

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Змеиногорская средняя общеобразовательная школа с углублённым изучением отдельных предметов» муниципального округа
Змеиногорский район Алтайского края
(МБОУ «Змеиногорская СОШ с УИОП»)

Утверждаю:

Директор МБОУ «Змеиновская

А.Б. Бурау
2025г.



Десятидневное меню пришкольного оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей

г. Змеиногорск 2025г.

Меню приготавливаемых блюд. Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания А.И.Здобнов, В.А.Цигоненко.-К:Арий2016г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
1 день завтрак	Каша гречневая молочная с маслом	210	10,92	5,04	54,6	307,44	384
	Кофейный напиток	200	3,12	2,66	14,18	93,34	958
	Хлеб с маслом с сыром	100	11,63	24,74	26,76	381,17	1,3
	итого:	510	25,67	32,44	95,54	781,95	
	Овощ свежий(помидор)	60	0,66	0,12	12,28	14,4	
Обед	Борщ	250	2,33	8,25	13,57	137,5	170
	Котлета мясная	100	15,53	11,78	16,07	231,67	608
	Картофельное пюре	200	4,08	7,04	26	186,96	299
	хлеб	80	7,12	2,64	37,36	212,8	
	Компот из сухофруктов	200	10	0,06	35,2	110	868
Полдник	итого:	890	39,72	29,89	140,48	878,93	
	Сок	200			23	92	
	фрукт(яблоко)	200	0,8		19,6	88	
	итого:	400	0	0	42,6	180	
	Макаронны отварные с сыром	210	9,02	8,7	35,31	274	415
2 день завтрак	Хлеб с маслом	67	6,12	18,88	36,55	340	1
	Чай с сахаром	200	0,2		14	56,8	943
	итого:	477	15,34	27,58	85,86	670,8	
	овощ свежий (огурец)	60	0,48	0,12	1,56	8,4	
	Суп картофельный с крупой(ячневой)	250	33,65	3,01	23,16	132,55	220
Обед	гуляш	100	11,64	13,43	2,3	176,63	591
	рис отварной	200	11,64	19,48	100	466,42	682

Полдник	Хлеб	80	7,12	2,64	37,36	212,8	
	Компот из сухофруктов	200	10	0,06	35,2	110	868
	Итого:	890	74,53	38,74	139,66	965,85	
	фрукт(яблоко)	200	0,8		19,6	88	
	сок	200			23	92	
	Итого:	400	0,8	0	42,6	180	
	Каша манная молочная с маслом	210	4,54	0,44	0,14	144,18	384
	Хлеб с маслом с сыром	100	11,63	24,74	26,76	381,17	1,3
	Какао с молоком	200	4,62	4,02	43,8	177,56	959
	Итого:	510	20,79	29,2	70,7	702,91	
Здень	овощ свежий (помидор)	60	0,66	0,12	12,28	14,4	
	Суп полевой	250	10,075	14,75	15,4	258,73	205
	тефтели мясные	100	17,96	18,98	14,62	215,08	619
	каша гречневая рассыпчатая	200	4,41	6,96	46,32	245,1	378
	соус	30	0,49	2,041	2,76	31,43	759
	Хлеб	80	7,12	2,64	37,36	212,8	
	чай с сахаром	200	0,2		14	56,8	943
	Итого:	920	40,915	45,491	142,74	1034,34	
	фрукт(яблоко)	200	0,8		19,6	88	
	сок	200			23	92	
полдник	Итого:	400	0,8		42,6	180	
	каша пшеничная молочная с маслом	210	5,7	1,62	0,84	172,26	384
	Хлеб с маслом с сыром	100	11,63	24,74	26,76	381,17	1,3
	кофейный напиток	200	3,12	2,66	14,18	93,34	958
	Итого:	510	20,45	29,02	41,78	646,77	
	овощ свежий (огурец)	60	0,48	0,12	1,56	8,4	
	Суп картофельный с вермишелью	250	2,5	4	14,25	104,75	218
	Капуста тушёная	200	3,6	5,48	10,82	122,8	315
	биточки мясные	100	15,53	11,78	16,07	231,67	608
	Хлеб	80	7,12	2,64	37,36	212,8	
4 день	Компот из сухофруктов	200	10	0,06	35,2	110	868

5 день завтрак	итого:	890	39,23	24,08	115,26	790,42	
	К.М.П.Сненжок	200	5,4	2	24,4	131,2	
	кулинарное изделие(булочка дорожная)	50	3,39	6,98	26,07	184	693
	фрукт(яблоко)	200	0,8		19,6	88	
	итого:	450	9,59	8,98	70,07	403,2	
	Каша рисовая молочная с маслом	210	7,96	10,25	44,7	303,4	384
	какао с молоком	200	4,62	4,02	43,8	177,56	959
	Хлеб с сыром с маслом	100	11,63	24,74	26,76	381,17	1,3
	итого:	510	24,21	39,01	115,26	862,13	
	овощ свежий (помидор)	60	0,66	0,12	12,28	14,4	
обед	Рассольник	250	1,63	5,08	13,05	104,25	497
	Гуляш	100	11,64	13,43	2,3	176,63	591
	Макароны отварные	180	6,3	0,67	29,52	167,4	413
	Хлеб	80	7,12	2,64	37,36	212,8	
	Чай с сахаром	200	0,2		14	56,8	943
	итого:	870	27,55	21,94	108,51	732,28	
	фрукт(яблоко)	200	0,8		19,6	88	
	сок	200			23	92	
	итого:	400	0,8	0	42,6	180	
	Суп молочный вермишелевый	250	7,18	6,5	23,54	181	235
6 день завтрак	кофейный напиток	200	3,12	2,66	14,18	93,34	958
	Хлеб с ыром с маслом	100	11,63	24,74	26,76	381,17	1,3
	итого:	550	21,93	33,9	64,48	655,51	
	овощ свежий (огурец)	60	0,48	0,12	1,56	8,4	
	Суп овощной (с гр.крупой)	250	3,61	3,21	22,33	132,05	220
	Рыба припущенная	100	30	14,5	2,17	259,17	478
	Картофельное пюре	200	4,8	7,04	26	186,96	299
	Соус	30	0,49	2,041	2,76	31,43	759
	Хлеб	80	7,12	2,64	37,36	212,8	
	Компот из сухофруктов	200	10	0,06	35,2	110	868
полдник	итого:	920	56,5	29,611	127,38	940,81	
	Сок	200			23	92,00	

	фрукт(яблоко)	200	0,8			19,6	88,00	
	ИТОГО:	400	0,8	4,72		42,6	180,00	
7 день	Каша ячневая молочная с маслом	210	7,31	10,98		39,2	286,00	384
завтрак	Какао с молоком	200	4,62	4,02		43,8	177,56	959
	хлеб с маслом с сыром	100	11,63	24,74		26,76	381,17	1,3
	ИТОГО:	510	23,56	39,74		109,76	844,73	
обед	Овощ свежий(помидор)	60	0,66	0,12		12,28	14,40	
	Суп крестьянский	250	2,38	5,75		11,62	107,50	201
	Биточки мясные	100	15,53	11,78		16,07	231,67	608
	каша перловая рассыпчатая	200	5,9	10,41		41,14	275,00	171
	соус	30	0,49	2,041		2,76	31,43	759
	Хлеб	80	7,12	2,64		37,36	212,80	
	чай с сахаром	200	0,2			14	56,8	943
	ИТОГО:	920	32,28	32,741		135,23	929,60	
полдник	фрукт(яблоко)	200	0,8			19,6	88,00	
	сок	200				23	92,00	
	ИТОГО:	400	0,8			42,6	180,00	
8 день	Каша рисовая молочная маслом	210	7,76	10,25		44,7	303,4	384
завтрак	Хлеб с маслом с сыром	100	11,63	24,74		26,76	381,17	1,3
	Чай с сахаром	200	0,2			14	56,8	943
	ИТОГО:	510	19,59	34,99		85,46	741,37	
обед	Овощ свежий(огурец)	60	0,48	0,12		1,56	8,4	
	Борщ	250	2,33	8,25		13,57	137,50	170
	Котлета мясная	100	15,53	11,78		16,07	231,67	608
	Соус	30	0,49	2,041		2,76	31,43	759
	Макаронны отварные	180	6,3	0,67		29,52	167,40	413
	Хлеб	80	7,12	2,64		37,36	212,80	
	Компот из сухофруктов	200	10	0,06		35,2	110	868
	ИТОГО:	900	42,25	25,561		136,04	899,20	
полдник	Сок	200				23	92,00	
	фрукт(яблоко)	200	0,8	4,31		29,96	88,00	
	ИТОГО:	400	0,8			19,6	180,00	
9 день	Каша пшённая молочная с маслом	210	5,7	1,62		0,84	172,26	384

завтрак	Хлеб с маслом с сыром	100	11,63		24,74	26,76	381,17	1,3
	Кофейный напиток	200	3,12		2,66	14,18	93,34	958
	кулинарное изделие(булочка домашняя)	50	3,64		6,26	26,96	179	693
	итого:	560	24,09		35,28	68,74	825,77	
обед	Овощ свежий(помидор)	60	0,66		0,12	12,28	14,4	
	Суп гороховый	250	5,2		2,3	13	125,98	206
	Плов с мясом	200	15,06		20,26	43	351	601
	Хлеб	80	7,12		2,64	37,36	212,8	
	Чай с сахаром	200	0,2			14	56,8	943
	итого:	790	28,24		25,32	119,64	760,98	
полдник	фрукт(яблоко)	200	0,8			19,6	88	
	сок	200				23	92	
	итого:	200	0,8		0	42,6	180,00	
10 день	Каша кукурузная молочная с маслом	210	6,21		5,28	27,9	184	384
завтрак	Хлеб с маслом с сыром	100	11,63		24,74	26,76	381,17	1,3
	Какао с молоком	200	4,62		4,02	43,8	177,56	959
	итого:	510	22,46		34,04	98,46	742,73	
обед	Овощ свежий(огурец)	60	0,48		0,12	1,56	8,4	
	Суп картофельный с крупой (с перловой)	250	3,28		6,27	23,31	132,75	204
	Жаркое по домашнему	250	43,01		11,67	49,92	476,08	590
	Хлеб	80	7,12		2,64	37,36	212,80	
	Компот из сухофруктов	200	10		0,06	35,2	110	868
	итого:	840	63,89		20,76	147,35	940,03	
полдник	Сок	200				23	92,00	
	фрукт(яблоко)	200	0,8			19,6	88,00	
	итого:	400	0,8		0	42,6	180,00	
11 день	Каша гречневая молочная с маслом	210	10,92		5,04	54,6	307,44	384
завтрак	Кофейный напиток	200	3,12		2,66	14,18	93,34	958
	Хлеб с сыром с маслом	100	11,63		24,74	26,76	381,17	1,3
	итого:	510	25,67		32,44	95,54	781,95	
обед	Овощ свежий (помидор)	60	0,66		0,12	12,28	14,4	
	Борщ	250	2,33		8,25	13,57	137,5	170
	Котлета мясная	100	15,53		11,78	16,07	231,67	608

	Картофельное пюре	200	4,8	7,04	26	186,96	299
	Хлеб	80	7,12	2,64	37,36	212,80	
	Компот из сухофруктов	200	10	0,6	35,2	110	868
	итого:	890	40,44	30,43	140,48	893,33	
полдник	фрукт(яблоко)	200	0,8		19,6	88	
	сок	200			23	92	
	итого:	400	0,8	0	42,6	180,00	
12 день	макаронь отварные с сыром	210	9,02	8,7	35,31	274,00	415
завтрак	Хлеб с маслом с сыром	67	6,12	18,88	36,55	340,00	1
	Чай с сахаром	200	0,2		14	56,8	943
	итого:	477	15,34	27,58	85,86	670,80	
обед	Овощ свежий(огурец)	60	0,48	0,12	1,56	8,4	
	Суп картофельный с крупой(с ячневой)	250	33,65	3,01	23,16	132,55	220
	Гуляш	100	11,64	13,43	2,3	176,63	591
	Рис отварной	200	11,64	19,48	100	466,42	682
	Хлеб	80	7,12	2,64	37,36	212,80	
	Компот из сухофруктов	200	10	0,06	35,2	110	868
	итого:	890	74,53	38,74	199,58	1106,80	
полдник	фрукт(яблоко)	200	0,8		19,6	88,00	
	сок	200			23	92,00	
	итого:	400	0,8	0	42,6	180,00	
13 день	Каша манная молочная с маслом	210	4,54	0,44	0,14	144,18	384
завтрак	Хлеб с маслом с сыром	100	11,63	24,74	26,76	381,17	1,3
	Какао с молоком	200	4,62	4,02	43,8	177,56	959
	итого:	510	20,79	29,2	70,7	702,91	
обед	Овощ свежий(помидор)	60	0,66	0,12	12,28	14,4	
	Суп полевой	250	10,075	14,75	15,4	258,73	205
	Тефтели мясные	100	17,96	18,98	14,62	215,08	619
	Каша гречневая рассыпчатая	200	4,41	6,96	46,32	245,10	378
	Соус	30	0,49	2,041	2,76	31,43	759
	Хлеб	80	7,12	2,64	37,36	212,8	
	Чай с сахаром	200	0,2		14	56,8	943
	итого:	920	40,915	45,491	142,74	1034,34	

полдник	фрукт(яблоко)	200	0,8		19,6	88	
	сок	200			23	92	
	итого:	400	0,8	0	42,6	180	
14день	Каша пшённая молочная с маслом	210	5,7	1,62	0,84	172,26	384
завтрак	Хлеб с маслом с сыром	100	11,63	24,74	26,76	381,17	1,3
	Кофейный напиток	200	3,12	2,66	14,18	93,34	958
	итого:	510	20,45	29,02	41,78	646,77	
	Овощ свежий(огурец)	60	0,48	0,12	1,56	8,4	
обед	Суп картофельный с вермишелью	250	2,5	4	14,25	104,75	218
	Капуста тушёная	200	3,6	5,48	10,82	122,80	315
	биточки мясные	100	15,53	11,78	16,07	231,67	608
	Хлеб	80	7,12	2,64	37,36	212,8	
	Компот из сухофруктов	200	10	0,06	35,2	110	868
	итого:	890	39,23	24,08	115,26	790,42	
полдник	Сок	200			23	92,00	
	фрукт(яблоко)	200	0,8		19,6	88,00	
	итого:	400	0,8	0	42,6	180,00	