

Утверждаю

Директор МБОУ ТР СОШ №2

И.В. Разумина



Приказ № 52 от 29 ноября 2024 г.

Примерное 14-дневное сбалансированное меню
организации питания школьников
в летнем оздоровительном лагере с дневным пребыванием
МБОУ ТР СОШ №2

Ежедневное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед, полдник) для организации питания школьников в летнем лагере МБОУ ТР СОШ №2.

1 день						
Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал.	№ рецептуры
		Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.		
Завтрак						
Омлет с сосиской	160/90	17,60	23,70	0,88	463,61	307
Хлеб пшеничный с маслом	20/10	0,79	0,20	4,80	82,14	4
Какао	200	0,12	0,09	23,42	128,4	382
Хлеб ржаной	30	0,79	0,20	4,80	103,60	5
Обед						
Салат из капусты	10 0	0,53	0,08	4,26	52,1	43
Рассольник Ленинградский» с перловой крупой на курином бульоне со сметаной	250	2,82	5,29	11,98	55,5	306
Макаронные изделия отварные с маслом и тёртым сыром	200	3,40	10,00	19,00	304,2	150
Хлеб ржаной	30	1,9	0,13	0,35	103,60	5
Хлеб пшеничный	40	1,58	0,40	9,6	46,0	4
Чай с сахаром	200/15	0,1	-	7,00	56,0	376
Полдник						
Йогурт	95	2,4	2,5	16,9	100	-
Печенье	50	3,5	9,0	33,5	200	-
Чай	200	0,1	-	7,00	56,0	376

Зав. производством



Какунина Т.Н.

Ежедневное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед, полдник) для организации питания школьников в летнем лагере МБОУ ТР СОШ №2.

2 день						
Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал.	№ рецептуры
		Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.		
Завтрак						
Каша овсяная на молоке с маслом сливочным	220/10	3,40	8,44	42,56	381,75	174
Хлеб пшеничный с ветчиной	30/20	1,58	0,40	9,60	129,10	2
Хлеб пшеничный	40	1,58	0,40	9,6	46,0	4
Чай с сахаром	200/15	0,1	-	7,00	56,0	376
Яблоко	200	0,52	0,34	27,5	104	-
Обед						
Горошек консервированный отварной	60	1,5	0,25	3,7	43,5	-
Борщ на курином бульоне со сметаной	250	2,60	5,12	10,93	144,93	82
Картофель тушёный с курицей	250	13,87	25,79	45,32	288,75	437
Хлеб ржаной	40	1,9	0,13	0,35	103,60	5
Хлеб пшеничный	40	1,58	0,40	9,6	46,0	4
Чай с сахаром	200/15	0,1	-	7,00	56,0	376
Полдник						
Сок	200	0	0	11,2	45	-
Хлеб пшеничный	40	1,58	0,40	9,6	124,0	4

Зав. производством



Какунина Т.Н.

Ежедневное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед, полдник) для организации питания школьников в летнем лагере МБОУ ТР СОШ № 2.

3 день						
Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал.	№ рецептуры
		Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.		
Завтрак						
Макаронные изделия отварные с маслом	200	3,40	10,00	19,00	304,2	150
Сосиска отварная	90	7,21	12,53	0,28	155,61	306
Хлеб ржаной	40	1,9	0,13	0,35	103,60	5
Хлеб пшеничный с маслом и сыром	20/10/10	1,58	0,40	9,6	124,0	4
Кофейный напиток	200	0,12	0,09	23,42	337,0	306
Обед						
Кукуруза	30	2,5	1,2	10,5	103,5	-
Суп картофельный с горохом на курином бульоне	250	5,60	10,84	19,23	132,5	306
Рис отварной	180	12,18	9,02	60,03	174,0	407
Котлета мясная	90	21,67	6,60	28,21	228,60	608
Хлеб ржаной	40	1,9	0,13	0,35	103,60	5
Хлеб пшеничный	40	1,58	0,40	9,6	46,0	4
Чай с сахаром	200/15	0,1	-	7,00	56,0	376
Полдник						
Йогурт	95	2,4	2,5	16,9	100	-
Вафли	50	1,85	3,45	22,5	115,5	-
Чай	200	0,1	-	7,00	56,0	376

Зав. производством



Какунина Т.Н.

Ежедневное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед, полдник) для организации питания школьников в летнем лагере МБОУ ТР СОШ № 2.

4 день						
Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал.	№ рецептуры
		Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.		
Завтрак						
Греча отварная	200	2,08	2,33	12,75	73,15	302
Гуляш из свинины	90	13,36	14,08	0,85	101,45	80
Хлеб пшеничный с сыром	20/10	2,24	0,88	20,75	91,96	8
Хлеб ржаной	40	1,9	0,13	0,35	45,98	5
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,1	-	7,00	28,00	376
Обед						
Салат из помидор и огурцов со сметаной	100	1,35	7,57	8,28	140,34	23
Суп с макаронными изделиями на курином бульоне	250	9,58	15,27	19,25	275,45	111
Рис отварной	150	12,18	9,02	60,03	293,40	304
Рыба тушеная	90	0,92	9,90	7,48	122,87	229
Хлеб ржаной	40	1,9	0,13	0,35	45,98	5
Хлеб пшеничный	40	1,58	0,40	9,6	46,76	4
Кисель	200	-	-	14,94	56,00	6
Полдник						
Сок	200	0	0	11,2	45	-
Пряники	100	5,5	5,5	73,0	360	-

Зав. производством



Какунина Т.Н.

Ежедневное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед, полдник) для организации питания школьников в летнем лагере МБОУ ТР СОШ № 2.

5 день						
Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал.	№ рецептуры
		Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.		
Завтрак						
Запеканка творожная с повидлом	220/20	17,47	8,10	15,07	364,00	224
Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30/10/20	1,58	0,40	9,60	206,56	8
Компот из сухофруктов с витамином С	200	1,00	-	42,00	169,25	349
Апельсин	200	0,9	0,2	8,1	42,3	-
Обед						
Винегрет овощной	60	1,35	7,57	8,28	124,35	45
Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	250	5,60	10,84	19,23	116,5	102
Пюре картофельное	200	2,08	2,33	12,75	150,00	243
Сосиска отварная	90	7,21	12,53	0,28	173,7	243
Хлеб ржаной	40	1,9	0,13	0,35	103,6	5
Хлеб пшеничный	40	1,58	0,40	9,6	46,00	4
Чай с сахаром	200/15	0,1	-	7,00	56,00	376
Полдник						
Йогурт	95	2,4	2,5	16,9	100	-
Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30/10/20	1,58	0,40	9,60	206,56	8
Чай	200	0,1	-	7,00	56,00	376

Зав. производством

К.П.

Какунина Т.Н.

Ежедневное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед, полдник)
для организации питания школьников в летнем лагере МБОУ ТР СОШ № 2.

6 день						
Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал.	№ рецептуры
		Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.		
Завтрак						
Каша манная с сливочным маслом	220/10	0,40	9,30	31,10	227,43	175
Хлеб пшеничный с ветчиной и сыром	30/20/20	1,58	0,40	9,60	116,55	8
Чай с сахаром и лимоном	200/15/15	0,1	-	7,00	103,50	376
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,40	9,6	46,0	4
Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	84,6	-
Обед						
Зелёный горошек	30	1,38	3,71	7,51	87,0	-
Суп картофельный с рыбными консервами	250	12,87	0,02	60,03	140,75	87
Плов из мяса (птицы)	250	2,08	2,33	12,75	174,0	304
Хлеб ржаной	40	1,9	0,13	0,35	103,6	5
Хлеб пшеничный	40	1,58	0,40	9,6	46,0	4
Кисель	200	-	-	14,94	182,0	6
Полдник						
Сок	200	0	0	11,2	45	-
Печенье	100	7,0	18,0	67,0	400	-

Зав. производством



Какунина Т.Н.

Ежедневное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед, полдник)
для организации питания школьников в летнем лагере МБОУ ТР СОШ № 2.

7 день						
Наименование блюда	Вес блюда гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал.	№ рецептуры
		Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.		
Завтрак						
Макароны отварные с маслом и сыром	200/10/20	3,40	10,00	19,00	667,0	309
Хлеб пшеничный с повидлом	35/35	1,19	0,45	13,60	159,39	8
Хлеб пшеничный	20	0,79	0,20	4,80	46,0	4
Хлеб ржаной	40	1,9	0,13	0,35	103,6	5
Компот из сухофруктов с витамином С	200	1,00	-	42,00	169,25	349
Яблоко	100	0,26	0,17	13,81	52	-
Обед						
Салат из капусты	60	1,06	0,17	8,52	104,25	33
Рассольник « Ленинградский» на курином бульоне со сметаной	250	2,82	5,29	11,98	156,125	96
Пюре картофельное	150	2,08	2,33	12,75	150	243
Тефтели	90	7,83	8,75	10,25	222,48	286
Хлеб ржаной	40	1,9	0,13	0,35	103,6	5
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,40	9,6	46,0	4
Чай с сахаром	200/15	0,1	-	7,00	56,0	376
Полдник						
Йогурт	95	2,4	2,5	16,9	100	-
Пряник	50	2,75	2,75	36,5	180	-
Чай	200	0,1	-	9,6	46,0	346

Зав. производством



Какунина Т.Н.

Ежедневное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед, полдник)
для организации питания школьников в летнем лагере МБОУ ТР СОШ № 2.

8 день						
Наименование блюда	Вес блюда гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал.	№ рецептуры
		Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.		
Завтрак						
Рис пропаренный с голенью	200/160	3,15	4.68	15,90	694/255,91	304
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	20/10	2,24	0,88	20,75	82,14	1
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,40	9,6	46,0	4
Кофейный напиток	200	6,40	2,80	29,20	674,00	382
Обед						
Салат из огурцов и помидор со сметаной	100	1,06	0,17	8,52	49,8	35
Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	250	9,58	15,27	19,27	188,0	111
Макароны отварные	180	3,40	10,00	19,00	222	309
Сосиска отварная	90	7,21	12,53	0,28	173,70	243
Хлеб ржаной	40	1,9	0,13	0,35	103,60	5
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,40	9,6	46	4
Чай с сахаром	200/15	0,1	-	7,00	56	376
Полдник						
Сок	200	0	0	11,2	45	-
Печенье	100	7,0	18,0	67,0	400	-

Зав. производством



Какунина Т.Н.

Ежедневное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед, полдник)
для организации питания школьников в летнем лагере МБОУ ТР СОШ № 2.

9 день						
Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал.	№ рецептуры
		Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.		
Завтрак						
Макароны отварные с маслом	200/10	3,40	10,00	19,00	304,2	309
Гуляш из свинины	90	9,73	12,97	2,97	133,38	591
Хлеб пшеничный с сыром	20/10	1,58	0,40	9,6	53,6	4
Хлеб ржаной	40	1,9	0,13	0,35	103,6	5
Чай с сахаром	200/15	0,1	-	7,00	56	376
Обед						
Салат из моркови с р/м	100	1,06	0,17	8,52	154,2	38
Борщ на курином бульоне со сметаной	250	9,58	15,27	19,25	145,0	82
Пюре картофельное	180	2,08	2,33	12,75	150,0	243
Рыба тушеная с овощами	90	0,92	9,90	7,48	108,72	229
Хлеб ржаной	40	1,9	0,13	0,35	103,6	5
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,40	9,6	46,0	4
Чай с сахаром	200/15	0,1	-	7,00	56,0	376
Полдник						
Йогурт	95	2,4	2,5	16,9	100	-
Вафли	50	1,85	3,45	22,5	115,5	-
Чай	200	1,58	-	7,00	56,0	376

Зав. производством



Какунина Т.Н.

Ежедневное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед, полдник)
для организации питания школьников в летнем лагере МБОУ ТР СОШ № 2.

10 день						
Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал.	№ рецептуры
		Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.		
Завтрак						
Греча	200	2,08	2,33	12,75	201,8	304
Тефтели	90	7,83	8,75	10,25	222,48	606
Хлеб ржаной	30	1,9	0,13	0,35	103,6	5
Компот из сухофруктов	200	1,00	-	42,00	169,25	349
Кондитерское изделие	50	4,06	8,46	31,43	310	471
Обед						
Винегрет овощной	100	1,35	7,57	8,28	124,35	45
Суп гороховый на курином бульоне	250	9,58	15,27	19,25	116,5	102
Картофель тушеный с курицей	250	13,87	25,79	45,32	287,75	437
Хлеб ржаной	40	1,9	0,13	0,35	103,6	5
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,40	9,6	46,0	4
Чай с сахаром	200/15	0,1	-	7,00	56,0	376
Полдник						
Сок	200	0	0	11,2	45	-
Печенье	100	7,0	18,0	67,0	400	-

Зав. производством



Какунина Т.Н.

Ежедневное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед, полдник)
для организации питания школьников в летнем лагере МБОУ ТР СОШ №2.

11 день						
Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал.	№ рецептуры
		Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.		
Завтрак						
Омлет	200	10,60	11,70	0,60	308,0	307
Хлеб пшеничный с маслом и ветчиной	20/10/20	0,79	0,20	4,80	82,14	4
Какао	200/20	0,12	0,09	23,42	128,4	382
Хлеб ржаной	40	0,79	0,20	4,80	103,60	5
Яблоко	100	0,26	0,17	13,81	52	-
Обед						
Салат из капусты	100	1,06	0,17	8,52	104,25	43
Рассольник Ленинградский» с перловой крупой на курином бульоне со сметаной	250	2,82	5,29	11,98	55,5	306
Капуста тушёная	180	3,40	10,00	19,00	304,2	150
Сосиска	90	7,21	12,53	0,28	155,61	310
Хлеб ржаной	40	1,9	0,13	0,35	103,60	5
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,40	9,6	46,0	4
Чай с сахаром	200/15	0,1	-	7,00	56,0	376
Полдник						
Йогурт	95	2,4	2,5	16,9	100	-
Пряник	50	2,75	2,75	36,5	180	-
Чай	200	0,1	-	7,00	56,0	376

Зав. производством



Какунина Т.Н.

Ежедневное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед, полдник)
для организации питания школьников в летнем лагере МБОУ ТР СОШ №2.

12 день						
Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал.	№ рецептуры
		Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.		
Завтрак						
Каша рисовая на молоке с маслом сливочным	250/10	3,40	8,44	42,56	381,75	174
Хлеб пшеничный с ветчиной	30/20	1,58	0,40	9,60	129,10	2
Хлеб пшеничный	30	1,58	0,40	9,6	46,0	4
Чай с сахаром	200/15	0,1	-	7,00	56,0	376
Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	84,6	-
Обед						
Горошек консервированный	150	3	0,5	7,3	87	-
Борщ на курином бульоне со сметаной	250	2,60	5,12	10,93	144,93	82
Картофель тушёный с курицей	250	13,87	25,79	45,32	288,75	437
Хлеб ржаной	40	1,9	0,13	0,35	103,60	5
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,40	9,6	46,0	4
Чай с сахаром	200/15	0,1	-	7,00	56,0	376
Полдник						
Сок	200	0	0	11,2	45	-
Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30/10/20	1,58	0,40	9,60	206,56	8

Зав. производством



Какунина Т.Н.

Ежедневное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед, полдник)
для организации питания школьников в летнем лагере МБОУ ТР СОШ № 2.

13 день						
Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал.	№ рецептуры
		Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.		
Завтрак						
Макаронные изделия отварные с маслом	200	3,40	10,00	19,00	304,2	150
Сосиска отварная	90	7,21	12,53	0,28	155,61	306
Хлеб ржаной	40	1,9	0,13	0,35	103,60	5
Хлеб пшеничный с маслом и сыром	20/10/10	1,58	0,40	9,6	124,0	4
Кофейный напиток	200	0,12	0,09	23,42	337,0	306
Обед						
Кукуруза	30	2,5	1,2	10,5	103,5	-
Суп картофельный с горохом на курином бульоне	250	5,60	10,84	19,23	132,5	306
Рис отварной	180	12,18	9,02	60,03	174,0	407
Котлета мясная	90	21,67	6,60	28,21	228,60	608
Хлеб ржаной	40	1,9	0,13	0,35	103,60	5
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,40	9,6	46,0	4
Чай с сахаром	200/15	0,1	-	7,00	56,0	376
Полдник						
Йогурт	95	2,4	2,5	16,9	100	-
Вафли	100	3,7	6,9	45,0	231,0	-

Зав. производством



Какунина Т.Н.

Ежедневное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед, полдник)
для организации питания школьников в летнем лагере МБОУ ТР СОШ № 2.

14 день						
Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал.	№ рецептуры
		Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.		
Завтрак						
Гречка отварная	200	2,08	2,33	12,75	73,15	302
Гуляш из свинины	90	13,36	14,08	0,85	101,45	80
Хлеб пшеничный с сыром	20/10	2,24	0,88	20,75	91,96	8
Хлеб ржаной	40	1,9	0,13	0,35	45,98	5
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,1	-	7,00	28,00	376
Обед						
Салат из помидор и огурцов со сметаной	60	1,35	7,57	8,28	140,34	23
Суп с макаронными изделиями на курином бульоне	250	9,58	15,27	19,25	275,45	111
Картофельное пюре	180	12,18	9,02	60,03	293,40	304
Рыба тушеная	90	0,92	9,90	7,48	122,87	229
Хлеб ржаной	40	1,9	0,13	0,35	45,98	5
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,40	9,6	46,76	4
Кисель	200	-	-	14,94	56,00	6
Полдник						
Сок	200	0	0	11,2	45	-
Пряники	100	5,5	5,5	73,0	360	-

Зав. производством

Какунина Т.Н.