

«Утверждаю»:

Директор МКОУ «Артемовская СОШ»

_____ Ваулина А.В.

Приказ № 41-од от 21 апреля 2025 г

**Примерное
10-дневное меню
для организации трёхразового питания обучающихся
в летнем оздоровительном лагере с дневным пребыванием детей
МКОУ «Артемовская СОШ»**

День первый

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	г
Завтрак						
54-16к	Каша молочная «Дружба»	200	5	5,8	24,1	168,9
54-21гн	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
54-1з	Сыр твёрдых пород в нарезке	20	3,5	4,4	0	53,7
Итого за завтрак		500	18,3	21,7	67,3	537,3
Обед						
Пром	Огурец свежий	30	0,2	0	0,8	4,2
54-4с	Рассольник домашний	200	4,6	5,7	11,6	116,1
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	70	10,1	10,2	5,7	155,2
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Итого за обед		740	30,3	26,2	100,9	769,2
Полдник						
Пром	Печенье	60	6,3	7,7	10,2	216
Пром	Молоко	200	6	6,4	9,4	120
Итого за полдник		260	12,3	14,1	19,6	336
Всего за день		1500	60,9	62	187,8	1642,5

День второй

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	г
Завтрак						

54-6к	Каша вязкая молочная пшённая	200	8,3	10,1	37,6	274,9
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
54-1з	Сыр твёрдых пород в нарезке	20	3,5	4,4	0	53,7
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром	Карамель с фруктовой начинкой	10	1,01	0,01	9,21	34,8
Итого за завтрак		500	19,5	16,3	85,9	562,5
Обед						
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,6
54-12с	Суп с рыбными консервами	200	7,9	3,8	12,4	115,6
54-10м	Капуста тушёная с мясом	200	22,1	21,9	13,2	339,4
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Итого за обед		750	37,9	29,3	84,9	773,4
Полдник						
Пром	Вафли	60	1,9	7,7	9,8	210
Пром	Кефир	200	5,6	6,4	8,2	112
Итого за полдник		260	7,5	14,1	18	322
Всего за день		1510	64,9	59,7	188,8	1657,9

День третий

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	г
Завтрак						
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,8	5,7	22,3	167,8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	58
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7

Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
Итого за завтрак		630	12,8	14,2	74	506,7
Обед						
Пром.	Помидоры свежие	60	0,6	0,12	2,8	18,6
54-8с	Суп гороховый	200	6,7	6,6	16,3	133,1
54-12м	Плов из отварной курицы	200	27,3	8,1	33,2	314,6
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,7	66,9
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Итого за обед		750	37,9	13,82	107,5	725
Полдник						
№36	Булочка домашняя	100	9,2	15,5	68,94	435,5
Пром	Сок	200	0,8	0	20,6	84
Итого за полдник		300	10	15,5	89,54	519,5
Всего за день		1680	60,7	43,5	271,04	1751,2

День четвёртый

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	г
Завтрак						
54-2з	Зелёный горошек	60	1,7	0,1	3,5	22,1
54-1о	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,4
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром	Хлеб пшеничный	50	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром	Апельсин	120	0,5	0,5	11,8	53,3
Итого за завтрак		590	22,3	29,1	51,9	505,1
Обед						
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,6
54-2с	Щи из свежей капусты и картофелем	250	5,8	6,2	12,6	137,9

54-21м	Курица отварная	80	25,7	1,9	0,9	123,8
54-1г	Макаронные изделия отварные	150	5,4	4,9	32,8	296,8
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5
Итого за обед		830	44,45	16,74	100,33	737,4
Полдник						
54-6т	Сырники	100	19,6	5,7	20,6	212,6
54-4гн	Чай с молоком	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Итого за полдник		300	21,2	6,8	29,2	263,5
Всего за день		1720	87,95	52,64	181,43	1606

День пятый

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	г
Завтрак						
54-5к	Каша молочная рисовая	200	7,2	1,8	35,2	177,6
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1
54-4гн	Чай с молоком	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром	Хлеб пшеничный	50	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром	Печенье сахарное	50	3,64	5,9	30,6	190
Итого за завтрак		510	15,94	16,4	96,6	590,1
Обед						
54-3з	Помидор свежий в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-2с	Борщ с капустой и картофелем	200	4,7	6,2	9,6	110,36
54-4м	Котлета из говядины	70	26,2	26,1	12,4	221,3
54-4г	Каша гречневая	150	3,72	14,9	22,6	238,9
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Итого за обед		770	42,42	48,2	106,2	856,16

Полдник						
№ 279	Коржик молочный	70	4,8	8,7	47,6	288
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	58
Пром	Апельсин	100	0,6	0,1	5,3	51,2
Итого за полдник		370	5,6	8,9	59,4	397,2
Всего за день		1650	63,96	73,5	262,2	1847,46
День шестой						
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	г
Завтрак						
53-21к	Каша молочная пшённая	200	7,8	9,2	31,08	292
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1
Пром	Яйцо варёное	40	7,08	2,63	0,7	62,8
54-21гн	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Итого за завтрак		620	24,68	23,33	74,9	669,5
Пром	Кукуруза сахарная	60	5,8	0	3	15
54-13с	Суп картофельный с клёцками	200	7,36	7,06	47,1	281,46
53-18м	Гуляш из говядины	80	13,5	13,1	3,2	185,6
54-11г	Картофельное пюре	150	13,2	5,2	19,8	139,4
54-54хн	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	75,8
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Итого за обед		780	36,86	26,36	131	889,06
Полдник						
54-1т	Запеканка творожная	150	29,7	10,7	21,7	301,2
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	58
Итого за полдник		350	29,9	10,7	28,2	359,2
Итого за день		1750	91,44	60,39	234,1	1917,76

День седьмой						
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	г
Завтрак						
54-19к	Суп молочный с рисом	200	3,77	3,93	25,95	195,68
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1
54-1з	Сыр твёрдых пород в нарезке	20	3,5	4,4	0	53,7
54-4гн	Чай с молоком	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром	Хлеб пшеничный	50	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром	Карамель с фруктовой начинкой	10	1,01	0,01	9,21	34,8
Итого за завтрак		490	13,38	17,04	65,96	506,6
Обед						
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,06
54-5с	Суп из овощей с мясными фрикадельками	200	8,6	6,06	13,5	144,8
54-31м	Оладьи из печени	80	14	9,2	12,6	187,4
54-7г	Рис припущенный	150	3,5	4,8	35	196,9
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Итого за обед		780	33,9	24,26	117,6	823,26
Полдник						
Пром	Печенье	60	13,8	15,4	20,4	182,8
Пром	Сок фруктовый	200	0,8	0	20,6	84
Пром	Бананы	200	3	0,4	76	178
Итого за полдник		360	17,6	15,9	117	344,8
Всего за день		1630	64,8	57,2	300,56	1674,66

День восьмой						
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	г
Завтрак						
54-3к	Каша молочная овсяная	200	14,63	15,08	11,44	317,9
54-18гн	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,32
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1
Пром	Хлеб пшенично-ржаной	80	6,6	0,9	39,5	167,4
Пром	Яблоко	100	0,9	0	8,4	38
Итого за завтрак		525	23,57	25,38	76,73	686,02
Обед						
54-3з	Помидор свежий в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,16	3,29	18,5	119,6
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20,1	18,7	17,2	318
54-54хн	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	75,8
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Итого за обед		750	32,96	23,09	95,9	718
Полдник						
Пром	Пряник глазированный	70	7,9	8,8	11,3	192,6
Пром	Молоко	200	6	6,4	9,4	120
Итого за полдник		270	13,9	15,2	20,7	312,6
Всего за день		1545	70,43	63,67	193,33	1716,6
День девятый						
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	г
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	200	15,5	4,54	17,86	234,2

53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1
54-1з	Сыр твёрдых пород в нарезке	20	5,2	4,4	0	75
54-4гн	Чай с молоком	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром	Хлеб пшеничный	50	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром	Груша	150	0,6	0,45	15,9	73,5
Итого за завтрак		630	26,4	18,09	64,56	605,2
Обед						
54-2з	Огурец свежий в нарезке	60	0,5	0	1,5	8,5
54-18с	Свекольник	200	13,2	4,2	10,6	116
54-16м	Тефтели из говядины	90	13,05	13,2	7,2	199,5
54-13г	Фасоль отварная	150	14,5	1,3	31,3	194,9
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Итого за обед		790	48,35	19,6	109,9	791,7
Полдник						
Пром	Печенье	60	13,8	15,4	20,4	182,8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	58
Пром	Йогурт 6%	90	5	6	6,3	110
Итого за полдник		350	19	21,6	33,2	350
Всего за день		1770	93,75	59,29	207,66	1746,9

День десятый

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	г
Завтрак						
54-16к	Каша молочная «Дружба»	200	5	5,8	24,1	168,9
Пром	Яйцо варёное	40	7,08	2,63	0,7	62,8
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1
54-21гн	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4
Пром	Пряник глазированный	70	7,9	8,8	11,3	192,6

Пром	Хлеб пшеничный	50	3,4	0,4	22,1	105,5
Итого за завтрак		570	28,08	27,43	70,9	696,3
Обед						
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1,6	6,1	6,2	85,7
54-3с	Рассольник ленинградский	200	4,7	5,8	13,6	140,5
54-6р	Горбуша, припущенная в молоке	90	14,8	10,35	2,3	162,9
54-10г	Картофель отварной	150	4,5	5,6	26,6	173,7
54-54хн	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	75,8
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Итого за обед		790	32,6	28,85	106,6	830,4
Полдник						
54-25г	Оладьи со сгущённым молоком	100	9,6	5,7	16,4	195,8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	58
Итого за полдник		300	9,8	5,7	22,9	253,8
Всего за день		1660	70,48	61,98	200,4	1780,5