

Утверждаю:



ИП Моргун В.Н.
2025год

Согласовано:

Начальник лагеря ГБОУ "СШ № 7 г.о.
Харьцызск



О.А. Рябко
2025год

ПРИМЕРНОЕ 10-дневное МЕНЮ

для организации питания в летнем пришкольном лагере "Радуга" в 2025 году

"Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения

"Средняя школа № 7 г.о. Харьковска"

июнь 2025год

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКал	№ рецептуры
		грамм	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
1	2	3	4	5	6	7	8
1 ДЕНЬ							
Завтрак	Огурец свежий	40	0,28	0,04	1,48	5,48	
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	6,5	7,7	3,8	205	164
	Гуляш	50/50	16	7,9	3,3	149	237
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	76,2	
	Чай черный с сахаром	200/15	0,1	-	15	60	349
Обед	Овощи консервированные	15	0,12	-	1,1	5	
	Борщ с капустой и картофелем с мясом	250/25	7,55	9,3	14,03	173	60
	Плов из мяса птицы	100/65	16,94	11,6	28,26	287	283
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	-	31,5	129	330
	Хлеб пшеничный	30	4,62	1,44	32,04	152,4	
Итого за день			55,02	38,7	146,53	1242,08	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКал	№ рецептуры
		грамм	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		

2 ДЕНЬ							
Завтрак	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,8	5,8	40,3	230	292
	Рыба тушеная в томате с овощами	50/50	10,7	6	5,6	113	194
	Чай черный с сахаром	200/15	0,1	-	15	60	349
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	76,2	
Обед	Помидор свежий	40	0,24	0,08	1,68	7,96	
	Суп картофельный с горохом и с мясом	250/25	11,15	8,8	21	209	81
	Каша вязкая пшеничная с маслом сливочным	150	4,7	4,7	25,8	165	291
	Котлеты, биточки, шницели из мяса птицы с маслом сливочным	50/5	8,2	11,4	8,7	170	248
	Соки овощные, фруктовые, ягодные	200	1	0,2	20,2	92	
	Хлеб пшеничный	60	4,62	1,44	32,04	152,4	
Итого за день			46,82	39,14	186,34	1275,56	

3 ДЕНЬ							
Завтрак	Огурец свежий	40	0,28	0,04	1,48	5,48	
	Пюре из гороха с маслом	160	17,3	9,5	38,2	313	161
	Тефтели мясные в соусе	60/50	6,2	9,1	19,9	181,2	261
	Чай черный с сахаром	200/15	0,1	-	15	60	349
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	76,2	
Обед	Помидор свежий	40	0,24	0,08	1,68	7,96	
	Суп картофельный с клецками и с мясом	250	10,35	10,2	27,1	199	87/88
	Каша вязкая гречневая с маслом сливочным	150	4,6	5,5	23,7	165	291
	Печень говяжья тушеная в соусе	50/50	13,8	10,2	5	167	238
	Чай черный с сахаром	200/15	0,1	-	15	60	349
	Хлеб пшеничный	60	4,62	1,44	32,04	152,4	
Итого за день			59,9	46,78	195,12	1387,24	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКал	№ рецептуры
		грамм	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
4 ДЕНЬ							
Завтрак	Огурец свежий	30	0,21	0,03	1,11	4,11	
	Картофель молодой отварной с маслом сливочным	150/5	3,1	4,7	26,9	163	103
	Котлеты рыбные	50/5	15,15	6,8	8,67	123,33	202
	Чай черный с сахаром	200/15	0,1	-	15	60	349
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	76,2	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом	250/25	7,95	6,5	19,6	170	91
	Каша вязкая пшеничная с маслом сливочным	150	4,7	4,7	25,8	165	291
	Поджарка из свинины	65	10,8	34	3,1	362	228
	Чай черный с сахаром	200/15	0,1	-	15	60	349
	Хлеб пшеничный	60	4,62	1,44	32,04	152,4	
Итого за день			49,04	58,89	163,24	1336,04	

5 ДЕНЬ							
Завтрак	Каша жидкая молочная с сахаром и маслом из манной крупы	200/20	6,4	11,7	43	303	149
	Какао со сгущенным молоком	200	3,7	3,9	25,4	153	355
	Кондитерские изделия	40	3	4	30	170	
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	76,2	
Обед	Огурец свежий	40	0,28	0,04	1,48	5,48	
	Рассольник Ленинградский с мясом	250/25	7,85	9,6	18,5	192	74
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	6,5	7,7	3,8	205	164
	Омлет натуральный	106/5	11	23,4	2,2	132	173
	Чай черный с сахаром	200/15	0,1	-	15	60	349
	Хлеб пшеничный	60	4,62	1,44	32,04	152,4	
Итого за день			45,76	62,5	187,44	1449,08	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКал	№ рецептуры
		грамм	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
6 ДЕНЬ							
Завтрак	Огурец свежий	15	0,11	0,02	0,56	2,06	
	Каша вязкая гречневая с маслом сливочным	150	4,6	5,5	23,7	165	291
	Печень говяжья тушеная в соусе	50/50	13,8	10,2	5	167	238
	Чай черный с сахаром	200/15	0,1	-	15	60	349
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	76,2	
Обед	Помидор свежий	20	0,12	0,04	0,84	3,98	
	Суп картофельный с горохом и с мясом	250/25	11,15	8,8	21	209	81
	Плов из мяса птицы	100/65	16,94	11,6	28,26	287	283
	Соки овощные, фруктовые, ягодные	200	1	0,2	20,2	92	
	Хлеб пшеничный	60	4,62	1,44	32,04	152,4	
Итого за день			54,75	38,52	162,62	1 214,64	

7 ДЕНЬ							
Завтрак	Сырники из творога со сметаной	75/10	11,47	9,73	13,73	190,67	182
	Какао со сгущенным молоком	200	3,7	3,9	25,4	153	355
Обед	Огурец свежий	40	0,28	0,04	1,48	5,48	
	Суп картофельный с рисом и мясом	250/25	7,45	6,5	19,8	125	79
	Пюре из гороха с маслом	160	17,3	9,5	38,2	313	161
	Тефтели мясные в соусе	60/50	6,2	9,1	19,9	181,2	261
	Чай черный с сахаром	200/15	0,1	-	15	60	349
	Хлеб пшеничный	80	6,16	1,92	42,72	203,2	
Итого за день			52,66	40,69	176,23	1231,55	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКал	№ рецептуры
		грамм	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
8 ДЕНЬ							
Завтрак	Помидор свежий	30	0,18	0,06	1,26	5,97	
	Каша вязкая пшенная с маслом сливочным	150	4,7	4,7	25,8	165	291
	Омлет натуральный	106/5	11	23,4	2,2	132	173
	Чай черный с сахаром	200/15	0,1	-	15	60	349
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	76,2	
Обед	Огурец свежий	40	0,28	0,04	1,48	5,48	
	Борщ с капустой и картофелем с мясом	250/25	7,55	9,3	14,03	173	60
	Плов из мяса птицы	100/65	16,94	11,6	28,26	287	283
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6		31,5	129	330
	Хлеб пшеничный	60	4,62	1,44	32,04	152,4	
Итого за день			48,28	51,26	167,59	1186,05	

9 ДЕНЬ							
Завтрак	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,8	5,8	40,3	230	292
	Рыба тушеная в томате с овощами	50/50	10,7	6	5,6	113	194
	Чай черный с сахаром	200/15	0,1	-	15	60	349
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	76,2	
Обед	Помидор свежий	30	0,18	0,06	1,26	5,97	
	Суп картофельный с горохом и с мясом	250/25	11,15	8,8	21	209	81
	Каша вязкая пшеничная с маслом сливочным	150	4,7	4,7	25,8	165	291
	Мясо тушеное (свинина)	50/50	17,5	7,1	3,2	147	233
	Соки овощные, фруктовые, ягодные	150	0,75	0,15	15,15	69	
	Хлеб пшеничный	60	4,62	1,44	32,04	152,4	
Итого за день			55,81	34,77	175,37	1227,57	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКал	№ рецептуры
		грамм	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
10 ДЕНЬ							
Завтрак	Вареники ленивые отварные со сметаной	75/15	10,27	7,27	10,07	148,67	180
	Какао со сгущенным молоком	200	3,7	3,9	25,4	153	355
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	9,9	6,8	19,6	180	83
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	6,5	7,7	3,8	205	164
	Печень говяжья тушеная в соусе	50/50	13,8	10,2	5	167	238
	Чай черный с сахаром	200/15	0,1	-	15	60	349
	Хлеб пшеничный	60	4,62	1,44	32,04	152,4	
Итого за день			48,89	37,31	110,91	1066,07	

11 ДЕНЬ							
Завтрак	Помидор свежий	30	0,18	0,06	1,26	5,97	
	Каша вязкая пшеничная с маслом сливочным	150	4,7	4,7	25,8	165	291
	Котлеты, биточки, шницели из мяса птицы с маслом сливочным	50/5	8,2	11,4	8,7	170	248
	Чай черный с сахаром	200/15	0,1	-	15	60	349
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	76,2	
Обед	Рассольник Ленинградский с мясом	250/25	7,85	9,6	18,5	192	74
	Каша вязкая гречневая с маслом сливочным	150	4,6	5,5	23,7	165	291
	Тефтели мясные в соусе	60/50	6,2	9,1	19,9	181,2	261
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6		31,5	129	330
	Хлеб пшеничный	60	4,62	1,44	32,04	152,4	
	Кондитерские изделия	40	3	4	30	170	
Итого за день			42,36	46,52	222,42	1466,77	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКал	№ рецептуры
		грамм	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
12 ДЕНЬ							
Завтрак	Огурец свежий	15	0,11	0,02	0,56	2,06	
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	6,5	7,7	3,8	205	164
	Чай черный с сахаром	200/15	0,1	-	15	60	349
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	76,2	
	Фрукты свежие (нектарины, персики, абрикосы)	100	1,06	0,32	10,55	44,00	
Обед	Овощи консервированные	15	0,12	-	1,1	5	
	Суп картофельный с гречкой с мясом	250/25	8	7	17	161	80
	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,8	5,8	40,3	230	292
	Котлеты рыбные	50/5	15,15	6,8	8,67	123,33	202
	Чай черный с сахаром	200/15	0,1	-	15	60	349
	Хлеб пшеничный	60	4,62	1,44	32,04	152,4	
Итого за день			37,25	28,36	127,99	966,59	
Всего:			596,52	523,43	2021,79	15049,23	