порции	№ рецептуры
завтрак							
	суп молочный с макаронными изделиями	200	4,37	3,79	14,36	120	120-2017
	бутерброд с повидлом	55	2,4	3,87	27,83	156	2.-2017
	напиток из сиропа шиповника	200	0,4	0	109,1	72,8	349-2017
итого за завтрак							
обед							
		455	7,17	7,66	151,29	348,8	
	яблоко свежее	150	53	0,9	0	132,4	
	рассольник ленинградский	260	2,01	5,09	11,98	207,2	96-2017
	жаркое по-домашнему	200	16,2	18,09	16,58	295	259-2017
	чай с лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	376-2017
	хлеб пшеничный	50	2,37	0,3	0,63	46,76	
итого за обед		882	73,71	24,4	44,39	743,36	
итого за день		1337	80,88	32,06	195,68	1092,16	

день 14

прием пищи	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	калорийность порции	№ рецептуры
завтрак	каша вязкая молочная из риса	210	6,08	10,85	52,93	334	174-2017
	бутерброд с маслом	40	2,6	8,8	14,3	147	1.-2017
	чай с лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	376-2017
итого за завтрак			472 8,81	19,67	82,43	543	
обед							
	суп картофельный с клецками	250	3,55	4,59	18,79	144,25	108 109
	фрикадельки из бройлеров-цыплят	100	7,2	12,5	4,8	281	92-2017
	макаронные изделия отварные с маслом	180	6,8	10	1,4	201,9	203-2017
	напиток из сиропа шиповника	200	0,4	0	109,1	72,8	349-2017
	хлеб пшеничный	50	2,37	0,3	0,63	46,76	
итого за обед			780	20,32	27,39	746,71	
итого за день			1252	29,13	47,06	1289,71	