

«Утверждаю»:

Директор МКОУ «Артемовская СОШ»

_____ Ваулина А.В.

Приказ № 41-од от 21 апреля 2025 г

**Примерное
10-дневное меню
для организации двухразового питания обучающихся
в лагере труда и отдыха
МКОУ «Артемовская СОШ»**

День первый

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	г
Завтрак						
54-16к	Каша молочная «Дружба»	250	5	5,8	24,1	210
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	30	3,5	4,4	0	80
Итого за завтрак		560	18,3	21,7	67,3	604,7
Обед						
Пром	Огурец свежий	50	0,2	0	0,8	14
54-4с	Рассольник домашний	300	6,9	8,8	17,4	174
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,9	8,7	47,8	323,6
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	100	14,4	14,5	8,1	221,7
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	60	4	0,8	20	51,2
Итого за обед		940	43,4	33,5	138,8	990,4
Всего за день		1500	57,7	54,8	206,1	1595,1

День второй

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	г
Завтрак						
54-6к	Каша вязкая молочная пшённая	250	8,3	10,1	37,6	343,6
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
54-1з	Сыр твёрдых пород в нарезке	30	3,5	4,4	0	80
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	19,21	34,8
Итого за завтрак		580	19,5	16,3	95,91	657,5
Обед						
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0,8	4,7	14,6	45,6
54-12с	Суп с рыбными консервами	300	11,8	5,7	18,6	259,4
54-10м	Капуста тушёная с мясом	250	27,6	27,3	36,5	424
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром	Хлеб ржаной	60	4	0,8	20	51,2
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Итого за обед		930	49,3	37	139	1001,8
Всего за день		1510	68,8	55,3	234,91	1659,3

День третий

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	г
Завтрак						
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5	5,8	24,1	210
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	548,9
Обед						
Пром.	Помидоры свежие	60	0,6	0,12	2,8	18,6
54-8с	Суп гороховый	300	11,8	5,7	18,6	259,4
54-12м	Плов из отварной курицы	250	34	10,1	41,5	393,2
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		900	37,9	13,82	107,5	725
Всего за день		1530	50,7	43,5	271,04	1751,2

День четвертый

№ 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	200	16,9	18	3,2	300,4
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
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	250	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		560	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	300	4,7	6,2	9,6	214
54-4м	Котлета из говядины	100	37,4	26,1	12,4	316
54-4г	Каша гречневая	200	3,72	14,9	22,6	317
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	53,62	48,2	106,2	1081,4
Всего за день		1650	69,56	64,6	202,8	1671,5

День шестой

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	г
Завтрак						
53-21к	Каша молочная пшённая	250	7,8	9,2	31,08	365
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	699,8
Пром	Кукуруза сахарная	60	5,8	0	3	15
54-13с	Суп картофельный с клёцками	300	7,36	21,1	47,1	337,7
53-18м	Гуляш из говядины	100	13,5	13,1	3,2	232

54-11г	Картофельное пюре	200	17,6	5,2	19,8	185,3
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		830	51,26	40,4	131	1037,6
Итого за день		1450	75,94	63,73	234,1	1737,4

День седьмой

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	г
Завтрак						
54-19к	Суп молочный с рисом	250	5,8	4,9	32,4	244,6
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1
54-1з	Сыр твёрдых пород в нарезке	30	3,5	4,4	0	80
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		550	15,41	18,01	72,41	581,9
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	300	8,6	6,06	13,5	217,2
54-31м	Оладьи из печени	100	14,7	9,2	12,6	234,2
54-7г	Рис припущенный	200	7	6,4	35	262,5
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	38,1	24,26	117,6	1008,06
Всего за день		1630	53,51	42,27	190,01	1589,96

День восьмой						
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	г
Завтрак						
54-3к	Каша молочная овсяная	250	14,63	15,08	11,44	397,3
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		540	23,57	25,38	76,73	758,12
Обед						
54-3з	Помидор свежий в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	5,16	3,29	18,5	179,4
54-9м	Жаркое по-домашнему	250	20,1	18,7	17,2	397,5
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		900	32,96	23,09	95,9	857,3
Всего за день		1440	56,53	63,67	193,33	1615,42
День девятый						
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	г
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	250	15,5	4,54	17,86	292,7
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		680	26,4	18,09	64,56	663,7
Обед						
54-2з	Огурец свежий в нарезке	60	0,5	0	1,5	8,5
54-18с	Свекольник	300	13,2	4,2	10,6	174
54-16м	Тефтели из говядины	90	13,05	13,2	7,2	259,8
54-13г	Фасоль отварная	200	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		940	48,35	19,6	109,9	791,7
Всего за день		1620	74,75	37,69	174,46	1455,4

День десятый

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	г
Завтрак						
54-16к	Каша молочная «Дружба»	250	5	5,8	24,1	210
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	737,4
Обед						
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1,6	6,1	6,2	85,7
54-3с	Рассольник ленинградский	300	4,7	5,8	13,6	210,7
54-6р	Горбуша, припущенная в молоке	100	14,8	10,35	2,3	181
54-10г	Картофель отварной	200	4,5	5,6	26,6	231,6
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		950	32,6	28,85	106,6	976,6
Всего за день		1520	70,48	61,98	200,4	1714