

СОГЛАСОВАНО

Начальник летнего лагеря

МБОУ «Чепецкая СОШ»

Бутолина Р.Н. _____

«____» _____ 2025г.

Утверждаю:

МБОУ «Чепецкая СОШ»

Директор школы _____ Широких Н.И.

ПРИМЕРНОЕ 12 ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Пришкольного оздоровительного лагеря

1 смена июнь 2024г.

(с 12 и старше лет)

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях,
Москва 2017год

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных учреждениях
Удмуртской Республики.
2008 год, г. Ижевск

Сборник технических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для организации питания детей в дошкольных организациях Удмуртской Республики,
2013год

Сборник технических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для организации питания детей в дошкольных организациях Удмуртской Республики,
2005год

Возрастная категория: 12-18лет

День: понедельник.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
128/2008г	Каша пшеничная молочная жидкая	250	7,50	11,25	47,50	337,5
ттк	Бутерброд с сыром	50	6,98	8,85	13,03	156,08
пп	Фрукт свежий (яблоко)	150	3,60	0,60	14,00	66,60
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,32	19,8	94,40
149/2008г	Какао с молоком	200	3,87	3,80	13,09	101,88
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		690	25,03	24,82	107,42	756,46
			25	25	25	25,3
ОБЕД						
39/2008г	Борщ с капустой и картофелем с мясом со сметаной	250	6,52	10,40	13,90	218,88
304-2017	Рис отварной	220	5,4	7,9	44,1	293,5
54-6м-2020 (11 лет и старше)	Биточки из говядины	100	16,00	14,13	19,87	212,40
141/2008г	Соус томатный	40	1,04	3,2	3,76	48
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,32	19,8	94,40
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,33	13,17	63,57
153/2008г	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,0	31,40	128,0
ИТОГО ЗА ОБЕД:		880	34,60	36,33	146,00	1058,74
			35	36	35	35,4
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
			59,63	61,15	253,42	1815,20

60 60 60 60,7

Возрастная категория: 12-18лет

День: вторник.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
ттк	Манник с творогом	220	16,962	15,51	48,51	467,50
пп	Молоко сгущенное с сахаром	50	1,78	1,25	22,75	73,55
пп	Фрукт свежий (банан)	200	3,00	5,00	22,00	109,00
148/2008г	Кофейный напиток с молоком	200	3,46	3,78	13,28	100,24
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		670	25,19	25,536	106,54	750,29
			25	25	25	25
ОБЕД						
	Овощи в ассортименте (перец сладкий, огурец, помидор)	90	3,58	0,01	8,91	50,05
41/2008г	Щи из свежей капусты с картофелем	250	7,15	6,5	12,5	164,5
97/2008г	Макаронные изделия отварные	200	5,00	9,40	47,00	245,80
ттк	Гуляш	100	13,91	18,80	34,20	380,00
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,80
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,33	13,17	63,57
146/2008г	Чай с лимоном	200	0,30	0,0	15,20	62,00
ИТОГО ЗА ОБЕД:		900	34,23	35,28	145,83	1036,72
			35	34,9	35	35
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
			59,43	60,82	252,37	1787,01

60 60 60 60

Возрастна Возрастная категория: 12-18лет День: среда.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
ттк	Суп молочный с макаронными изделиями	250	10,50	8,52	21,55	211,50
1/2013г	Бутерброд с маслом сливочным	60	3,68	11,33	21,93	217,50
пп	Фрукт свежий (апельсин)	180	7,00	4,86	22,50	134,64
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,75	118,00
261/2013г	Чай с сахаром	200	0,20	0,0	14,00	56,80
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		740	25,23	25,105	104,73	738,44
			25	25	25	25
ОБЕД						
ттк	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	100	2,25	8,38	3,50	122,50
47/2008г	Суп картофельный с бобовыми	270	6,20	3,60	22,30	186,40
ттк	Жаркое по домашнему из говядины	280	18,37	19,23	86,75	544,26
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,80
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,78	42,38
149/2008г	Какао с молоком	180	3,87	3,80	13,09	101,88
ИТОГО ЗА ОБЕД:		880	34,32	35,47	149,27	1068,22
			35	35	35	35,7
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
			59,55	60,57	254,00	1806,66

60 60 60 60

Возрастная категория: 12-18лет

День: четверг.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
128/2008г	Каша рисовая вязкая с маслом	150	7,09	8,90	37,69	269,90
ттк пп ПР	Бутерброд с сыром	60	6,60	11,99	17,44	203,88
	Фрукт свежий (яблоко)	140	3,36	0,56	13,72	62,16
	Хлеб пшеничный	45	3,465	0,36	22,275	106,20
149/2008г	Какао с молоком	200	3,87	3,80	13,09	101,88
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		595	24,39	25,608	104,21	744,02
			25	25	25	25
ОБЕД						
60/2013г	Рассольник ленинградский	250	2,93	5,13	22,60	148,23
92/2008г	Картофельное пюре	250	5,25	11,25	36,50	268,25
ттк	Зразы из говядины с яйцом	100	20,83	18,10	34,70	385,02
ПП	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,32	19,4	92,80
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	17,16	83,16
267/2013г	Напиток из плодов шиповника	200	0,40	0,27	17,20	72,83
ИТОГО ЗА ОБЕД:		880	35,125	35,505	147,56	1050,285
			35	35	35	35
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			59,51	61,11	251,77	1794,305

60 60 60 60

Возрастная категория: 12-18лет

День: пятница.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
ттк	Омлет натуральный с маслом	220	8,822	12,122	24,73	255,75
	вафли	60	5,4	5,34	25,44	177,9
пп	Фрукт свежий (банан)	130	1,95	3,25	14,30	70,85
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,75	118,00
148/2008г	Кофейный напиток с молоком	200	3,46	3,8	13,28	100,24
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		660	23,48	24,89	102,50	722,74
			24	25	24	24
ОБЕД						
ттк	Пицца детская	80	9,55	12,83	25,49	245,32
ттк	Суп с мясными фрикадельками	250	4,2	10,78	17,38	127
ттк	Рыба припущенная с овощами (горбуша)	100	13,61	9,41	25,78	237,60
ттк	Каша рисовая вязкая	200	5,18	5,89	32,3	267,69
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,33	13,17	63,57
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,16	9,9	47,20
146/2008г	Чай с лимоном	200	0,30	0,0	15,20	62,00
ИТОГО ЗА ОБЕД:		880	36,36	39,40	139,23	1050,38
			37	39	33	35
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
			59,84	64,29	241,73	1773,12

Возрастная категория: 12-18лет

День: суббота.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
ттк	Каша вязкая ячневая с маслом	220	15,84	11,73	49,13	351,27
1/2013г	Бутерброд с маслом сливочным	60	3,68	12,83	21,93	232,85
пп	Фрукт свежий (яблоко)	150	3,60	0,60	14,70	66,60
261/2013г	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,80
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		630	23,32	25,16	99,76	707,51
			24	25	24	24
ОБЕД						
39/2017	Салат картофельный с кукурузой , морковью и огурцами	90	3,02	6,36	13,72	164,20
ттк	Суп "Снежок"с мясом птицы	250	9,13	9,00	15,25	196,63
92/2008г	Картофельное пюре	250	5,25	11,25	36,50	268,25
ттк	Гуляш из мяса кур	100	12,01	9,00	13,39	235,02
	Хлеб пшеничный	60	4,62	0,48	29,7	141,60
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	47,20	86,60
ИТОГО ЗА ОБЕД:		950	35,03	36,29	155,76	1092,30
			35	36	37	37
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
			58,34	61,45	255,52	1799,81

59

61

61

60

Возрастная категория: 12-18лет

День: понедельник.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
127/2008г	Каша пшѐнная молочная жидкая	200	7,07	11,04	33,41	293,28
ттк	Бутерброд с сыром	55	6,46	9,735	15,98	171,688
пп	Фрукт свежий (груша)	110	3,01	0,70	19,03	79,38
	Хлеб пшеничный	60	4,62	0,48	29,7	141,60
149/2008г	Какао с молоком	200	3,87	3,80	13,09	101,88
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		625	25,03	25,7517	111,22	787,83
			25	25	26	26
ОБЕД						
ттк	Суп картофельный с клѐцками	250	3,20	5,55	35,13	204,33
97/2008г	Макаронные изделия отварные	200	7,00	8,20	47,00	289,80
ттк	Шницель из говядины	100	18,50	16,90	9,00	258,10
141/2008г	Соус томатный	60	1,56	5,76	5,64	80,64
	Хлеб пшеничный	60	4,62	0,48	29,7	141,60
342/2017	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6
ИТОГО ЗА ОБЕД:		870	35,04	37,05	150,35	1072,07
			35	37	36	36
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			60,07	62,80	261,57	1859,901

Возрастная категория: 12-18лет

День: вторник.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
ттк	Сырники творожные запеченные	200	19,20	20,53	56,40	560,53
	Фрукт свежий (апельсин)	150	0,90	0,20	9,50	23,40
пп	Молоко сгущенное с сахаром	55	1,95	1,375	25,03	80,905
148/2008г	Кофейный напиток с молоком	200	3,46	3,78	13,28	100,24
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		605	25,509	25,88	104,21	765,08
			26	26	25	26
ОБЕД						
	конфеты	60	0,24	0	45,6	154
39/2008г	Борщ с капустой и картофелем с мя	250	6,52	10,40	13,90	218,88
ттк	Запеканка картофельная с отварным мясом (говядина)	250	21,4	24,5	31,28	420
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,75	118,00
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,55	21,95	105,95
261/2013г	Чай с сахаром	200	0,20	0,0	14,00	56,80
ИТОГО ЗА ОБЕД:		860	35,51	35,85	151,48	1073,63
			36	35	36	36
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
			61,02	61,73	255,69	1838,7083

62 61 61 61

Возрастная категория: 12-18лет

День: среда.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
128/2008г	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,80	11,8	38,00	270
1/2013г	Бутерброд с маслом сливочным	60	3,68	12,83	21,93	232,85
	Помидоры свежие порционно	100	7,90	0,20	0,50	35,40
	Хлеб пшеничный	60	4,62	0,48	29,7	141,60
261/2013г	Чай с сахаром	200	0,20	0,0	14,00	56,80
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		620	24,20	25,31	104,13	736,65
			24	25	25	25
ОБЕД						
65/2013г	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,62	5,70	21,00	141,70
ттк	Плов из говядины	220	17,82	22,49	49,42	449,43
ПП	Йогурт	100	2,80	6,00	4,20	94,00
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,75	118,00
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	17,56	84,76
153/2008г	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,0	31,40	128,0
ИТОГО ЗА ОБЕД:		860	34,33	35,03	148,33	1015,89
			35	35	35	34
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			58,53	60,34	252,46	1752,5386

59

60

60

59

Возрастная категория: 12-18лет

День: четверг.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
ткк	Каша рисовая вязкая с маслом	200	11,59	11,87	47,59	290,53
ткк	Бутерброд с сыром	55	6,46	9,74	15,98	171,69
пп	Фрукт свежий (банан)	120	1,80	3,00	13,20	65,40
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,75	118,00
146/2008г	Чай с лимоном	200	0,30	0,0	2,20	69,90
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		625	24,00	25,00	103,72	715,52
			24	25	25	24
ОБЕД						
104/2017	Суп с мясными фрикадельками	250	4,2	4,78	7,38	106
ткк	Каша пшенная без молока	200	2,70	4,48	70,60	280,20
ткк	Котлета,рубленная из мяса кур	100	14,98	16,65	10,02	262,30
141/2008г	Соус томатный	50	1,3	4,8	4,7	67,2
	Хлеб пшеничный	60	4,62	0,48	29,7	141,60
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,55	21,95	105,95
149/2008г	Какао с молоком	200	3,87	3,80	13,09	101,88
ИТОГО ЗА ОБЕД:		910	34,97	35,54	157,442	1065,13
			35	35	37	36
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
			58,97	60,54	261,16	1780,65

60 60 62 60

Возрастная категория: 12-18лет

День: пятница.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
ттк	Суп молочный с макаронными изделиями	250	10,50	8,52	21,55	211,50
1/2013г	Бутерброд с маслом сливочным	55	3,37	11,76	20,10	199,375
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,75	118,00
пп	Фрукт свежий (яблоко)	150	3,60	0,60	14,70	66,60
149/2008г	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,80
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		705	21,52	21,28	95,10	652,28
			22	21	23	22
ОБЕД						
30/2008г	Винегрет	100	11,80	5,00	27,90	42,78
60/2013г	Рассольник ленинградский	250	2,93	6,38	24,85	239,98
92/2008г	Картофельное пюре	200	4,20	9,00	29,20	214,56
ттк	Рыба припущенная с овощами (горбуша)	100	14,00	14,13	30,78	372,60
	Хлеб пшеничный	35	2,695	0,28	17,325	82,60
267/2013г	Напиток из плодов шиповника	200	0,40	0,27	17,20	72,83
ИТОГО ЗА ОБЕД:		885	36,02	35,05	147,25	1025,35
			36	35	35	34
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
			57,54	56,33	242,35	1677,63

58

56

58

56

Возрастная категория: 12-18лет

День: суббота.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
ТТК	Каша гречневая вязкая	250	10,65	15,32	38,32	399,88
	Хлеб пшеничный	60	4,62	0,48	29,7	141,60
пп	Фрукт свежий (апельсин)	200	5,60	5,40	23,00	107,60
148/2008г	Кофейный напиток с молоком	200	3,46	3,78	13,28	100,24
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		710	24,33	24,97	104,30	749,32
			25	25	25	25
ОБЕД						
	Салат "Зимний"	100	3,5	4,93	2,40	81,70
41/2008г	Щи из свежей капусты с картофелем	250	7,15	9,375	12,5	164,5
ТТК	Жаркое по домашнему из говядины	250	15,87	19,67	57,89	439,64
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,75	118,00
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,55	21,95	105,95
153/2008г	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,0	31,40	128,0
ИТОГО ЗА ОБЕД:		900	34,27	34,93	150,89	1037,79
			35	35	35	35
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
			58,60	59,90	255,19	1787,11

Среднее соотношение за 12 дней

Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
Белки	Жиры	Углеводы	
59,25	60,92	253,10	1789,39
0,97	1,03	3,9	