

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СТЕПАНОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
ВЕРХНЕКЕТСКОГО РАЙОНА ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы

Д.В. Гаврилова.

«08» апреля 2025



Примерное меню пищевой ценности приготовляемых блюд лагеря с дневным пребыванием детей горячих школьных обедов

№ рецеп	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции с 7-11	Масса порции с 11-17	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
1 день ЗАВТРАК							
210	Омлет натуральный	130	200	11,64	18,04	3,04	221,08
	Йогурт 1,25	100	100	2,4	1,2	14,5	80
376	Чай с сахаром	200	200	0,12	0	12,04	48,64
		260	260	3,9	1,3	54,6	249,6
ОБЕД							
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	250	10,3	28,3	7,1	315
268	Котлета паровая	90	100	8,5	16,7	13	237
302	Каша гречневая	150	200	3,6	4,7	39,3	214
	Сок фруктовый	200	200	0,56	0	27,89	113,79
пр	Хлеб пшеничный	60	60	1,7	0,3	11,4	56
	Итого			42,72	70,54	182,87	1551,11
2 День ЗАВТРАК							
174	Каша кукурузная с маслом	200/10	200/10	7,23	6,67	39,54	246,87
3	Бутерброд с сыром	30/20	30/20	11,3	5,1	20,3	172
	Яблоко	200	200	0,1	0	25,48	112,2
376	Чай с сахаром	200	200	0,12	0	12,04	48,64
ОБЕД							
109	Суп с клецками	200	250	19,3	5,3	1,1	230
227	Рыба припущенная	90	100	10,6	9,8	1,8	135
304	Рис отварной	150	150	8,7	7,8	42,6	279
	Сок фруктовый	200	200	1	0	24,0	102
пр	Хлеб пшеничный	60	60	1,7	0,3	11,4	56
	Итого			60,05	34,97	179,2	1281,71
3 День ЗАВТРАК							
204	Макароны отварные с сыром	130	150	10,8	20,1	3,1	220
382	Какао с молоком	200	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	Мандарин	100	100	0,3	0	8,6	38
ОБЕД							
96	Рассольник ленинградский	200	250	5,03	11,3	32,38	149,6
288	Курица отварная	100	100	21,1	26,3	3,3	336,5

128	Картофельное пюре	150	200	3,2	4,5	19,3	130
7	Салат из св.помидоров	100	100	1,13	6,19	4,72	79,1
	Сок фруктовый	200	200	1	0	24,0	102
	Хлеб пшеничный	60	60	1,7	0,3	11,4	56
	Итого			48,03	72,62	132,75	1270,52
4 День ЗАВТРАК							
223	Запеканка из творога со сметаной	150/20	200/20	18,09	7,87	18,91	222,44
	Йогурт	100	100	2,5	1,2	16,0	85
376	Чай с сахаром	200	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	Абрикосы свежие	75	75	0,68	0,08	6,75	30,38
ОБЕД							
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	250	1,93	6,34	10,05	104,16
260	Гуляш	90	100	12,83	14,8	112,34	248
302	Каша гречневая	150	150	2,79	11,2	16,93	179,24
	Напиток Витошка	200	200			19,4	16
	Хлеб пшеничный	60	60	1,7	0,3	11,4	56
	Итого			44,29	45,72	237,73	1110,98
5 День ЗАВТРАК							
пр	Хлеб пшеничный	30	30	1,7	0,3	11,4	56
173	Каша пшеничная с маслом	200/10	200/10	6,9	8,7	25,71	246,37
376	Чай с сахаром	200	200	0,12	0	12,04	48,64
	Йогурт 1,2%	100	100	2,4	1,2	14,5	80
ОБЕД							
119	Суп гороховый	200	250	12,83	14,8	13,61	98,79
278	Тефтель	90	100	8,9	18,1	14,6	132
203	Макароны отварные	150	200	3,2	4,5	19,3	130
389	Сок фруктовый	200	200	0,56	0	34	140,2
	Хлеб пшеничный	60	60	1,7	0,3	11,4	56
	Итого			27,33	30,45	170,98	1018,18
6 День ЗАВТРАК							
173	Каша ячневая молочная	200/10	200/10	7,2	8,3	31,8	280,9
	Хлеб пшеничный	60	60	1,7	0,3	11,4	56
382	Какао с молоком	200	200	1,4	1,6	17,35	89,32
	Персики свежие	75	75	0,68	0,08	7,13	31,88
ОБЕД							
82	Борщ с капустой и картофелем	200/10	250/10	10,9	6,66	10,81	225,43
291	Плов из мяса птицы	200	250	5,39	12,47	41,84	315,12
6	Салат из св.огурцов	100	100	0,76	6,09	2,38	67,3
	Сок фруктовый	200	200	0,56	0	27,89	113,79
	Хлеб пшеничный	60	60	1,7	0,3	11,4	56
	Итого			27,97	40,46	187,42	1397,56
7 День ЗАВТРАК							
174	Каша кукурузная с	200/10	200/10	2,86	8,49	31,01	165,0

	маслом						
376	Чай с сахаром	200	200	0,12	0	12,04	12,48
	Банан	200	200	3,9	1,3	54,6	249,6
ОБЕД							
86	Суп с рыбными консервами	200	250	10,6	4,98	18,0	157,2
259	Жаркое по - домашнему	150	200	13,5	19,4	25,7	327,0
	Сок фруктовый	200	200	0,56	0	21,1	113,79
	Хлеб пшеничный	60	60	1,7	0,3	11,4	56
	Итого			44,49	43,5	209,46	1334,51
8 День ЗАВТРАК							
120	Суп молочный с вермишелью	200	250	2,09	6,33	10,64	107,8
пр	Хлеб пшеничный	30	30	1,7	0,3	11,4	56,0
	Йогурт 1,2%	100	100	2,4	1,2	14,5	80
376	Чай с сахаром	200	200	0,12	0	12,04	48,64
ОБЕД							
104	Суп картофельный с крупой	200	250	2,09	6,33	10,64	107,8
288	Курица отварная	80	100	14,09	4,35	2,43	202,7
203	Макаронны отварные	150	150	8,7	7,8	42,6	279
	Напиток Витошка	200	200			19,4	16
	Хлеб пшеничный	60	60	1,7	0,3	11,4	56
	Итого			30,53	28,66	132,01	950,14
9 День ЗАВТРАК							
173	Каша манная молочная	200	200	6,2	8,05	31,09	222,02
3	Бутерброд с сыром	30/20	30/20	4,6	4,1	29,58	172
382	Какао с молоком	200	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	Груша свежая	75	75	0,30	0,23	7,73	34,13
ОБЕД							
82	Борщ из св.капусты и картофеля	200	250	10,9	6,66	10,81	225,43
268	Котлета	90	50/50	12,64	5,49	6,47	134,6
304	Рис отварной	130	150	2,86	8,49	31,01	204
	Яблоко	100	100	0,84	4,84	5,53	79,97
	Хлеб пшеничный	60	60	1,7	0,3	11,4	56
350	Сок фруктовый	200	200	0,1	0	22,2	88,1
	Итого			47,51	43,16	228,64	1585,64
10 День ЗАВТРАК							
210	Каша пшенная с маслом	200	200	6,2	18,05	31,09	222,02
	Абрикосы свежие	75	75	0,68	0,08	6,75	30,38
376	Чай с сахаром	200	200	0,12	0	12,04	48,64
ОБЕД							
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	250	10,3	28,3	7,1	315
289	Рагу из птицы	200	200	4,18	14,00	28,14	260

43	Салат из овощей	100	100	0,9	4,1	2,9	51,1
349	Компот из сухофруктов	200	200	0,17	0	27,89	113,79
	Хлеб пшеничный	60	60	1,7	0,3	11,4	56
	Итого			43,96	60,92	187,59	1289,91

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Под руководством Могильного М.П. и Тутельяна В.А

Москва Дели плюс 2017