

«Утверждаю»
Муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа с. Сусанино
Ульчского муниципального района
Хабаровского края
директор МБОУ СОШ с. Сусанино
Андросова Е.В.
20.02.2024



Примерное 15-тидневное меню
Для воспитанников летнего оздоровительного лагеря
с дневным пребыванием
при МБОУ СОШ с. Сусанино

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/
под редакцией М.П. Могильного и В.А. Татульяна. Москва. Дели принт. 2011 г

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при
общеобразовательных школах./ под редакцией В.Т. Лапшиной

День 1

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	302	Каша рисовая молочная	150	191	3	3	15
	1	Бутерброд с маслом	70	104	11	3	24
	382	какао с молоком	200	204	2	8	21
	ПР	кондитерские изделия	100	21	3	5	16
Обед	ПР	икра кабачковая	100	182	4	6	24
	97	Суп картофельный	200	168	3	7	28
	719	Пельмени мясные отварные	200	200	17	5	13
	ПР	Сок фруктовый	200	155	2	8	27
			Хлеб пшеничный	30	145	4	4

День 2

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	181	Каша манная	200	191	3	3	15
	280	Кофейный напиток с молоком	200	106	11	6	24
	1	Бутерброд с маслом	70	204	4	8	21
		Фрукты	100	19	1	2	16
Обед	ПР	Морская капуста	100	182	4	6	24
	88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	168	3	7	28
	437	гуляш из отварного мяса	100	200	17	5	13
	312	Пюре картофельное	150	155	2	4	27
	342	Компот из свежих плодов	200	130	2	4	14
	ПР	Хлеб пшеничный	50	15	2	4	14

День 3

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	732	Оладьи со сгущенным молоком	170	191	3	3	15
	376	Чай с сахаром	200	106	11	6	24
	1	Бутерброд с маслом	70	204	4	8	21
	ПР	Кисломолочный продукт	110	19	1	2	16
Обед	67	Винегрет	100	182	4	6	24
	106	Суп с рыбными консервами	200	168	3	7	28
	224	Рагу овощное	150	200	17	5	13
	487	Курица отварная	100	155	2	4	27
	377	Чай с лимоном	200	130	2	4	14
	ПР	Хлеб пшеничный	50	15	2	4	14

День 4

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	204	Макаронные изделия отварные с сыром	200	191	3	3	15
	1	Бутерброд с маслом и сыром	70	106	11	6	24
	280	Кофейный напиток с молоком сгущен.	200	204	4	8	21
	ПР	батончик шоколадный	100	19	1	2	16
Обед	24	Салат из свежих овощей	100	182	4	6	24
	104	Суп картофельный с фрикадельками	200	168	3	7	28
	271	Котлета домашняя в соусе	100	200	17	5	13
	310	Картофель отварной	150	155	2	4	27
	349	компот из сухофруктов	200	130	2	4	14
	ПР	Хлеб пшеничный	50	15	2	4	14

День 5

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	175	Каша молочная Дружба	200	191	3	3	15
	1	Бутерброд с маслом	70	106	11	6	24
	382	какао с молоком	200	204	4	8	21
	ПР	Кисломолочный продукт	110	19	1	2	16
Обед	24	Огурец свежий	100	182	4	6	24
	104	Суп картофельный с крупой	200	168	3	7	25
	469	Фрикадельки с соусом	100	200	15	5	13
	310	гречка отварная	150	155	2	2	27
	350	Кисель из свежих плодов	200	110	2	4	14
	ПР	Хлеб пшеничный	50	15	2	4	14
	ПР	Фрукты	100	20	2	2	3

День 6

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	181	Каша манная молочная	200	191	3	3	15
	280	Кофейный напиток с молоком	200	106	11	6	24
	1	Бутерброд с маслом	70	204	4	8	21
	ПР	Фрукты	100	19	1	2	16
Обед	24	Помидор свежий	100	182	4	6	24
	148/549	Суп лапша	200	168	3	7	25
	437	Гуляш из мяса	100	200	15	5	16
	203	овощи отварные	150	175	4	4	27
	ПР	Сок фруктовый	200	110	2	4	14
	ПР	Хлеб пшеничный	50	15	2	4	14

День 7

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	175	каша пшеничная молочная	200	191	3	3	15
	376	Чай с сахаром	200	106	11	6	24
	1	Бутерброд с маслом и сыром	70	204	4	8	21
	ПР	Кисломолочный продукт	110	19	1	2	16
Обед	24	Огурец соленый	100	182	4	6	24
	82	Борщ с капустой и картофелем	200	168	3	7	25
	436	жаркое по-домашнему	200	200	15	5	16
	377	Чай с лимоном	200	175	4	4	27
	ПР	Хлеб пшеничный	50	110	2	4	14
	ПР	фрукты	100	15	2	4	14

День 8

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	735	Оладьи с яблоком	170	191	3	3	15
	1	Бутерброд с маслом	70	106	11	6	24
	382	какао с молоком	200	204	4	8	21
	ПР	батончик шоколадный	100	19	1	2	16
Обед	24	Огурец свежий	100	182	4	6	24
	103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	168	3	7	25
	302	рис рассыпчатый	150	200	15	5	16
	439	Печень тушеная в соусе	100	175	4	4	27
	ПР	Сок фруктовый	200	110	2	4	14
	ПР	Хлеб пшеничный	60	15	2	4	14

День 9

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	121	Суп молочный с крупой	200	191	3	3	15
	1	Бутерброд с маслом и сыром	70	106	11	6	24
	280	Кофейный напиток с молоком сгущен.	200	204	4	8	21
	ПР	батончик шоколадный	100	19	1	2	16
Обед	24	Салат из моркови	100	182	4	6	24
	99	Суп овощной	200	168	3	7	25
	312	Пюре картофельное	150	200	15	5	16
	469	Фрикадельки с соусом	105	175	4	4	27
	349	Компот из сухофруктов	200	110	2	4	14
	ПР	Хлеб пшеничный	50	15	2	4	14

День 10

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	121	Макаронные изделия отварные с сыром	200	191	3	3	15
	1	Бутерброд с маслом	70	106	11	6	24
	ПР	Сок фруктовый	200	204	4	8	21
	ПР	батончик шоколадный	100	19	1	2	16
Обед	24	салат из свежих помидоров и огурцов	100	182	4	6	24
	94	Рассольник	200	168	3	7	25
	443	Плов с отварной говядиной	200	200	15	5	16
	349	Компот	200	175	4	4	27
	ПР	Хлеб пшеничный	60	110	2	4	14
	ПР	Фрукты	100	15	2	4	14

День 11

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	121	Каша рисовая молочная	200	191	3	3	15
	2	Бутерброд с повидлом	70	106	11	6	24
	377	Кофейный напиток с молоком	200	204	4	8	21
	ПР	творожок	100	19	1	2	16
Обед	24	Салат из свежих овощей	100	182	4	6	24
	102	Суп картофельный с бобовыми	200	168	3	7	25
	443	Пельмени мясные отварные	200	200	15	5	16
	ПР	Сок фруктовый	200	175	4	4	27
	ПР	Хлеб пшеничный	50	110	2	4	14
	ПР	Фрукты	100	15	2	4	14

День 12

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	733	Оладьи с джемом	170	191	3	3	15
	376	Чай с сахаром	200	106	11	6	24
	1	Бутерброд с маслом	70	204	4	8	21
	ПР	Кисломолочный продукт	110	19	1	2	16
Обед	67	Винегрет	100	182	4	6	24
	101	Суп картофельный с крупой	200	168	3	7	25
	224	Рагу овощное	150	200	15	5	16
	290	Птица тушеная в соусе	100	175	4	4	27
	ПР	Сок фруктовый	200	110	2	4	14
	ПР	Хлеб пшеничный	50	15	2	4	14

День 13

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	181	Каша манная	200	191	3	3	15
	382	Какао с молоком	200	106	11	6	24
	1	Бутерброд с маслом и сыром	70	204	4	8	21
	ПР	Фрукты	100	19	1	2	16
Обед	24	Помидор свежий	100	182	4	6	24
	148/549	Суп лапша	200	168	3	7	25
	310	Картофель отварной	150	200	15	5	16
	271	Котлета домашняя в соусе	120	175	4	4	27
	350	Кисель из свежих плодов	200	110	2	4	14
	ПР	Хлеб пшеничный	50	15	2	4	14

День 14

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200	191	3	3	15
	280	Кофейный напиток с молоком	200	106	11	6	24
	2	Бутерброд с повидлом	70	204	4	8	21
	ПР	Фрукты	100	19	1	2	16
Обед	17	Огурец соленый	100	182	4	6	24
	82	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	168	3	7	25
	436	Жаркое по-домашнему	200	200	15	5	30
	349	Компот из сухофруктов	200	190	4	8	27
	ПР	Хлеб пшеничный	50	110	4	4	14

День 15

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	204	Макаронные изделия отварные с сыром	200	191	3	3	15
	1	Бутерброд с маслом	70	106	11	6	24
	342	Компот из свежих плодов	200	204	4	8	21
	ПР	фрукты	100	19	1	2	16
Обед	24	Салат из свежих овощей	100	182	4	6	24
	104	Суп картофельный с фрикадельками	200	168	3	7	25
	290	Птица тушеная в соусе	100	200	15	5	30
	312	Пюре картофельное	150	190	4	8	27
	ПР	Сок фруктовый	200	100	2	2	6
	ПР	Хлеб пшеничный	50	10	2	2	8