

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МБОУ "Черлакская СОШ"
 _____ В.П.Курилова
 " ____ " _____ 2025г.

**Примерное 11-дневное меню
 Для оздоровительного лагеря МБОУ "Черлакская СОШ" с дневным пребыванием**

№ рец.			Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ценность
		1-й день					
		1-й завтрак					
220\2	1	Каша манная с маслом	200\10	5.8	8.8	41.0	255.6
25\1	2	Бутерброд с маслом	30\10	2.4	7.5	14.2	135.4
462\2	3	Чай с сахаром	200\20	0.0	0.0	30.0	118.0
168\1	4	Печенье	32	5.1	4.0	66.5	319.5
				13.3	20.3	151.7	828.5
		2-й завтрак					
172\1	1	Фрукт	150	1.0	0.0	27.1	110.4
				1.0	0.0	27.1	110.4
		Обед					
129\1	1	Огурец свежий порционный	70	0.6	0.1	2.3	9.8
206\2	2	Суп гороховый	250	6.0	4.3	21.3	149.8
632\2	3	Гуляш с мясом и овощами	100\50	23.3	26.6	7.7	363.1
682\2	4	Рис отварной	180	5.2	7.9	36.3	236.8
212\1	5	Хлеб порционный	80	6.1	0.7	37.5	184.8
2\1	6	Сок фруктовый	200	1.0	0.0	28.0	112.0
				42.2	39.6	133.1	1056.3
		Итого за день:		56.5	59.9	311.9	1995.2
		2-й день					
		1-й завтрак					
82\1	1	Каша кукурузная с маслом	200\10	7.0	7.5	45.4	275.4
25\1	2	Бутерброд с маслом с сыром	30\10\25	2.5	11.1	14.2	168.5
462\2	3	Чай с сахаром и молоком	200\100\20	0.0	0.0	30.0	118.0
				9.5	18.6	89.6	561.9
		2-й завтрак					
162\1	1	Йогурт фасованный	0.01	2.7	1.2	18.0	94.0
211\1	2	Фрукт	160	1.5	0.3	15.6	68.4
				4.2	1.5	33.6	162.4
		Обед					
128\2	1	Рассольник ленинградский	250	2.2	3.7	16.5	119.2
264\2	2	Рыба тушеная с овощами	150\150	11.0	19.2	15.6	554.2
212\1	3	Хлеб порционный	80	6.1	0.7	37.5	184.8
451\2	4	Компот из с\фруктов витамин.	200\20	17.6	0.0	109.4	0.0
				36.9	23.6	179.0	858.2
		Итого за день:		50.6	43.8	302.2	1582.5

		3-й день					
		1-й завтрак					
83\3	1	Каша пшенная с курагой	200\10	6.9	11.0	47.8	317.0
25\1	2	Бутерброд с маслом	30\10	2.4	7.5	14.2	135.4
217\1	3	Печенье	32	4.1	7.4	39.1	274.8
12\1	4	Какао с молоком и сахаром	200\100\20	3.2	2.8	29.3	151.8
				16.7	28.7	130.3	879.0
		2-й завтрак					
172\1	1	Фрукт	150	1.0	0.0	27.1	110.4
				1.0	0.0	27.1	110.4
		Обед					
44\1	1	Помидор свежий порционный	70	0.3	0.1	1.2	5.8
118\2	2	Щи из свежей капусты	250	2.0	5.0	9.0	97.5
608\2	3	Котлеты с белым соусом	100\50	13.4	10.2	10.0	224.0
360\2	4	Макаронные изделия отварные	200	7.0	5.8	52.6	282.8
212\1	5	Хлеб порционный	80	6.1	0.7	37.5	184.8
2\1	6	Сок фруктовый	200	1.0	0.0	28.0	112.0
				29.8	21.8	138.3	906.9
		Итого за день:		47.4	50.6	283.7	1896.3

		4-й день					
		1-й завтрак					
131\1	1	Колбасные изделия отварные	70	12.5	29.0	3.1	347.1
213\2	2	Гречка отварная с красным соусом	150\25	14.1	3.4	66.6	358.9
212\1	3	Хлеб порционный	40	3.1	0.4	18.8	92.4
168\1	4	Пряник	42	5.1	4.0	66.5	319.5
462\2	5	Кисель фруктовый витамин.	200\5	0.0	0.0	49.6	264.4
				34.8	36.8	204.6	1382.3
		2-й завтрак					
218\1	1	Фрукт	150	0.6	0.1	6.4	28.0
				0.6	0.1	6.4	28.0
		Обед					
129\1	1	Огурец свежий порционный	70	0.6	0.1	2.3	9.8
4\3	2	Свекольник со сметаной	200\20	1.5	5.1	8.0	83.3
601\2	3	Плов	300\100	22.8	19.8	50.1	592.2
212\1	4	Хлеб порционный	80	6.1	0.7	37.5	184.8
17\3	5	Компот из кураги витамин.	200\20	10.6	0.0	33.0	129.8
				41.6	25.7	130.9	999.9
		Итого за день:		77.0	62.7	341.9	2410.2

		5-й день					
		1-й завтрак					
105\1	1	Запеканка из творога с повидлом	200\20	22.9	8.6	31.8	494.1
62\1	2	Яйцо вареное	40	6.4	5.8	0.4	78.5
25\1	3	Бутерброд с маслом	30\10	2.5	11.1	14.2	168.5
690\2	4	Кофейный напиток с молоком	200\20	1.6	1.6	24.7	115.4
				33.3	27.1	71.1	856.5
		2-й завтрак					
172\1	1	Фрукт	150	1.0	0.0	27.1	110.4
				1.0	0.0	27.1	110.4

		Обед					
44/1	1	Помидор свежий порционный	70	0.3	0.1	1.2	5.8
82/2	2	Борщ с капустой и картофелем	250	2.5	3.7	14.7	150.2
170/1	3	Тефтели с красным соусом	120\50	16.0	30.0	24.0	400.0
378/1	4	Картофельное пюре	200	4.2	8.1	31.0	212.0
212/1	5	Хлеб порционный	80	6.1	0.7	37.5	184.8
2/1	6	Сок фруктовый	200	1.0	0.0	28.0	112.0
				30.1	42.6	136.4	1064.8
		Итого за день:		64.4	69.7	234.6	2031.7

		6-й день					
		1-й завтрак					
220/2	1	Каша рисовая с маслом	200\10	3.0	12.0	46.2	301.2
26/1	3	Бутерброд с маслом, сыром	30\10\25	6.4	11.9	14.1	193.2
217/1	2	Печенье	30	4.1	7.4	39.1	274.8
462/1	3	Чай с сахаром	200\20	1.6	1.6	24.7	115.4
				15.1	32.9	124.1	884.6
		2-й завтрак					
211/1	1	Фрукт	160	1.5	0.3	15.6	68.4
162/1	2	Йогурт фасованный	1/100	2.7	1.2	18.0	94.0
				4.2	1.5	33.6	162.4
		Обед					
129/1	1	Огурец свежий порционный	70	0.6	0.1	2.3	9.8
67/1	2	Суп картоф. с макар изделиями	250	3.0	2.5	23.0	127.9
201/1	3	Азу из говядины	300\100	21.6	24.0	33.6	422.0
212/1	4	Хлеб порционный	80	6.1	0.7	37.5	184.8
451/2	5	Компот из с\фруктов витамин.	200/20	17.6	0.0	109.4	0.0
				48.9	27.3	205.8	744.5
		Итого за день:		68.3	61.7	363.5	1791.5

		7-й день					
		1-й завтрак					
25/1	1	Рагу овощное	150	2.1	4.6	10.7	103.0
131/1	2	Колбасные изделия отварные	70	12.5	29.0	3.1	347.1
25/1	3	Бутерброд с маслом	30\10	2.5	11.1	14.2	168.5
690/2	4	Кофейный напиток с молоком	200\100/20	1.6	1.6	24.7	115.4
				18.7	46.3	52.7	734.0
		2-й завтрак					
172/1	1	Фрукт	150	1.0	0.0	27.1	110.4
				1.0	0.0	27.1	110.4
		Обед					
44/1	1	Помидор свежий порционный	70	0.3	0.1	1.2	5.8
130/2	2	Суп крестьянский с пшеничной круп	250	2.5	5.8	13.7	118.0
14/3	3	Голубцы ленивые с красн. соус.	300\100	19.6	20.1	14.8	318.6
212/1	4	Хлеб порционный	80	6.1	0.7	37.5	184.8
2/1	5	Сок фруктовый	200	1.0	0.0	28.0	112.0
				29.5	26.7	95.2	739.2
		Итого за день:		49.1	73.1	175.0	1583.6

		8-й день					
		1-й завтрак					
220\2	1	Каша манная с маслом	200\10	5.8	8.8	41.0	255.6
25\1	2	Бутерброд с маслом	30\10	2.4	7.5	14.2	135.4
462\2	3	Чай с сахаром	200\20	0.0	0.0	30.0	118.0
168\1	4	Пряник	42	5.1	4.0	66.5	319.5
				13.3	20.3	151.7	828.5
		2-й завтрак					
211\1	1	Банан	160	1.5	0.3	15.6	68.4
				1.5	0.3	15.6	68.4
		Обед					
129\1	1	Огурец свежий порционный	70	0.6	0.1	2.3	9.8
204\2	2	Суп картофельный с рыбной консервой	250	7.2	7.5	16.0	165.3
608\2	3	Котлеты с томатным соусом	100\50	13.4	10.2	10.0	224.0
213\2	4	Гречка отварная	180	16.7	3.9	79.7	430.5
212\1	5	Хлеб порционный	80	6.1	0.7	37.5	184.8
2\1	6	Кисель фруктовый	200	1.0	0.0	28.0	112.0
				45.0	22.4	173.5	1126.4
		Итого за день:		59.8	43.1	340.7	2023.3

		9-й день					
		1-й завтрак					
38\3	1	Плов с фруктами	200\15	5.8	12.3	81.7	460.1
26\1	2	Бутерброд с маслом, сыром	30\10\20	6.4	11.9	14.1	193.2
462\1	3	Чай с молоком и сахаром	200\100\20	1.6	1.6	24.7	115.4
				13.8	25.8	120.5	768.7
		2-й завтрак					
211\1	1	Фрукт	160	1.5	0.3	15.6	68.4
				1.5	0.3	15.6	68.4
		Обед					
44\1	1	Помидор свежий порционный	70	0.3	0.1	1.2	5.8
99\2	2	Суп из овощей	250	1.7	5.0	10.5	98.7
608\2	3	Биточки с красным соусом	100\50	13.4	10.2	10.0	224.0
378\1	4	Картофельное пюре	200	4.2	8.1	31.0	212.0
212\1	5	Хлеб порционный	80	6.1	0.7	37.5	184.8
2\1	6	Сок фруктовый	200	1.0	0.0	28.0	112.0
				26.7	24.1	118.2	837.3
		Итого за день:		42.0	50.2	254.3	1674.4

		10-й день					
		1-й завтрак					
215\2	1	Каша геркулесовая с маслом	200\10	5.2	12.2	55.2	348.8
62\1	2	Яйцо вареное	40	6.4	5.8	0.4	78.5
212\1	3	Хлеб порционный	40	3.1	0.4	18.8	92.4
12\1	4	Какао с молоком и сахаром	200\100\20	3.2	2.8	29.3	151.8
				17.9	21.2	103.6	671.5

		2-й завтрак					
211/1	1	Фрукт	160	1.5	0.3	15.6	68.4
				1.5	0.3	15.6	68.4
		Обед					
129/1	1	Огурец свежий порционный	70	0.6	0.1	2.3	9.8
215/2	2	Суп из овощей с фасолью	250	3.5	5.2	13.7	117.5
265/2	3	Рыба тушеная с овощами	150/150	8.0	16.0	13.2	308.6
683/2	4	Перловка отварная	180	9.3	1.1	68.0	320.0
212/1	5	Хлеб порционный	80	6.1	0.7	37.5	184.8
2/1	6	Сок фруктовый	200	1.0	0.0	28.0	112.0
				28.5	23.1	162.7	1052.7
		Итого за день:		47.9	44.7	281.9	1792.6
		11-й день					
		1-й завтрак					
131/1	1	Колбасные изделия отварные	70	12.5	29.0	3.1	347.1
25/1	2	Капуста тушеная	150	3.9	4.8	18.2	110.7
26/1	3	Бутерброд с маслом, сыром	30\10\25	6.4	11.9	14.1	193.2
462/2	4	Чай с сахаром	200\20	0.0	0.0	30.0	118.0
				22.8	45.7	65.4	769.0
		2-й завтрак					
172/1	1	Фрукт	150	1.0	0.0	27.1	110.4
				1.0	0.0	27.1	110.4
		Обед					
44/1	1	Помидор свежий порционный	70	0.3	0.1	1.2	5.8
206/2	2	Суп гороховый	250	6.0	4.3	21.3	149.8
632/2	3	Гуляш с мясом и овощами	100/75	23.3	26.6	7.7	363.1
682/2	4	Рис отварной	180	5.2	7.9	36.3	236.8
212/1	5	Хлеб порционный	80	6.1	0.7	37.5	184.8
2/1	6	Сок фруктовый	200	1.0	0.0	28.0	112.0
				41.9	39.6	132.0	1052.3
		Итого за день:		65.6	85.3	224.5	1931.7

- 1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания изд. "Дело и сервис" Москва 1998г.
- 2 Методические рекомендации МР №2.4.4.02-09 "Об организации внутреннего и внешнего контроля за безопасностью горячего питания в учреждениях образования и оздоровления Азбука питания. Методические рекомендации по организации и контролю качества питания в дошкольных образовательных учреждениях. Составитель Н. А. Таргонская. - М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2002. - 144 с.
- 3 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания изд. "Хлебпродинформ" Москва 1996г.