

Согласовано:

Территориальный отдел  
Управления Роспотребнадзора по Свердловской области  
в городе Первоуральск, Шалинском,  
Нижнесергинском районах и городе Ревда

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 16



/Л.И. Аверина/

«30» 2023 г.

Утверждаю:

И.П. Ефремова О.В.



О.В. Ефремова

Ефремова  
Ольга  
Викторовна

«30» 2023 г.

**Примерное 12-дневное меню для детей  
находящихся в летнем оздоровительном лагере  
с дневным пребыванием с 7-11 лет  
для столовой при МАОУ "СОШ № 16"**

Использованы:

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при  
общеобразовательных школах, Москва 2004г (УДК 642,5:373 ISBN 5-93109-070-3)



### НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1

#### ЗАВТРАК

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
3/2004	Бутерброд на батоне с сыром	10\30	185	6,4	8,4	25
181/2007	Каша молочная манная с маслом	200/10	226	17,8	15	40
686/2004	Чай с лимоном	250	81,2	0,37	0,12	19
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	<b>ИТОГО :</b>	<b>530</b>	<b>555,2</b>	<b>26,77</b>	<b>23,82</b>	<b>96,9</b>

#### ОБЕД

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
43\2004	Салат из св.капусты с морковью	60	42,8	0,84	3,1	5,3
170/2004	Суп-пюре гороховый с гречками	200/10	178	6,3	6,2	5,75
268/2007	Биточки мясные с/с	90	152,2	5,2	3,7	15,3
516/2004	Макаронные изделия отварные	150	224,1	5,4	7,5	32,6
349/2007	Компот из сухофруктов	200	115,6	0,4	0	28,9
79/2003	Ватрушка со сметаной	65	112	5,3	6,75	32,41
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	<b>ИТОГО :</b>	<b>835</b>	<b>941,7</b>	<b>27,34</b>	<b>27,85</b>	<b>144,36</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1365</b>	<b>1496,9</b>	<b>54,11</b>	<b>51,67</b>	<b>241,26</b>

### НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2

#### ЗАВТРАК

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
100/2016	Суп молочный с вермишелью	200	250,7	5,75	5,2	30,24
210/2007	Омлет натуральный с маслом	105	320	11	18	22
685/2004	Чай с сахаром	200	58	0,2	0	17,5
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	<b>ИТОГО :</b>	<b>535</b>	<b>691,7</b>	<b>19,15</b>	<b>23,5</b>	<b>82,64</b>

#### ОБЕД

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
18/2004	Салат из св.огурцов, помидор с луком зеленым	60	92,57	3,4	1,9	3,7
88/2007	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	118	2,25	6,3	10,34
тк14	Тефтели мясные с соусом	90	151	8,1	8,5	8,5
304/2007	Рис отварной	150	198	3,62	6,12	30,04
701/2004	Напиток из свежих яблок	200	112	0,1	0	26
769/2004	Булочка Домашняя	50	106,6	3,6	6,8	30,4
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	<b>ИТОГО :</b>	<b>820</b>	<b>895,17</b>	<b>24,97</b>	<b>30,22</b>	<b>133,08</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1355</b>	<b>1586,87</b>	<b>44,12</b>	<b>53,72</b>	<b>215,72</b>

### НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3

#### ЗАВТРАК

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
50/2003	Каша пшеничная молочная с маслом	200/10	289	8,9	9,72	43,74
3/2004	Бутерброд на батоне с сыром	10\30	185	6,4	8,4	25
686/2004	Чай с лимоном	200	65	0,3	0,1	15,2
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Фрукт	100	108	0,65	0,65	16,6
	<b>ИТОГО :</b>	<b>580</b>	<b>710</b>	<b>18,45</b>	<b>19,17</b>	<b>113,44</b>

#### ОБЕД

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
16/2004	Салат из св.огурцов с луком зеленым	60	83,6	5,23	2	3,67
147/2004	Суп картофельный с макарон. изделиями	200	101,2	3	6,6	19,6
498/2004	Котлета рубленая из мяса куры с/с	90	217	15	9,35	11,4
520/2004	Пюре картофельное	150	141,96	3,29	4,46	12,05
685/2004	Чай с сахаром	200	58	0,2	0	17,5
кул.сов.	Диетлепешка	50	230,59	6,13	6,92	35,95
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	<b>ИТОГО :</b>	<b>820</b>	<b>949,35</b>	<b>36,75</b>	<b>29,93</b>	<b>124,27</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1400</b>	<b>1659,35</b>	<b>55,2</b>	<b>49,1</b>	<b>237,71</b>



**НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4**

**ЗАВТРАК**

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
4/2004	Бутерброд на батоне с маслом и повидлом	10\10\30	111	1,7	2,8	19,7
366/2004	Запеканка из творога с морк., со сгущ. мол.	150	244,5	11,2	9,97	10,27
685/2004	Чай с сахаром	250	71	0,29	0	22
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	<b>ИТОГО :</b>	<b>510</b>	<b>543,5</b>	<b>17,09</b>	<b>13,37</b>	<b>76,07</b>

**ОБЕД**

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
34\2016	Салат из свеклы с маслом растит.	60	67,8	1	3	32
132/2004	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/10	119	2,1	5,1	7,3
кул.сов.	Филе куриное, запеченное с помидорами	80	120,9	13	6,5	0,09
516/2004	Макаронные изделия отварные	150	224,1	5,4	7,5	32,6
349/2007	Компот из сухофруктов	200	115,6	0,4	0	28,9
35/1999	Манник	75	181,02	5,1	6,1	21,05
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	<b>ИТОГО :</b>	<b>835</b>	<b>945,42</b>	<b>30,9</b>	<b>28,8</b>	<b>146,04</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1345</b>	<b>1488,92</b>	<b>47,99</b>	<b>42,17</b>	<b>222,11</b>

**НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5**

**ЗАВТРАК**

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
3/2004	Бутерброд на батоне с сыром	10\30	185	6,4	8,4	25
182/2007	Каша молочная пшеничная с маслом	200/10	307,8	10,5	17,6	38
378/2007	Чай с молоком	250	113,7	1,75	2	22,12
	Фрукт	100	108	0,65	0,65	16,6
	<b>ИТОГО :</b>	<b>600</b>	<b>714,5</b>	<b>19,3</b>	<b>28,65</b>	<b>101,72</b>

**ОБЕД**

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
18/2004	Салат из св.огурцов, помидор с луком зеленым	60	92,57	3,4	1,9	3,7
82/2007	Борщ из свежей капусты со сметаной	200/10	165,6	2,25	7,2	13,44
284/2016	Ежики из курицы с/с	90	175,6	8,31	16,26	11,29
520/2004	Пюре картофельное	150	141,96	3,29	4,46	12,05
686/2004	Чай с лимоном	200	65	0,3	0,1	15,2
687\2004	Пирожок печеный с яблоком	50	101	1,1	3	29,8
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	<b>ИТОГО :</b>	<b>820</b>	<b>858,73</b>	<b>22,55</b>	<b>33,52</b>	<b>109,58</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1420</b>	<b>1573,23</b>	<b>41,85</b>	<b>62,17</b>	<b>211,3</b>

**НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 6**

**ЗАВТРАК**

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
4/2004	Бутерброд на батоне с маслом и повидлом	10\10\30	111	1,7	2,8	19,7
182/2007	Каша молочная Геркулесовая с маслом	200/10	409	21,76	18,56	32
686/2004	Чай с лимоном	200	65	0,3	0,1	15,2
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	77,6	2,5	0,35	15,05
	<b>ИТОГО :</b>	<b>500</b>	<b>662,6</b>	<b>26,26</b>	<b>21,81</b>	<b>81,95</b>

**ОБЕД**

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
43\2004	Салат из св.капусты с зеленым луком	60	42,8	0,84	3,1	5,3
139/2004	Суп картофельный с горохом	200	112,3	5,9	5	20,2
268/2007	Биточек мясной с/с	90	152,2	12,09	3,7	15,3
541/2004	Рагу овощное	150	278,6	3,6	10	20
685/2004	Чай с сахаром	200	58	0,2	0	17,5
458/2016	Турбинка песочная	50	77,2	8,8	9,8	14
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	<b>ИТОГО :</b>	<b>810</b>	<b>838,1</b>	<b>35,33</b>	<b>32,2</b>	<b>116,4</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1310</b>	<b>1500,7</b>	<b>61,59</b>	<b>54,01</b>	<b>198,35</b>



**НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1**

**ЗАВТРАК**

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
1/2004	Бутерброд на батоне с маслом	10/30	193,27	1,1	6,39	14,93
173/2007	Каша молочная ячневая с маслом	200/10	186,98	3,7	5,62	18,02
685/2004	Чай с сахаром	250	71	0,29	0	22
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	<b>ИТОГО :</b>	<b>530</b>	<b>514,25</b>	<b>7,29</b>	<b>12,31</b>	<b>67,85</b>

**ОБЕД**

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
43/2004	Салат из св.капусты с морковью	60	42,8	0,84	3,1	5,3
147/2004	Суп с макарон. изделиями и свиной отв.	200/5	253,7	3,75	8,2	24,5
297/2007	Фрикадельки мясные с/џ	90	135,5	15	9	11
509/2004	Каша гречневая рассыпчатая	150	226,78	8,1	9	54
701/2004	Напиток из свежих яблок	200	112	0,1	0	26
456/2016	Булочка Веснушка	50	78	3,2	4,9	13,2
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	<b>ИТОГО :</b>	<b>815</b>	<b>965,78</b>	<b>34,89</b>	<b>34,8</b>	<b>158,1</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1345</b>	<b>1480,03</b>	<b>42,18</b>	<b>47,11</b>	<b>225,95</b>

**НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2**

**ЗАВТРАК**

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
769/2004	Булочка Домашняя	100	212,2	7,2	13,6	59,8
204/2007	Макаронные изд. с сыром	150	172,9	14,4	8,3	16,4
378/2007	Чай с молоком	250	113,7	1,75	2	22,12
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	<b>ИТОГО :</b>	<b>530</b>	<b>561,8</b>	<b>25,55</b>	<b>24,2</b>	<b>111,22</b>

**ОБЕД**

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
34/2016	Салат из свеклы с маслом растит.	60	67,8	1	3	32
88/2007	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	118	2,25	6,3	10,34
403/1994	Плов из мяса свинины	200	248,58	18,94	16,08	16,8
685/2004	Чай с сахаром	200	58	0,2	0	17,5
	Фрукт	100	108	0,65	0,65	16,6
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	<b>ИТОГО :</b>	<b>830</b>	<b>717,38</b>	<b>26,94</b>	<b>26,63</b>	<b>117,34</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1360</b>	<b>1279,18</b>	<b>52,49</b>	<b>50,83</b>	<b>228,56</b>

**НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3**

**ЗАВТРАК**

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
50/2003	Каша пшеничная молочная с маслом	200/10	289	8,9	9,72	43,74
210/2007	Омлет натуральный с маслом	105	320	11	18	22
686/2004	Чай с лимоном	200	65	0,3	0,1	15,2
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	<b>ИТОГО :</b>	<b>545</b>	<b>737</b>	<b>22,4</b>	<b>28,12</b>	<b>93,84</b>

**ОБЕД**

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
16/2004	Салат из св.огурцов с луком зеленым	60	83,6	5,23	2	3,67
132/2004	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/10	119	2,1	5,1	7,3
498/2004	Биточек из мяса кури с/џ	90	217	15	9,35	11,4
520/2004 534/2004	Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста свежая тушеная)	150	268	4,6	9	22,6
349/2007	Компот из сухофруктов	200	115,6	0,4	0	28,9
687/2004	Пирожок печеный с яблоком	50	101	1,1	3	29,8
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	<b>ИТОГО :</b>	<b>820</b>	<b>1021,2</b>	<b>27,1</b>	<b>27,05</b>	<b>124,1</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1365</b>	<b>1758,2</b>	<b>49,5</b>	<b>55,17</b>	<b>217,94</b>



**НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4**

**ЗАВТРАК**

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
3/2004	Бутерброд на батоне с сыром	10\30	185	6,4	8,4	25
181/2007	Каша молочная манная с маслом	200/10	226	17,8	15	40
685/2004	Чай с сахаром	200	58	0,2	0	17,5
	Фрукт	100	108	0,65	0,65	16,6
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	<b>ИТОГО :</b>	<b>580</b>	<b>640</b>	<b>27,25</b>	<b>24,35</b>	<b>112</b>

**ОБЕД**

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
18/2004	Салат из св.огурцов, помидор с луком зеленым	60	92,57	3,4	1,9	3,7
17/2007	Суп-пюре из разных овощей с гречками	200/10	212	3,7	9,20	31
тк14	Тефтели мясные с соусом	90	151	8,1	8,5	8,5
516/2004	Макаронные изделия отварные	150	224,1	5,4	7,5	32,6
701/2004	Напиток из свежих яблок	200	112	0,1	0	26
79/2003	Ватрушка со сметаной	65	112	5,3	6,75	32,41
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	<b>ИТОГО :</b>	<b>835</b>	<b>1020,67</b>	<b>29,9</b>	<b>34,45</b>	<b>158,31</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1415</b>	<b>1660,67</b>	<b>57,15</b>	<b>58,8</b>	<b>270,31</b>

**НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5**

**ЗАВТРАК**

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
1/2004	Бутерброд на батоне с маслом	10\30	193,27	1,1	6,39	14,93
366/2004	Запеканка из творога с морк., со сгущ. мол.	150	244,5	11,2	9,97	10,27
378/2007	Чай с молоком	250	113,7	1,75	2	22,12
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	<b>ИТОГО :</b>	<b>500</b>	<b>668,47</b>	<b>17,95</b>	<b>18,96</b>	<b>71,42</b>

**ОБЕД**

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
16/2004	Салат из св.огурцов с луком зеленым	60	83,6	5,23	2	3,67
82/2007	Борщ из свежей капусты со сметаной	200/10	165,6	2,25	7,2	13,44
3\9	Рагу из грудки кури	210	343,7	16,4	16,73	38,5
686/2004	Чай с лимоном	200	65	0,3	0,1	15,2
456/2016	Коржик молочный	50	132,9	8,4	9,1	20,4
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	<b>ИТОГО :</b>	<b>790</b>	<b>907,8</b>	<b>36,48</b>	<b>35,73</b>	<b>115,31</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1290</b>	<b>1576,27</b>	<b>54,43</b>	<b>54,69</b>	<b>186,73</b>

**НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 6**

**ЗАВТРАК**

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
4/2004	Бутерброд на батоне с маслом и повидлом	10\10\30	111	1,7	2,8	19,7
182/2007	Каша молочная Геркулесовая с маслом	200/10	409	21,76	18,56	32
686/2004	Чай с лимоном	200	65	0,3	0,1	15,2
	Фрукт	100	108	0,65	0,65	16,6
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	<b>ИТОГО :</b>	<b>590</b>	<b>756</b>	<b>26,61</b>	<b>22,41</b>	<b>96,4</b>

**ОБЕД**

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
43\2004	Салат из св.капусты с зеленым луком	60	42,8	0,84	3,1	5,3
147/2004	Суп картофельный с макарон. изделиями	200	101,2	3	6,6	19,6
42\2003	Котлета рыбная Лада	90	237,5	8,5	7,9	3,9
520/2004	Пюре картофельное	150	141,96	3,29	4,46	12,05
685/2004	Чай с сахаром	200	58	0,2	0	17,5
17-2/12	Пирожок печеный с повидлом	75	97,2	2,8	1,1	18,1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	<b>ИТОГО :</b>	<b>835</b>	<b>795,66</b>	<b>22,53</b>	<b>23,76</b>	<b>100,55</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1425</b>	<b>1551,66</b>	<b>49,14</b>	<b>46,17</b>	<b>196,95</b>