



«Утверждаю»
И.о.директора школы
МБОУ «СОШ с.Новые Выселки»
Е.В.Ищенко

Примерное 10-ти дневное меню

на период летнего оздоровительного лагеря «Родничок»

с дневным пребыванием детей в

возрасте 7-11 лет МБОУ «СОШ с.Новые Выселки Калининского района

**Саратовской области» с применением йодированной соли и витаминизации III
блюда**

(аскорбиновая кислота)

**«Сборник технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для
школьных общеобразовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и
детских**

оздоровительных учреждений», Пермь 2008 г.

(2025г.)

№ рецепта	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (граммы)			Энергетич. ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
	День 1 - Завтрак					
112	Каша молочная пшеничная	200	6,04	7,27	34,29	227,16
	Печенье сахарное	100	7,1	16,2	64,6	451
300	Чай с сахаром	200/20	0,12	-	12,04	48,64
	День 1 - Обед					
16	Свежие огурцы	100	0,72	10,08	3,00	103,60
45	Суп гороховый на говяжьем бульоне	250	2,34	3,89	13,61	98,79
205	Бефстроганов из отварной говядины с соусом	100/50	6,62	16,04	1,57	179,72
241	Картофель тушеный	200	4,26	8,08	31,06	213,94
	Хлеб пшеничный	100	8,3	1,30	48,10	277,00
283	Компот из с/ф витаминизированный с аскорбиновой кислотой	200	0,56	-	27,89	113,79
	Йогурт	100	2,55	17,07	25,65	274,30
	Апельсин	100	1,16	-	12,28	55
	ИТОГО	1820	44,74	80,73	311,53	2092,58+
	День 2 - Завтрак					
53	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,98	7,65	24,66	199,10
300	Чай с сахаром	200/20	0,12	-	12,04	48,64
	Хлеб пшеничный	70	6,25	0,97	36,07	207,75
376	Сыр твердый «Российский»	20	6,62	9,48	10,06	152,00
	Яйцо варёное	1 шт.	1,11	1,18	0,05	15,76
	День 2 - Обед					
21	Салат витаминный из свежей капусты	100	1,14	10,14	11,54	141,94
37	Борщ на говяжьем бульоне	250	1,90	6,66	10,81	111,11
189	Котлета из говядины	100	10,68	11,72	5,74	176,75
227	Макаронные отварные	180	6,62	6,35	42,39	253,31
	Хлеб пшеничный	100	8,3	1,30	48,10	277,00
	Хлеб ржаной	80	4,4	0,8	25,6	+
274	Кисель фруктовый витаминизированный с аскорбиновой кислотой	200	1,36	-	29,02	116,19
	Шоколадка	25	8,1	33,3	53,5	538
	Яблоко	100	0,3	-	10,2	41,4

	ИТОГО	1695	63,88	89,55	299,78	2278,95++
	День 3 - Завтрак					
106	Каша молочная манная	200/5	6,53	7,03	38,78	244,92
307	Булочка «Веснушка»	60	4,61	4,41	35,30	199,30
283	Компот из с/ф витаминизированный с аскорбиновой кислотой	200	0,56	-	27,89	113,79
	День 3 - Обед					
18	Свежие огурцы и помидоры	100	0,98	5,13	4,54	65,81
51	Суп картофельный на говяжьем бульоне	250	2,83	2,86	21,76	124,09
172	Рыба тушеная с овощами в томате	100/30/50	14,52	8,03	7,51	160,29
224	Рис отварной	200	4,46	6,53	45,32	258,07
	Хлеб пшеничный	100	8,3	1,30	48,10	277,00
	Хлеб ржаной	80	4,4	0,8	25,6	+
272	Напиток кисломолочный «Снежок»	200	5,60	6,38	8,18	112,52
	Пряник	100	8,9	-	73	336
	Банан	100	0,8	-	13,1	54
	ИТОГО	1775	62,49	42,47	339,08	1945,79+
	День 4 - Завтрак					
114	Каша молочная рисовая	200	5,12	6,62	32,61	210,13
312	Булочка домашняя с маслом	60	4,37	7,07	36,80	228,20
		20	0,12	16,05	0,18	168,00
300	Чай с сахаром	200/20	0,12	-	12,04	48,64
	Банан	100	0,8	-	13,1	54
	День 4- Обед					
22	Свежие помидоры	100	1,00	10,16	4,60	113,92
56	Суп-лапша домашняя из мяса курицы	250	2,45	4,89	13,91	109,38
130	Гороховое пюре с маслом	200/5	23,06	5,12	50,84	328,18
180	Гуляш из говядины с соусом	100/30	10,68	11,72	5,74	176,75
	Хлеб пшеничный	150	11,4	1,35	74,55	+
	Хлеб ржаной	80	4,4	0,8	25,6	+
	Сок фруктовый	200	1,16	-	12,28	55
	Конфеты шоколадные	50	2,55	17,07	25,65	274,30
	ИТОГО	1825	67,23	80,85	307,9	1766,50++
	День 5 - Завтрак					
102	Каша «Дружба»	200/5	6,55	8,33	35,09	241,11

	Пряник	100	8,9	-	73	336
283	Компот из с/ф витаминизированный с аскорбиновой кислотой	200	0,56	-	27,89	113,79
	День 5 - Обед					
21	Капуста свежая с растительным маслом	100	1,14	10,14	11,54	141,94
63	Щи на говяжьем бульоне	250	2,09	6,33	10,64	107,83
224	Рис отварной	180	4,46	6,53	45,32	258,07
176	Бефстроганов из отварной говядины с соусом	100/50	21,72	25,11	3,85	325,69
	Хлеб пшеничный	150	11,4	1,35	74,55	+
	Хлеб ржаной	80	4,4	0,8	25,6	+
272	Напиток кисломолочный «Снежок»	200	5,60	6,38	8,18	112,52
	Яблоко	100	0,3	-	10,2	41,4
	Вафли	100	3,4	30,2	64,7	98,3
	ИТОГО	1825	70,52	95,17	390,56	1776,65+
	День 6 - Завтрак					
126	Плов с курицей	200	5,24	19,18	56,93	42,13
307	Булочка «Веснушка»	60	4,61	4,41	35,30	199,30
274	Кисель фруктовый витаминизированный с аскорбиновой кислотой	200	1,36	-	29,02	116,19
	Апельсин	100	1,16	-	12,28	55
	День 6 - Обед					
16	Свежие огурцы	100	0,72	10,08	3,00	103,60
42	Рассольник «Ленинградский» на говяжьем бульоне	250	5,03	11,30	32,38	149,60
181	Жаркое по-домашнему с говядиной	220	22,54	17,33	22,13	334,08
	Хлеб пшеничный	150	11,4	1,35	74,55	+
	Хлеб ржаной	80	4,4	0,8	25,6	+
	Сок фруктовый	200	1,16	-	12,28	55
	Шоколадка	25	8,1	33,3	53,5	538
	ИТОГО	1585	65,72	97,75	356,97	1592,90+
	День 7 - Завтрак					
141	Запеканка из творога с повидлом	150/40	29,22	12,11	29,1	342,23
	Яйцо варёное	1 шт.	1,11	1,18	0,05	15,76
270	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71
	Печенье сахарное	100	7,1	16,2	64,6	451
	День 7 - Обед					

22	Свежие помидоры	100	1,00	10,16	4,60	113,92
43	Свекольник на говяжьем бульоне	250	1,93	6,34	10,05	104,16
180	Гуляш из говядины	120/50	21,68	24,21	6,74	333,53
241	Картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,06	213,94
	Хлеб пшеничный	150	11,4	1,35	74,55	+
	Хлеб ржаной	80	4,4	0,8	25,6	+
283	Компот из с/ф витаминизированный с аскорбиновой кислотой	200	0,56	-	27,89	113,79
	Йогурт	100	0,17	0,37	44,94	188,4
	Банан	100	0,8	-	13,1	54
	ИТОГО	1990	88,48	85,84	365,21	2126,44+
	День 8 - Завтрак					
204	Макароны отварные с сыром	200/15	6,62	6,35	42,39	253,31
312	Булочка домашняя с маслом	60	4,37	7,07	36,80	228,20
300	Чай с сахаром	200/20	0,12	-	12,04	48,64
	День 8 - Обед					
21	Капуста свежая с растительным маслом	100	1,14	10,14	11,54	141,94
47	Суп картофельный на говяжьем бульоне с макаронными изделиями	250	2,83	2,86	21,76	124,09
172	Рыба тушеная с овощами в томате	100/50/30	14,52	8,03	7,51	160,29
224	Рис отварной	200	4,46	6,53	45,32	258,07
	Хлеб пшеничный	150	11,4	1,35	74,55	+
	Хлеб ржаной	80	4,4	0,8	25,6	+
274	Кисель фруктовый витаминизированный с аскорбиновой кислотой	200	1,36	-	29,02	116,19
	Шоколад	50	20,25	83,25	133,75	134,5
	Яблоко	100	0,3	-	10,2	41,4
	ИТОГО	1805	78,39	142,42	452,05	1686,35+
	День 9 - Завтрак					
53	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,98	7,65	24,66	199,10
307	Булочка «Веснушка»	60	4,61	4,41	35,30	199,30
285	Кофейный напиток «Ячменный»	200	2,01	2,39	25,65	131,87
	День 9 - Обед					
16	Свежие огурцы	100	0,72	10,08	3,00	103,60
63	Щи на говяжьем бульоне	250	2,09	6,33	10,64	107,83
92	Рагу из овощей с говядиной	200	3,72	14,87	22,57	238,99

	Хлеб пшеничный	150	11,4	1,35	74,55	+
	Хлеб ржаной	80	4,4	0,8	25,6	+
283	Компот из с/ф витаминизированный с аскорбиновой кислотой	200	0,56	-	27,89	113,79
	Пряник	100	8,9	-	73	336
	Апельсин	100	1,16	-	12,28	55
	ИТОГО	1695	46,55	47,88	335,14	1485,48+
	День 10 - Завтрак					
	Каша молочная рисовая	200	5,12	6,62	32,61	210,13
312	Булочка домашняя с сыром	60	4,37	7,07	36,80	228,20
		20	6,62	9,48	10,06	152,00
300	Чай с сахаром	200/20	0,12	-	12,04	48,64
	День 10 - Обед					
18	Свежие огурцы и помидоры	100	0,98	5,13	4,54	65,81
46	Суп с клецками на говяжьем бульоне	250/30	3,75	3,29	16,84	111,94
201	Тефтели из говядины с рисом	100	12,85	14,60	80,74	217,83
235	Капуста тушеная	200	5,24	6,46	26,90	174,32
	Хлеб пшеничный	150	11,4	1,35	74,55	+
	Хлеб ржаной	80	4,4	0,8	25,6	+
	Сок фруктовый	200	1,16	-	12,28	55
	Вафли	100	3,4	30,2	64,7	98,3
	Банан	150-200	0,8	-	13,1	54
	Конфеты шоколадные	50	2,55	17,07	25,65	274,30
	ИТОГО	1885	63,76	102,07	436,41	1480,34++