

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 7-11 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: 7-11 лет

День: понедельник.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
128/2008г	Каша пшеничная молочная жидкая	180	5,40	8,1	34,20	243
ттк	Бутерброд с сыром	50	5,88	8,85	14,53	156,08
пп	Фрукт свежий (яблоко)	150	3,60	0,60	14,70	66,60
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,80
149/2008г	Какао с молоком	200	3,87	3,80	13,09	101,88
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		610	21,06	21,59	91,37	638,36
			25	25	25	25
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	150	3,7	5,4	36,7	210,1
54-6м-2020 (11 лет и старше)	Биточки из говядины	90	14,40	12,72	17,88	191,16
141/2008г	Соус томатный	20	0,52	1,6	1,88	24
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,80
	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:		770	30,00	30,71	129,75	906,52
			35	35	35	35
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
			51,06	52,30	221,12	1544,88

60 60 60 60

Возрастная категория: 7-11 лет

День: вторник.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
ттк	Манник с творогом	200	14,42	14,1	44,10	425,00
пп	Молоко сгущенное с сахаром	50	1,78	1,25	22,75	73,55
пп	Фрукт свежий (банан)	100	1,50	2,50	11,00	54,50
148/2008г	Кофейный напиток с молоком	200	3,46	3,78	13,28	100,24
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		550	21,15	21,626	91,13	653,29
			25	25	25	25
ОБЕД						
	Огурцы свежие порционно	70	2,59	0,07	4,93	16,31
41/2008г	Щи из свежей капусты с картофелем	200	5,72	7,05	2,85	129,6
97/2008г	Макаронные изделия отварные	180	4,50	3,78	42,30	221,22
ттк	Гуляш из говядины	90	12,52	18,72	34,38	342,00
	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:		800	29,919	30,19	127,68	905,50
			35	35	35	35
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
			51,07	51,82	218,81	1558,79

60 60 60 60

Возрастная категория: 7-11 лет

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	40	2,45	8,55	14,62	145,00
пп	Фрукт свежий (апельсин)	150	4,20	4,05	17,25	112,20
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:		690	21,20	21,52	92,17	643,50
			25	25	25	25
ОБЕД						
ттк	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	60	1,35	5,03	2,10	73,50
47/2008г	Суп картофельный с бобовыми	200	4,96	2,88	19,44	149,12
ттк	Жаркое по домашнему из говядины	240	16,59	18,57	74,36	489,88
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,16	9,9	47,20
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,78	42,38
149/2008г	Какао с молоком	200	3,87	3,80	13,09	101,88
ИТОГО ЗА ОБЕД:		740	29,63	30,66	127,67	903,96
			35	35	35	35
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
			50,83	52,18	219,84	1547,46

60 60 60 60

Возрастная категория: 7-11 лет

День: четверг.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
тتك	Каша рисовая вязкая с маслом	150	8,69	8,90	35,69	239,90
тتك	Бутерброд с сыром	40	3,92	7,99	11,62	151,92
пп	Фрукт свежий (груша)	100	2,73	0,63	17,30	72,17
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,80
149/2008г	Какао с молоком	200	3,87	3,80	13,09	101,88
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		520	21,53	21,5653	92,56	636,67
			25	25	25	25
ОБЕД						
60/2013г	Рассольник ленинградский	250	2,93	5,13	24,85	157,23
92/2008г	Картофельное пюре	200	4,20	9,00	29,20	214,60
тتك	Зразы из говядины с яйцом	90	18,75	15,39	33,03	345,62
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,80
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,78	42,38
267/2013г	Напиток из плодов шиповника	200	0,40	0,27	17,20	72,83
ИТОГО ЗА ОБЕД:		790	29,902	30,245	127,91	903,455
			35	35	35	35
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			51,43	51,81	220,47	1540,122

60 60 60 60

Возрастная категория: 7-11 лет

День: пятница.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
ттк	Омлет натуральный с маслом	200	8,02	11,02	22,48	232,50
	вафли	50	4,5	4,45	21,2	148,25
пп	Фрукт свежий (банан)	100	1,50	2,50	11,00	54,50
	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:		600	21,33	22,15	92,71	653,49
			25	25	25	25
ОБЕД						
ттк	Пицца детская	50	5,37	8,02	21,79	179,99
ттк	Суп с мясными фрикадельками	200	3,36	8,624	13,904	101,6
ттк	Рыба припущенная с овощами (горбуша)	90	12,25	8,47	23,20	213,84
ттк	Каша рисовая вязкая	150	3,89	4,41	25,1	200,77
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,33	13,17	63,57
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,80
146/2008г	Чай с лимоном	200	0,30	0,0	15,20	62,00
ИТОГО ЗА ОБЕД:		750	29,46	30,10	127,22	892,57
			35	35	35	35
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
			50,78	52,25	219,93	1546,06

60 60 60 60

Возрастная категория: 7-11 лет

День: суббота.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
ттк	Каша вязкая ячневая с маслом	200	14,40	10,67	44,67	319,33
1/2013г	Бутерброд с маслом сливочным	50	3,06	10,69	18,28	194,04
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:		600	21,26	21,95	91,64	636,77
			25	25	25	25
ОБЕД						
39/2017	Салат картофельный с кукурузой , морковью и огурцами	100	3,36	7,07	15,24	182,44
ттк	Суп "Снежок"с мясом птицы	200	7,30	7,20	12,20	157,30
92/2008г	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,90	160,95
ттк	Гуляш из мяса кур	100	12,01	9,00	13,39	235,02
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,32	19,8	94,40
пп	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	47,20	86,60
ИТОГО ЗА ОБЕД:		790	29,90	30,54	129,73	916,71
			35	35	35	35
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
			51,16	52,49	221,38	1553,49

60 60 60 60

Возрастная категория: 7-11 лет

День: понедельник.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
127/2008г	Каша пшѐнная молочная жидкая	150	5,30	8,28	25,06	219,96
ттк	Бутерброд с сыром	50	5,88	8,85	14,53	156,08
пп	Фрукт свежий (груша)	110	3,01	0,70	19,03	79,38
	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:		550	21,13	21,9	91,51	651,70
			25	25	25	25
ОБЕД						
ттк	Суп картофельный с клѐцками	250	3,20	5,55	35,13	204,33
97/2008г	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	217,35
ттк	Шницель из говядины	90	16,65	15,21	8,10	232,29
141/2008г	Соус томатный	30	0,78	2,88	2,82	40,32
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,75	118,00
342/2017	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6
ИТОГО ЗА ОБЕД:		770	29,89	30,35	129,93	909,89
			35	35	35	35
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			51,02	52,30	221,44	1561,593

60 60 60 60

Возрастная категория: 7-11 лет

День: вторник.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
ткк	Сырники творожные запеченные	160	15,36	16,43	45,12	448,43
	Фрукт свежий (апельсин)	150	0,90	0,20	9,50	23,40
пп	Молоко сгущенное с сахаром	50	1,78	1,25	22,75	73,55
148/2008г	Кофейный напиток с молоком	200	3,46	3,78	13,28	100,24
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		560	21,491	21,65	90,65	645,62
			25	25	25	25
ОБЕД						
	конфеты	50	0,2	0	38	146,5
39/2008г	Борщ с капустой и картофелем с мя	200	5,22	8,32	11,12	175,10
ткк	Запеканка картофельная с отварным мясом (говядина)	240	18,086	21,6	29,07	355,2
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,32	19,8	94,40
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	17,56	84,76
261/2013г	Чай с сахаром	200	0,20	0,0	14,00	56,80
ИТОГО ЗА ОБЕД:		770	29,42	30,68	129,55	912,764
			35	35	35	35
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			50,91	52,33	220,20	1558,3807

60 60 60 60

Возрастная категория: 7-11 лет

День: среда.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
128/2008г	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,00	9	38,00	270
1/2013г	Бутерброд с маслом сливочным	55	3,37	12,31	14,60	172,19
	Помидоры свежие порционно	100	7,90	0,20	0,50	35,40
	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:		605	21,32	21,91	91,85	652,39
			25	25	25	25
ОБЕД						
65/2013г	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,30	4,56	16,80	113,36
ттк	Плов из говядины	240	16,56	19,20	49,11	437,49
ПП	Йогурт	100	2,80	6,00	4,20	94,00
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,80
	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:		800	29,55	30,33	129,53	907,22
			34,9	35	35	35
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			50,86	52,24	221,39	1559,6125

60 60 60 60

Возрастная категория: 7-11 лет

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	40	4,70	7,08	11,62	124,86
пп	Фрукт свежий (банан)	100	1,50	2,50	11,00	54,50
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,32	19,8	94,40
146/2008г	Чай с лимоном	200	0,30	0,0	2,20	69,90
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		580	21,17	21,77	92,21	634,20
			25	25	25	25
ОБЕД						
104/2017	Суп с мясными фрикадельками	200	3,36	8,624	13,904	103,2
ткк	Каша пшенная без молока	150	2,03	3,36	50,70	224,40
ткк	Котлета,рубленная из мяса кур	90	13,48	9,95	9,02	242,37
141/2008г	Соус томатный	40	1,04	3,84	3,76	53,76
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,32	19,8	94,40
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	17,56	84,76
149/2008г	Какао с молоком	200	3,87	3,80	13,09	101,88
ИТОГО ЗА ОБЕД:		760	29,50	30,33	127,834	904,77
			35	35	35	35
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
			50,67	52,10	220,04	1538,97

60 60 60 60

Возрастная категория: 7-11 лет

День: пятница.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
ткк	Суп молочный с макаронными изделиями	250	11,50	9,92	25,55	252,50
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,80
1/2013г	Бутерброд с маслом сливочным	50	3,06	10,69	18,28	194,04
пп	Фрукт свежий (яблоко)	170	4,08	0,68	16,66	75,48
261/2013г	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,80
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		700	21,15	21,53	89,34	649,62
			25	25	25	25
ОБЕД						
30/2008г	Винегрет	60	7,08	7,56	16,14	91,67
60/2013г	Рассольник ленинградский	250	2,93	5,13	24,85	209,23
92/2008г	Картофельное пюре	200	4,20	9,00	29,20	214,56
ткк	Рыба припущенная с овощами (горбуша)	90	12,25	8,47	23,20	213,84
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,32	19,8	94,40
267/2013г	Напиток из плодов шиповника	200	0,40	0,27	17,20	72,83
ИТОГО ЗА ОБЕД:		840	29,94	30,75	130,39	896,53
			35	35	35	35
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
			51,09	52,27	219,72	1546,15

60 60 60 60

Возрастная категория: 7-11 лет

День: суббота.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
ТТК	Каша гречневая вязкая	200	7,73	12,25	26,65	297,24
	Хлеб пшеничный	60	4,62	0,48	29,7	141,60
ПП	Кофейный напиток с молоком	200	3,46	3,78	13,28	100,24
ПП	Фрукт свежий (апельсин)	180	5,04	4,86	20,70	96,84
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		640	20,85	21,37	90,34	635,92
			25	25	25	25
ОБЕД						
ТТК	Салат "Зимний"	60	2,1	2,96	1,44	39,02
41/2008г	Щи из свежей капусты с картофелем	250	7,15	8,8125	3,5625	162
ТТК	Жаркое по домашнему из говядины	240	16,59	18,57	74,36	489,88
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,16	9,9	47,20
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,33	13,17	63,57
153/2008г	Компот из сухофруктов	180	0,54	0,0	28,26	115,2
ИТОГО ЗА ОБЕД:		780	29,90	30,84	130,69	916,87
			35	35	35	35
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
			50,75	52,21	221,03	1552,79

Среднее соотношение за 12 дней

Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
Белки	Жиры	Углеводы	
50,97	52,19	220,45	1550,69
1	1	4	