

«Утверждаю»
Муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа с. Сусанино
Ульчского муниципального района
Хабаровского края
Директор МБОУ СОШ с. Сусанино
Глухова О.И.
20.01.2025



Примерное 12-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. 2017 г

УТВЕРДИЛ
Директор
МБОУ СОШ с. Сусанино
_____ О.И. Глухова

День 1

Прием пищи	№ рец.	Раздел меню	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	181	гор.блюдо	Каша манная	200	191	3	3	15
	380	гор.напиток	Какао с молоком	200	106	11	6	24
	3	хлеб	Бутерброд с маслом и сыром	70	204	4	8	21
	338	фрукт	Фрукты	100	19	1	2	16
Обед	71	закуска	Помидор свежий	100	182	4	6	24
	112	1-ое блюдо	Суп с макаронными изделиями	200	168	3	7	25
	125	гарнир	Картофель отварной	150	200	15	5	16
	294/330	2-ое блюдо	Котлета домашняя в соусе	120	175	4	4	27
	350	напиток	Кисель из свежих плодов	200	110	2	4	14
	ПР	хлеб	Хлеб пшеничный	50	15	2	4	14

УТВЕРДИЛ
Директор
МБОУ СОШ с. Сусанино
_____ О.И. Глухова

День 2

Прием пищи	№ рец.	Раздел меню	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	181	гор.блюдо	Каша манная	200	191	3	3	15
	380	гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	106	11	6	24
	1	хлеб	Бутерброд с маслом	70	204	4	8	21
	338	фрукт	Фрукты	100	19	1	2	16
Обед	ПР	закуска	Морская капуста	100	182	4	6	24
	88	1-ое блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем	200	168	3	7	28
	260	2-ое блюдо	гуляш из отварного мяса	100	200	17	5	13
	312	гарнир	Пюре картофельное	150	155	2	4	27
	348	напиток	Компот из свежих плодов	200	130	2	4	14
	ПР	хлеб	Хлеб пшеничный	50	15	2	4	14

УТВЕРДИЛ
Директор
МБОУ СОШ с. Сусанино
_____ О.И. Глухова

День 3

Прием пищи	№ рец.	Раздел меню	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	401	гор.блюдо	Оладьи	170	191	3	3	15
	376	гор.напиток	Чай с сахаром	200	106	11	6	24
	1	хлеб	Бутерброд с маслом	70	204	4	8	21
	386	кисломол. Продукт	Кисломолочный продукт	110	19	1	2	16
Обед	67	закуска	Винегрет	100	182	4	6	24
	115	1-ое блюдо	Суп с рыбными консервами	200	168	3	7	28
	143	гарнир	Рагу овощное	150	200	17	5	13
	290/331	2-ое блюдо	Курица отварная	100	155	2	4	27
	377	напиток	Чай с лимоном	200	130	2	4	14
	ПР	хлеб	Хлеб пшеничный	50	15	2	4	14

УТВЕРДИЛ
Директор
МБОУ СОШ с. Сусанино
_____ О.И. Глухова

День 4

Прием пищи	№ рец.	Раздел меню	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	204	гор.блюдо	Макаронные изделия отварные с сыром	200	191	3	3	15
	3	хлеб	Бутерброд с маслом и сыром	70	106	11	6	24
	380	гор.напиток	Кофейный напиток с молоком сгущен.	200	204	4	8	21
	ПР	сладкое	батончик шоколадный	100	19	1	2	16
Обед	24	закуска	Салат из свежих овощей	100	182	4	6	24
	103	1-ое блюдо	Суп картофельный с фрикадельками	200	168	3	7	28
	294/330	2-ое блюдо	Котлета домашняя в соусе	100	200	17	5	13
	125	гарнир	Картофель отварной	150	155	2	4	27
	348	напиток	компот из сухофруктов	200	130	2	4	14
	ПР	хлеб	Хлеб пшеничный	50	15	2	4	14

УТВЕРДИЛ
 Директор
 МБОУ СОШ с. Сусанино
 _____ О.И. Глухова

День 5

Прием пищи	№ рец.	Раздел меню	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	175	гор.блюдо	Каша молочная вязкая из пшена и риса	200	191	3	3	15
	1	хлеб	Бутерброд с маслом	70	106	11	6	24
	380	гор.напиток	какао с молоком	200	204	4	8	21
	386	кисломол. продукт	Кисломолочный продукт	110	19	1	2	16
Обед	71	закуска	Огурец свежий	100	182	4	6	24
	115	1-ое блюдо	Суп картофельный с крупой и мясом отварным	200	168	3	7	25
	297/330	2-ое блюдо	Фрикадельки куриные с соусом	100	200	15	5	13
	302	гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	155	2	2	27
	350	напиток	Кисель из свежих плодов	200	110	2	4	14
	ПР	хлеб	Хлеб пшеничный	50	15	2	4	14
	338	фрукт	Фрукты	100	20	2	2	3

УТВЕРДИЛ
Директор
МБОУ СОШ с. Сусанино
_____ О.И. Глухова

День 6

Прием пищи	№ рец.		Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	181	гор.блюдо	Каша манная молочная	200	191	3	3	15
	380	гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	106	11	6	24
	1	хлеб	Бутерброд с маслом	70	204	4	8	21
	338	фрукт	Фрукты	100	19	1	2	16
Обед	71	закуска	Помидор свежий	100	182	4	6	24
	112	1-ое блюдо	Суп с макаронными изделиями	200	168	3	7	25
	260	2-ое блюдо	Гуляш из отварного мяса	100	200	15	5	16
	321	гарнир	Капуста тушёная	150	175	4	4	27
	389	напиток	Сок фруктовый	200	110	2	4	14
	ПР	хлеб	Хлеб пшеничный	50	15	2	4	14

УТВЕРДИЛ
Директор
МБОУ СОШ с. Сусанино
_____ О.И. Глухова

День 7

Прием пищи	№ рец.	Раздел меню	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	182	гор.блюдо	Каша пшенная молочная	200	191	3	3	15
	377	гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	106	11	6	24
	3	хлеб	Бутерброд с маслом и сыром	70	204	4	8	21
	386	кисломол. продукт	Кисломолочный напиток	110	19	1	2	16
Обед	ПР	закуска	Огурец соленый	100	182	4	6	24
	82	1-ое блюдо	Борщ с капустой и картофелем	200	168	3	7	25
	259	2-ое блюдо	Жаркое по-домашнему	200	200	15	5	16
	376	напиток	Чай с сахаром	200	175	4	4	27
	ПР	хлеб	Хлеб пшеничный	50	110	2	4	14
	338	Фрукт	фрукты	100	15	2	4	14

УТВЕРДИЛ
Директор
МБОУ СОШ с. Сусанино
_____О.И. Глухова

День 8

Прием пищи	№ рец.	Раздел меню	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	401	гор.блюдо	Оладьи	170	191	3	3	15
	1	хлеб	Бутерброд с маслом	70	106	11	6	24
	380	гор.напиток	какао с молоком	200	204	4	8	21
	ПР	сладкое	батончик шоколадный	100	19	1	2	16
Обед	24	закуска	Огурец свежий	100	182	4	6	24
	112	1-ое блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	168	3	7	25
	304	гарнир	Каша рисовая рассыпчатая	150	200	15	5	16
	261/330	2-ое блюдо	Печень тушеная в соусе	100	175	4	4	27
	389	напиток	Сок фруктовый	200	110	2	4	14
	ПР	хлеб	Хлеб пшеничный	60	15	2	4	14

УТВЕРДИЛ
Директор
МБОУ СОШ с. Сусанино
_____ О.И. Глухова

День 9

Прием пищи	№ рец.	Раздел меню	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	121	гор.блюдо	Суп молочный с крупой	200	191	3	3	15
	3	хлеб	Бутерброд с маслом и сыром	70	106	11	6	24
	380	гор.напиток	Кофейный напиток с молоком сгущен.	200	204	4	8	21
	ПР	сладкое	батончик шоколадный	100	19	1	2	16
Обед	67	закуска	Винегрет	100	182	4	6	24
	99	1-ое блюдо	Суп овощной	200	168	3	7	25
	312	гарнир	Пюре картофельное	150	200	15	5	16
	297/331	2-ое блюдо	Фрикадельки с соусом	105	175	4	4	27
	348	напиток	Компот из сухофруктов	200	110	2	4	14
	ПР	хлеб	Хлеб пшеничный	50	15	2	4	14

УТВЕРДИЛ
Директор
МБОУ СОШ с. Сусанино
_____ О.И. Глухова

День 10

Прием пищи	№ рец.	Раздел меню	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	204	гор.блюдо	Макаронные изделия отварные с сыром	200	191	3	3	15
	1	хлеб	Бутерброд с маслом	70	106	11	6	24
	389	напиток	Сок фруктовый	200	204	4	8	21
	ПР	сладкое	батончик шоколадный	100	19	1	2	16
Обед	24	закуска	салат из свежих помидоров и огурцов	100	182	4	6	24
	96	1-ое блюдо	Рассольник ленинградский	200	168	3	7	25
	291	2-ое блюдо	Плов из отварной птицы	200	224	11	20	31
	348	напиток	Компот	200	175	4	4	27
	ПР	хлеб	Хлеб пшеничный	60	110	2	4	14
	338	фрукт	Фрукты	100	15	2	4	14

УТВЕРДИЛ
Директор
МБОУ СОШ с. Сусанино
_____ О.И. Глухова

День 11

Прием пищи	№ рец.	Раздел меню	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	121	гор.блюдо	Каша рисовая молочная	200	191	3	3	15
	3	хлеб	Бутерброд с маслом и сыром	70	106	11	6	24
	380	гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	204	4	8	21
	386	кисломол. продукт	Кисломол. напиток	100	19	1	2	16
Обед	24	закуска	Салат из свежих овощей	100	182	4	6	24
	102	1-ое блюдо	Суп картофельный с бобовыми	200	168	3	7	25
	202	гарнир	Макаронные изделия отвар	200	200	15	5	16
	260	2-ое блюдо	Гуляш из мяса отвар					
	389	напиток	Сок фруктовый	200	175	4	4	27
	ПР	хлеб	Хлеб пшеничный	50	110	2	4	14
	338	фрукт	Фрукты	100	15	2	4	14

УТВЕРДИЛ
Директор
МБОУ СОШ с. Сусанино
_____О.И. Глухова

День 12

Прием пищи	№ рец.	Раздел меню	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	401	гор.блюдо	Оладьи	170	191	3	3	15
	376	гор.напиток	Чай с сахаром	200	106	11	6	24
	1	хлеб	Бутерброд с маслом	70	204	4	8	21
	386	кисломол. Продукт	Кисломолочный продукт	110	19	1	2	16
Обед	67	закуска	Винегрет	100	182	4	6	24
	115	1-ое блюдо	Суп картофельный с крупой	200	168	3	7	25
	143	гарнир	Рагу овощное	150	200	15	5	16
	290/331	2-ое блюдо	Птица тушеная в соусе	100	175	4	4	27
	389	напиток	Сок фруктовый	200	110	2	4	14
	ПР	хлеб	Хлеб пшеничный	50	15	2	4	14