

СОГЛАСОВАНО

Начальник летнего
оздоровительного лагеряШабанов С.А.
«30» мая 2025

УТВЕРЖДАЮ

Директор КОГОБУ СШ пгт Свеча

Шабанов С.А.
«30» мая 2025Примерное десятидневное меню для летнего оздоровительного лагеря
с дневным пребыванием
в КОГОБУ СШ пгт Свеча

День	№ п/п	№ рецепту р	Наименование готовых блюд	Масса порции (гр., мл.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность к/кал
					Белки	Жиры	Углево ды	
1 день								
1 день завтра		176 (2011г)	Каша рисовая вязкая с маслом	200/10	5,92	8,6	41,7	299,36
		943	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60,4
			Батон с маслом	30	2,31	0,9	14,9	78,6
		Итого:			24,15	23,55	70,33	590,94
1 день обед		71 (2005г)	Овощи свежие - огурцы (порционная нарезка)	60	0,8	0,1	3,4	14,0
		206	Суп картофельный с горохом	250	3,26	6,24	31,1	188,4
		591	Гуляш из говядины	100	16,13	18,34	4,7	201,5
		688	Макаронные изделия отварные	150	5,93	4,11	39,51	280,76
		943	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60,4
			Хлеб ржано-пшеничный	50	2,76	0,44	20,8	98,4
			Фрукты свежие	1 шт.	1,8	0	16,8	66,0
		Итого			30,68	29,23	147,01	977,06
	Всего за 1 день					54,83	52,78	217,34
День	№ п/п	№ рецепту р	Наименование готовых блюд	Масса порции (гр., мл.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность к/кал
					Белки	Жиры	Углево ды	
2 день								
2 день завтрак		390	Каша ячневая из ячневой крупы с сахаром и маслом	200/10	5,62	8,55	40,05	272,6
		8	Хлеб батон	30	7,46	6,38	9,7	84,2
		943	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60,4
			Хлеб пшеничный	30	1,93	0,75	12,4	65,5
		Итого			22,12	24,21	84,15	599,5
		71 (2005г)	Овощи свежие - огурцы (порционная нарезка)	60	0,8	1,1	3,4	14,0

2 день обед		208	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,38	2,84	23,6	144,6
		601	Котлета куриная	100	25,45	29,25	50,14	554,7
		688	Макаронные изделия отварные	150	5,93	4,11	39,51	280,76
			Компот яблочный	200	0	0	30,7	128,0
			Хлеб ржано-пшеничный	50	4,8	0,6	27,6	10,0
			Фрукты свежие	1 шт.	1,8	0	16,8	76,0
		Итого			42,16	37,9	191,75	1208,06
Всего за 2 день					64,28	62,11	275,9	1807,56

День	№ п/п	№ рецепту р	Наименование готовых блюд	Масса порции (гр., мл.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность к/кал
					Белки	Жиры	Углево ды	
3 день								
3 день Завтрак		390	Каша ячневая из ячневой крупы с сахаром и маслом	200/10	5,62	8,55	40,05	272,6
		959	Напиток какао	200	3,76	3,2	26,7	150,8
			Батон с маслом	30	2,31	0,9	14,9	78,6
		Итого			24,44	22,61	88,32	662,8
3 день обед		71 (2005г)	Овощи свежие - огурцы (порционная нарезка)	60	0,56	0,07	2,72	11,2
		204	Суп картофельный с макаронами	250	3,74	3,44	28,0	146
		649	Плов из птицы	240	20,38	25,85	45,58	562,5
			Компот яблочный	200	0	0	30,7	128,0
			Хлеб ржано-пшеничный	50	2,76	0,44	20,8	98,4
			Фрукты свежие	1 шт.	1,8	0	16,8	76,0
		Итого			29,24	29,8	144,6	1022,1
Всего за 3 день					55,68	52,41	232,92	1684,9

День	№ п/п	№ рецепту р	Наименование готовых блюд	Масса порции (гр., мл.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность к/кал
					Белки	Жиры	Углево ды	
4 день								
		235	Запеканка творожная с повидлом	150/20	5,65	5,03	20,72	122,5
		943	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60,4
			Кондитерские изделия (конфеты шоколадные)	40	1,16	4,28	30,64	158,4
			Батон	30	1,54	0,6	9,96	52,4
			Фрукты свежие	100	1,8	0	16,8	76,0
		Итого			10,25	9,91	93,12	469,7
		71 (2005г)	Овощи свежие - помидоры (порционная нарезка)	50	0,55	0,1	1,9	11,5
		170	Борщ с капустой и картофелем	250	2,52	4,65	19,12	150,0

	611	Котлеты домашние	100	16,7	18,35	19,45	312,6
	694	Пюре картофельное	150	4,38	8,83	25,16	180,5
		Компот яблочный	200	0	0	30,7	128,0
		Хлеб ржано-пшеничный	50	2,76	0,44	20,8	98,4
		Фрукты свежие	1 шт.	1,8	0	16,8	76,0
	Итого			28,71	32,37	133,93	957,0
Всего за 4 день				38,96	42,28	227,05	1426,7

День	№ п/п	№ рецепту р	Наименование готовых блюд	Масса порции (гр., мл.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность к/кал
					Белки	Жиры	Углеводы	

5 день

5 день завтрак		176 (2011г)	Каша рисовая вязкая с маслом	200/10	5,92	8,6	41,7	299,36
		959	Кофейный напиток	200	3,76	3,2	26,7	150,8
			Фрукты свежие	100	1,8	0	16,8	76,0
		Итого			26,44	22,61	88,32	662,8
5 день обед		71 (2005г)	Овощи свежие - огурцы (порционная нарезка)	60	0,4	0,55	1,7	7,0
		71 (2005г)	Овощи свежие - помидоры (порционная нарезка)	60	0,55	0,1	1,9	11,5
		187	Щи из свежей капусты	250	2,52	5,94	11,78	110,8
		252 (2011г)	Рыба припущенная	100	20,56	15,16	4,96	230,2
		681	Каша гречневая - гарнир	150	4,53	9,82	22,25	188,6
			Сок (нектар) фруктовый	200	1,0	0,03	24,0	94,0
			Хлеб ржано-пшеничный	50	2,76	0,44	20,8	98,4
			Фрукты свежие	1 шт.	1,8	0	16,8	76,0
		Итого			34,12	32,04	104,19	816,5
Всего за 5 день					60,56	54,65	192,51	1479,3

День	№ п/п	№ рецепту р	Наименование готовых блюд	Масса порции (гр., мл.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность к/кал
					Белки	Жиры	Углево ды	

6 день

6 день завтрак		390	Каша ячневая из ячневой крупы с сахаром и маслом	200/10	5,62	8,55	40,05	272,6
		8	Хлеб батон с маслом	30	7,46	6,38	9,7	84,2
		943	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60,4
			Кондитерские изделия (зефир)	50	0,4	0	29,8	154,0
		Итого			17,49	19,86	94,55	632,4
6 де нь		71 (2005г)	Овощи свежие - огурцы (порционная нарезка)	60	0,4	0,55	1,7	7,0
		71 (2005г)	Овощи свежие - помидоры (порционная нарезка)	60	0,55	0,1	1,9	11,5
		206	Суп картофельный с горохом	250	3,26	6,24	21,1	158,4
		601	Котлета куриная	100	25,45	29,25	50,14	554,7

	694	Пюре картофельное	150	3,19	3,6	15,58	102,5
		Компот яблочный	200	0	0	30,7	128,0
		Хлеб ржано-пшеничный	50	4,8	0,6	27,6	10,0
		Фрукты свежие	1 шт.	1,8	0	16,8	76,0
	Итого			39,45	40,34	165,52	1048,1
Всего за 6 день				56,94	60,2	260,07	1680,5

День	№ п/п	№ рецепту р	Наименование готовых блюд	Масса порции (гр., мл.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность к/кал
					Белки	Жиры	Углево ды	
7 день								
7 день завтрак		176 (2011г)	Каша рисовая вязкая с маслом	200/10	5,92	8,6	41,7	299,36
			Сыр порциями	15	3,68	4,64	0	57,6
		944	Чай	200	0,2	0	17,7	91,0
			Изделие кондитерское (печенье)	50	3,12	2,32	20,6	150,4
			Батон	30	2,31	0,9	14,9	78,6
		Итого			15,23	16,46	94,9	676,96
7 день обед		71 (2005г)	Овощи свежие - огурцы (порционная нарезка)	60	0,4	0,55	1,7	7,0
		71 (2005г)	Овощи свежие - помидоры (порционная нарезка)	60	0,55	0,1	1,9	11,5
		208	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,38	4,84	23,6	144,6
		601	Плов из говядины	200	25,45	29,25	50,14	601
			Сок (нектар) фруктовый	200	1,0	0,03	24,0	94,0
			Хлеб ржано-пшеничный	50	2,76	0,44	20,8	98,4
			Фрукты свежие	1 шт.	1,8	0	16,8	76,0
		Итого			35,34	35,21	138,94	1032,5
		Всего за 7 день			50,57	51,67	233,84	1709,46

День	№ п/п	№ рецепту р	Наименование готовых блюд	Масса порции (гр., мл.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность к/кал
					Белки	Жиры	Углево ды	
8 день								
8 день завтрак		239 (2011г)	Оладьи со сгущенным молоком	200/20	20,88	19,41	44,82	436
		959	Кофейный напиток	200	3,76	3,2	26,7	150,8
			Фрукты свежие	100	1,8	0	16,8	76,0
		Итого			24,44	22,61	88,32	662,8
8 день обед		71 (2005г)	Овощи свежие - огурцы (порционная нарезка)	60	0,4	0,55	1,7	7,0
		71 (2005г)	Овощи свежие - помидоры (порционная нарезка)	60	0,55	0,1	1,9	11,5

	170	Борщ с капустой и картофелем	250	2,52	4,65	19,12	150,0
	619	Тефтели мясные в соусе	2 шт/по50/ 100	17,42	24,3	11,9	396,5
	692	Пюре	150	3,03	4,93	25,98	159,3
		Компот яблочный	200	0	0	30,7	128,0
		Хлеб ржано-пшеничный	50	4,8	0,6	27,6	10,0
		Фрукты свежие	1 шт.	1,8	0	16,8	76,0
	Итого			30,52	35,13	135,7	938,3
Всего за 8 день				56,96	57,74	224,02	1601,1

День	№ п/п	№ рецепту р	Наименование готовых блюд	Масса порции (гр., мл.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность к/кал
					Белки	Жиры	Углево д ы	

9 день

9 день завтрак		390	Каша молочная из рисовой крупы с сахаром и маслом	200/10	7,92	8,72	37,2	244,0
			Сыр порциями	15	3,91	4,93	0	61,2
		959	Кофе с молоком	200	3,76	3,2	26,7	150,8
			Кондитерские изделия (вафли)	40	1,6	1,4	37,0	191
			Батон	30	1,93	0,75	12,4	65,5
		Итого			19,12	19,0	113,3	712,5
9 день обед		71 (2005г)	Овощи свежие - огурцы (порционная нарезка)	60	0,4	0,55	1,7	7,0
		71 (2005г)	Овощи свежие - помидоры (порционная нарезка)	60	0,55	0,1	1,9	11,5
		170	Борщ с капустой и картофелем	250	2,52	4,65	19,12	150,0
		591	Тефтели из говядины	100	16,13	18,34	4,7	201,5
		694	Пюре картофельное	150	2,19	3,6	15,58	122,5
			Сок (нектар) фруктовый	200	1,0	0,03	24,0	94,0
			Хлеб ржано-пшеничный	50	4,8	0,6	27,6	10,0
			Фрукты свежие	1 шт.	1,8	0	16,8	76,0
		Итого			29,39	27,87	111,4	672,5
Всего за 9 день					48,51	46,87	224,7	1385,0

День	№ п/п	№ рецепту р	Наименование готовых блюд	Масса порции (гр., мл.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность к/кал
					Белки	Жиры	Углево д ы	

10 день

10 день завтрак		469	Запеканка из творога со сметаной	150/20	20,7	18,89	29,39	420,0
		943	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60,4
			Кондитерские изделия (зефир)	40	0,4	0	29,8	154,0
			Фрукты свежие	100	1,8	0	16,8	76,0
		Итого			23,0	18,89	90,99	710,4

10 день обед		71 (2005г)	Овощи свежие - огурцы (порционная нарезка)	60	0,6	0	2,9	15,8
		206	Суп картофельный с горохом	250	3,26	6,24	21,1	158,4

		478	Рыба припущенная	100	19,38	11,08	0,35	109,3
		688	Макаронные изделия отварные	150	5,93	4,11	39,51	280,76
			Компот яблочный	200	0	0	30,7	128,0
			Хлеб ржано-пшеничный	50	4,8	0,6	27,6	10,0
			Фрукты свежие	1 шт.	1,8	0	16,8	76,0
		Итого			35,77	22,03	138,96	778,26
Итого за 10 день					38,07	40,92	229,95	1488,66
Всего за 10 дней					525,36	521,63	2318,3	15831,18
Итого в день					52,5	52,2	231,8	1583,12

Составлено на основании:

- сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, авторы: А.И. Здобный, В.А. Циганенко, М.И. Пересичный. 2003 г.;
- сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией М.П. Могильного, В.А. Тутельяна 2005г.;
- сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях под редакцией М.П. Могильного, В.А. Тутельяна 2011 г.;
- справочника «Химический состав пищевых продуктов» под редакцией И.М. Скурихина, М.П. Волгарева 1987г.