

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 50 ГОРОДСКОГО ОКРУГА МАКЕЕВКА»
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ



УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБОУ «СШ № 50 Г.О.
МАКЕЕВКА»

В.В. Удод

Примерное десятидневное меню основного (организованного) питания
в пришкольном оздоровительном лагере с дневным пребыванием «Солнышко»
на 2024-2025 учебный год

НЕДЕЛЯ 1

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Завтрак	Макаронные изделия отварные	150	5,53	4,78	35,29	206,4
Завтрак	Курица тушеная с морковью	80/20	14,12	5,78	4,46	126,4
Завтрак	Сок фруктовый	200	1,0	0	0	101,6
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
	Печенье	15	1,2	2,4	11,7	80
Итого завтрак		505	24,89	13,28	71,13	608,4
Обед						
Обед	Суп фасолевый	200	6,77	4,58	14,4	125,8
Обед	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,52	3,08	34,27	186,94
Обед	Печень говяжья по-строгановски	80/20	13,4	12,6	5,3	189,2
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
Обед	Чай с сахаром и лимоном, 200/10	200	0,26	0,03	10,26	43,8
	вафли	25	1,3	4	15	100
Итого обед		715	30,29	24,61	98,91	739,74
Итого день		1220	55,18	37,89	170,04	1348,14
Ужин						
Ужин	Рис припущенный с овощами	150	3,44	4,6	32,74	186,57
Ужин	Котлета из курицы	90	17,2	3,88	12,04	151,8
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
Ужин	Сок фруктовый	200	1,0	0	0	101,6
	вафли	25	1,3	4	15	100
Итого ужин		505	25,98	12,8	79,46	633,97
Всего за день						
Всего за день	Суп картофельный с гречкой и курицей	200	8,5	9,0	20,7	125
Всего за день	Макароны отварные с сыром	150/20	12,41	8,50	53,04	326,7
	Икра кабачковая	40	1,24	0,08	2,6	16
Всего за день	Компот из свежих яблок, 200/10	200	0,16	0,16	13,9	58,7
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
	Печенье	15	1,2	2,4	11,7	80
Итого обед		665	26,55	20,46	121,62	700,4
Итого день		1170	52,53	33,26	201,08	1334,37

120000	Сливочная молочная из овсяных хлопьев "Перкулес"	150	5,69	6,38	26,61	187,04
120000	Яблоко красное	40	5,08	4,6	0,28	62,8
120000	Сыр твердый	10	3,48	4,43	0	37,6
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
	Печенье	15	1,2	2,4	11,7	80
120000	Кефир на молоке (3,2%), 200/10	200	3,87	3,8	15,09	111,46
Итого: Закупка		455	22,36	21,93	73,36	572,9
120000	Суп овощной с зеленым горошком	200	33,5	2,8	77,9	450,5
120000	Рис отварной рассыпчатый	150	8,73	14,61	75	447,7
120000	Рыба запеченная в сметанном соусе	80/20	15,1	17,6	4,4	236,6
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
120000	Чай с сахаром и лимоном, 200/10	200	0,26	0,03	10,26	43,8
	вафли	25	1,3	4	15	100
Итого: Итого		715	61,93	39,36	202,24	1372,6
Итого: Итого		1170	84,29	61,29	275,6	1945,5
120000	Омлет с сыром	100	12,15	14,67	1,67	188,13
120000	Зеленый горошек	40	1,24	0,08	2,6	16,0
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
	вафли	25	1,3	4	15	100
120000	Сок фруктовый	200	1,0	0	0	101,6
Итого: Закупка		405	18,73	19,07	38,95	499,73
120000	Суп крестьянский с рисом на курином бульоне	200	4,34	7,99	11,52	135,49
120000	Картофельное пюре	150	3,42	7,8	23,82	179,64
120000	Шницель из курицы	75	14,3	3,24	10,02	126,4
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
120000	Компот из свежих яблок, 200/10	200	0,16	0,16	13,9	58,7
	Печенье	15	1,2	2,4	11,7	80
Итого: Итого		680	26,46	21,91	90,64	674,23
Итого: Итого		1085	45,19	40,98	129,59	1173,96

Таблица 1
Завтрак

54-22М	Рагу из овощей с мясом	200	20,9	7	17,6	217,4
	Икра кабачковая	60	0,91	2,8	4,43	46,8
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
389/М	Сок фруктовый	200	1,0	0	0	101,6
	Печенье	15	1,2	2,4	11,7	80
Итого за завтрак		515	27,05	12,52	53,41	539,8

Обед

84/М	Борщ с фасолью и картофелем	210	1,66	4,66	8,12	81,53
309/М	Макаронные изделия отварные	200	7,18	6,2	35,2945	270,6
290/М	Гуляш из курицы (филе)	100	14,9	11,45	5,54	183,23
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
376/М	Чай с сахаром, 200/10	200	0,2	0,02	10,05	41,42
	вафли	25	1,3	4	15	100
338/М	Яблоко**	130	0,52	0,52	12,74	61,1
Итого за обед		905	28,8	27,17	106,4245	831,88
Итого за день		1420	55,85	39,69	159,8345	1371,68

НЕДЕЛЯ 2
Понедельник 2
Завтрак

309/М	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,52	3,08	34,27	186,94
290/М	Гуляш из курицы (филе)	100	14,9	11,45	5,54	183,23
389/М	Сок фруктовый	200	1,0	0	0	101,6
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
	Печенье	15	1,2	2,4	11,7	80
Итого за Завтрак		505	25,66	17,25	71,19	645,77

Обед

54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,52	2,16	18,5	119,6
309/М	Рис отварной рассыпчатый	200	12,5	14,61	100	581,1
229/М	Рыба (минтай), тушеная в томате с овощами	100	14,6	12,6	46,8	346,5
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
377/М	Чай с сахаром и лимоном, 200/10	200	0,26	0,03	10,26	43,8
	вафли	25	1,3	4	15	100
Итого за обед		765	34,22	33,72	210,24	1285
Итого за день		1270	59,88	50,97	281,43	1930,77

Понедельник 2

Завтрак

309/М	Макаронные изделия отварные	200	7,18	6,2	35,294	270,6
255/М	Печень говяжья по-строгановски	80/20	13,4	12,6	5,3	189,2
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
389/М	Сок фруктовый	200	1,0	0	0	101,6
	вафли	25	1,3	4	15	100
Итого за завтрак		565	25,92	23,12	39,98	755,4

Обед

54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,64	6,06	13,92	144,82
54-8г	Капуста тушеная	150	3,7	4,41	14,6	113,5
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
349/М	Компот из смеси сухофруктов, 200/10	200	0,59	0,05	17,59	73,95
	печенье	30	2,4	4,8	23,3	160
Итого за обед		620	18,37	15,64	89,09	586,27
Итого за день		1185	44,29	38,76	129,07	1341,67

Среда 2

Завтрак

173/М	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	150	3,66	6,32	26,83	178,27
209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8
15/М	Сыр твердый	10	3,48	4,43	0	37,6
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
	Печенье	15	1,2	2,4	11,7	80
379/М	Кофейный напиток	200	3,15	3,2	18,52	117,54
Итого за завтрак		455	19,61	21,27	77,01	570,21

Обед

54-25с	Суп картофельный с рыбой (минтай)	200	8,38	2,6	14,6	115,38
204/М	Макаронные изделия отварные с сыром	150/20	12,41	8,50	53,04	326,7
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
389/М	Сок фруктовый	200	1,0	0	0	101,6
	вафли	25	1,3	4	15	100
338/М	Яблоко**	140	0,52	0,52	12,74	61,1
Итого за обед		775	26,65	15,94	115,06	798,78
Итого за день		1230	46,26	37,21	192,07	1368,99

Четверг 2

Завтрак

309/М	Рис отварной рассыпчатый	150	8,73	14,61	75	447,7
54-9р	Рыба запеченная в сметанном соусе	80/20	15,1	17,6	4,4	236,6
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
389/М	Сок фруктовый	200	1,0	0	0	101,6
	вафли	25	1,3	4	15	100
Итого за завтрак		305	51,5	29,17	36,53	114,08

Обед

99/М	Суп овощной с зеленым горошком	200	33,5	2,8	77,9	450,5
312/М	Картофельное пюре	150	3,42	7,8	23,82	179,64
54-5М	Котлета из курицы	90	17,2	3,88	12,04	151,8
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
377/М	Чай с сахаром и лимоном, 200/10	200	0,26	0,03	10,26	43,8

	печенье	30	2,4	4,8	23,3	160
итого за обед		710	59,82	19,63	167	1079,74
итого за день		1015	574,82	48,8	203,53	1193,82
Пятница 2						
Завтрак						
259/М	Жаркое по-домашнему из говядины	250	31,8	10,3	38,1	381,1
	Икра кабачковая	40	1,24	0,08	2,6	16
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
389/М	Сок фруктовый	200	1,0	0	0	101,6
	Печенье	15	1,2	2,4	11,7	80
итого за завтрак		545	38,28	13,1	72,08	672,7
Обед						
82/М/ССЖ	Борщ из капусты с картофелем	210	1,66	4,66	8,12	81,53
	Омлет с сыром	100/20				
	Зеленый горошек	40				
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
342/М	Компот из свежих яблок, 200/10	200	0,16	0,16	13,9	58,7
	вафли	25	1,3	4	15	100
итого за обед		635	6,16	9,14	56,7	334,23
итого за день		1180	44,44	22,24	128,78	1006,93
СРЕДНЕЕ ЗА 10 ДНЕЙ						
Завтрак		476	74,348	18,351	61,31	561,296
Обед		718,5	31,925	22,758	125,7925	840,287
итого за день		1194,5	106,273	41,109	187,1025	1401,583

Сборники рецептов

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005. - 628 с.
2. СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И ТИПОВЫХ МЕНЮ для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет) / Новосибирск, 2022
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. 2014г., Санкт-Петербург., М. Т. Лабзина

Прошнуровано, пронумеровано
скреплено печатью

5 _____ листов

(печать)
Директор ГБОУ «СШ № 50
Г.О. МАКЕЕВКА»

В.В. Удод В.В. Удод