

СОГЛАСОВАНО
Начальник летнего лагеря
МБОУ «Кузьминская СОШ»
Шмырина Е.А.
«03» апреля 2025г.

УТВЕРЖДАЮ:
МБОУ «Кузьминская СОШ»
Директор школы  Е.С.Сабунова
Приказ №65 от 27.03.2025



ПРИМЕРНОЕ 12 ДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИМЕРНОЕ 12 ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Пришкольного оздоровительного лагеря
1 смена июнь 2025

г.
(с 7-11 и с 12 и старше) (с 7-11 и с 12 и старше)

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях,
Москва 2017 год

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных учреждениях
Удмуртской Республики.
2008 год, г. Ижевск

Сборник технических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для организации питания детей в дошкольных организациях Удмуртской Республики,
2013 год

Сборник технических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для организации питания детей в дошкольных организациях Удмуртской Республики,
2005 год

Возрастная категория: 12-18лет			День: понедельник.			
№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
					ЗАВТРАК	
128/2008г	Каша пшеничная молочная жидкая	250	7,50	11,25	47,50	337,5
ттк	Бутерброд с сыром	50	6,98	8,85	13,03	156,08
пш	Фрукт свежий (яблоко)	150	3,60	0,60	14,00	66,60
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,32	19,8	94,40
149/2008г	Какао с молоком	200	3,87	3,80	13,09	101,88
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		690	25,03	24,82	107,42	756,46
			25	25	25	25,3
ОБЕД						
39/2008г	Борщ с капустой и картофелем с мясом со сметаной	250	6,52	10,40	13,90	218,88
304-2017	Рис отварной	220	5,4	7,9	44,1	293,5
54-6м-2020 (11 лет и старше)	Биточки из говядины	100	16,00	14,13	19,87	212,40
141/2008г	Соус томатный	40	1,04	3,2	3,76	48
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,32	19,8	94,40
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,33	13,17	63,57
153/2008г	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,0	31,40	128,0
ИТОГО ЗА ОБЕД:		880	34,60	36,33	146,00	1058,74
			35	36	35	35,4
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
			59,63	61,15	253,42	1815,20
			60	60	60	60,7

Возрастная категория: 12-18лет			День: вторник.			
№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
					ЗАВТРАК	
тتك	Манник с творогом	220	16,962	15,51	48,51	467,50
пп	Молоко сгущенное с сахаром	50	1,78	1,25	22,75	73,55
пп	Фрукт свежий (банан)	200	3,00	5,00	22,00	109,00
148/2008г	Кофейный напиток с молоком	200	3,46	3,78	13,28	100,24
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		670	25,19	25,536	106,54	750,29
			25	25	25	25
ОБЕД						
	Овощи в ассортименте (перец сладкий, огурец, помидор)	90	3,58	0,01	8,91	50,05
41/2008г	Щи из свежей капусты с картофелем	250	7,15	6,5	12,5	164,5
97/2008г	Макаронные изделия отварные	200	5,00	9,40	47,00	245,80
тتك	Гуляш	100	13,91	18,80	34,20	380,00
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,80
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,33	13,17	63,57
146/2008г	Чай с лимоном	200	0,30	0,0	15,20	62,00
ИТОГО ЗА ОБЕД:		900	34,23	35,28	145,83	1036,72
			35	34,9	35	35
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
			59,43	60,82	252,37	1787,01
			60	60	60	60

Возрастная		Возрастная категория: 12-18лет		День: среда.		
№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
					ЗАВТРАК	
тتك	Суп молочный с макаронными изделиями	250	10,50	8,52	21,55	211,50
1/2013г	Бутерброд с маслом сливочным	60	3,68	11,33	21,93	217,50
пп	Фрукт свежий (апельсин)	180	7,00	4,86	22,50	134,64
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,75	118,00
261/2013г	Чай с сахаром	200	0,20	0,0	14,00	56,80
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		740	25,23	25,105	104,73	738,44
			25	25	25	25
ОБЕД						
тتك	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	100	2,25	8,38	3,50	122,50
47/2008г	Суп картофельный с бобовыми	270	6,20	3,60	22,30	186,40
тتك	Жаркое по домашнему из говядины	280	18,37	19,23	86,75	544,26
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,80
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,78	42,38
149/2008г	Какао с молоком	180	3,87	3,80	13,09	101,88
ИТОГО ЗА ОБЕД:		880	34,32	35,47	149,27	1068,22
			35	35	35	35,7
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
			60	60	60	60

Возрастная категория: 12-18лет			День: четверг.			
№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
					ЗАВТРАК	
128/2008г	Каша рисовая вязкая с маслом	150	7,09	8,90	37,69	269,90
ттк	Бутерброд с сыром	60	6,60	11,99	17,44	203,88
пп	Фрукт свежий (яблоко)	140	3,36	0,56	13,72	62,16
ПР	Хлеб пшеничный	45	3,465	0,36	22,275	106,20
149/2008г	Какао с молоком	200	3,87	3,80	13,09	101,88
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		595	24,39	25,608	104,21	744,02
			25	25	25	25
ОБЕД						
60/2013г	Рассольник ленинградский	250	2,93	5,13	22,60	148,23
92/2008г	Картофельное пюре	250	5,25	11,25	36,50	268,25
ттк	Зразы из говядины с яйцом	100	20,83	18,10	34,70	385,02
ПП	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,32	19,4	92,80
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	17,16	83,16
267/2013г	Напиток из плодов шиповника	200	0,40	0,27	17,20	72,83
ИТОГО ЗА ОБЕД:		880	35,125	35,505	147,56	1050,29
			35	35	35	35
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
			59,51	61,11	251,77	1794,31
			60	60	60	60

Возрастная категория: 12-18лет			День: пятница.			
№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
					ЗАВТРАК	
тتك	Омлет натуральный с маслом	220	8,822	12,122	24,73	255,75
	вафли	60	5,4	5,34	25,44	177,9
пп	Фрукт свежий (банан)	130	1,95	3,25	14,30	70,85
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,75	118,00
148/2008г	Кофейный напиток с молоком	200	3,46	3,8	13,28	100,24
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		660	23,48	24,89	102,50	722,74
			24	25	24	24
ОБЕД						
тتك	Пицца детская	80	9,55	12,83	25,49	245,32
тتك	Суп с мясными фрикадельками	250	4,2	10,78	17,38	127
тتك	Рыба припущенная с овощами (горбуша)	100	13,61	9,41	25,78	237,60
тتك	Каша рисовая вязкая	200	5,18	5,89	32,3	267,69
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,33	13,17	63,57
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,16	9,9	47,20
146/2008г	Чай с лимоном	200	0,30	0,0	15,20	62,00
ИТОГО ЗА ОБЕД:		880	36,36	39,40	139,23	1050,38
			37	39	33	35
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
			59,84	64,29	241,73	1773,12
			60	64	57	59

Возрастная категория: 12-18лет			День: суббота.			
№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
					ЗАВТРАК	
тк	Каша вязкая ячневая с маслом	220	15,84	11,73	49,13	351,27
1/2013г	Бутерброд с маслом сливочным	60	3,68	12,83	21,93	232,85
пп	Фрукт свежий (яблоко)	150	3,60	0,60	14,70	66,60
261/2013г	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,80
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		630	23,32	25,16	99,76	707,51
			24	25	24	24
ОБЕД						
39/2017	Салат картофельный с кукурузой , морковью и огурцами	90	3,02	6,36	13,72	164,20
тк	Суп "Снежок"с мясом птицы	250	9,13	9,00	15,25	196,63
92/2008г	Картофельное пюре	250	5,25	11,25	36,50	268,25
тк	Гуляш из мяса кур	100	12,01	9,00	13,39	235,02
	Хлеб пшеничный	60	4,62	0,48	29,7	141,60
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	47,20	86,60
ИТОГО ЗА ОБЕД:		950	35,03	36,29	155,76	1092,30
			35	36	37	37
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
			58,34	61,45	255,52	1799,81
			59	61	61	60

Возрастная категория: 12-18лет			День: понедельник.			
№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
127/2008г	Каша пшѐнная молочная жидкая	200	7,07	11,04	33,41	293,28
ттк	Бутерброд с сыром	55	6,46	9,735	15,98	171,688
пп	Фрукт свежий (груша)	110	3,01	0,70	19,03	79,38
	Хлеб пшеничный	60	4,62	0,48	29,7	141,60
149/2008г	Какао с молоком	200	3,87	3,80	13,09	101,88
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		625	25,03	25,752	111,22	787,83
			25	25	26	26
ОБЕД						
ттк	Суп картофельный с клѐцками	250	3,20	5,55	35,13	204,33
97/2008г	Макаронные изделия отварные	200	7,00	8,20	47,00	289,80
ттк	Шницель из говядины	100	18,50	16,90	9,00	258,10
141/2008г	Соус томатный	60	1,56	5,76	5,64	80,64
	Хлеб пшеничный	60	4,62	0,48	29,7	141,60
342/2017	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6
ИТОГО ЗА ОБЕД:		870	35,04	37,05	150,35	1072,07
			35	37	36	36
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
			60,07	62,80	261,57	1859,9
			61	62	62	62

Возрастная категория: 12-18лет			День: вторник.			
№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
					ЗАВТРАК	
ттк	Сырники творожные запеченные	200	19,20	20,53	56,40	560,53
	Фрукт свежий (апельсин)	150	0,90	0,20	9,50	23,40
пп	Молоко сгущенное с сахаром	55	1,95	1,375	25,03	80,905
148/2008г	Кофейный напиток с молоком	200	3,46	3,78	13,28	100,24
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		605	25,51	25,88	104,21	765,08
			26	26	25	26
ОБЕД						
	конфеты	60	0,24	0	45,6	154
39/2008г	Борщ с капустой и картофелем с м	250	6,52	10,40	13,90	218,88
ттк	Запеканка картофельная с отварным мясом (говядина)	250	21,4	24,5	31,28	420
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,75	118,00
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,55	21,95	105,95
261/2013г	Чай с сахаром	200	0,20	0,0	14,00	56,80
ИТОГО ЗА ОБЕД:		860	35,51	35,85	151,48	1073,63
			36	35	36	36
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
			61,02	61,73	255,69	1838,708
			62	61	61	61

Возрастная категория: 12-18лет			День: среда.			
№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
					ЗАВТРАК	
128/2008г	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,80	11,8	38,00	270
1/2013г	Бутерброд с маслом сливочным	60	3,68	12,83	21,93	232,85
	Помидоры свежие порционно	100	7,90	0,20	0,50	35,40
	Хлеб пшеничный	60	4,62	0,48	29,7	141,60
261/2013г	Чай с сахаром	200	0,20	0,0	14,00	56,80
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		620	24,20	25,31	104,13	736,65
			24	25	25	25
ОБЕД						
65/2013г	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,62	5,70	21,00	141,70
ттк	Плов из говядины	220	17,82	22,49	49,42	449,43
ПП	Йогурт	100	2,80	6,00	4,20	94,00
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,75	118,00
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	17,56	84,76
153/2008г	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,0	31,40	128,0
ИТОГО ЗА ОБЕД:		860	34,33	35,03	148,33	1015,89
			35	35	35	34
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
			58,53	60,34	252,46	1752,539
			59	60	60	59

Возрастная категория: 12-18лет			День: четверг.			
№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
					ЗАВТРАК	
ттк	Каша рисовая вязкая с маслом	200	11,59	11,87	47,59	290,53
ттк	Бутерброд с сыром	55	6,46	9,74	15,98	171,69
пп	Фрукт свежий (банан)	120	1,80	3,00	13,20	65,40
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,75	118,00
146/2008г	Чай с лимоном	200	0,30	0,0	2,20	69,90
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	625	24,00	25,00	103,72	715,52
			24	25	25	24
ОБЕД						
104/2017	Суп с мясными фрикадельками	250	4,2	4,78	7,38	106
ттк	Каша пшенная без молока	200	2,70	4,48	70,60	280,20
ттк	Котлета,рубленая из мяса кур	100	14,98	16,65	10,02	262,30
141/2008г	Соус томатный	50	1,3	4,8	4,7	67,2
	Хлеб пшеничный	60	4,62	0,48	29,7	141,60
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,55	21,95	105,95
149/2008г	Какао с молоком	200	3,87	3,80	13,09	101,88
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	910	34,97	35,54	157,442	1065,13
			35	35	37	36
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
			58,97	60,54	261,16	1780,65
			60	60	62	60

Возрастная категория: 12-18лет			День: пятница.			
№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
					ЗАВТРАК	
ттк	Суп молочный с макаронными изделиями	250	10,50	8,52	21,55	211,50
1/2013г	Бутерброд с маслом сливочным	55	3,37	11,76	20,10	199,375
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,75	118,00
пп	Фрукт свежий (яблоко)	150	3,60	0,60	14,70	66,60
149/2008г	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,80
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		705	21,52	21,28	95,10	652,28
			22	21	23	22
ОБЕД						
30/2008г	Винегрет	100	11,80	5,00	27,90	42,78
60/2013г	Рассольник ленинградский	250	2,93	6,38	24,85	239,98
92/2008г	Картофельное пюре	200	4,20	9,00	29,20	214,56
ттк	Рыба припущенная с овощами (горбуша)	100	14,00	14,13	30,78	372,60
	Хлеб пшеничный	35	2,695	0,28	17,325	82,60
267/2013г	Напиток из плодов шиповника	200	0,40	0,27	17,20	72,83
ИТОГО ЗА ОБЕД:		885	36,02	35,05	147,25	1025,35
			36	35	35	34
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
			57,54	56,33	242,35	1677,63
			58	56	58	56

Возрастная категория: 12-18лет			День: суббота.			
№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
					ЗАВТРАК	
ттк	Каша гречневая вязкая	250	10,65	15,32	38,32	399,88
	Хлеб пшеничный	60	4,62	0,48	29,7	141,60
пп	Фрукт свежий (апельсин)	200	5,60	5,40	23,00	107,60
148/2008г	Кофейный напиток с молоком	200	3,46	3,78	13,28	100,24
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		710	24,33	24,97	104,30	749,32
			25	25	25	25
ОБЕД						
	Салат "Зимний"	100	3,5	4,93	2,40	81,70
41/2008г	Щи из свежей капусты с картофелем	250	7,15	9,375	12,5	164,5
ттк	Жаркое по домашнему из говядины	250	15,87	19,67	57,89	439,64
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,75	118,00
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,55	21,95	105,95
153/2008г	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,0	31,40	128,0
ИТОГО ЗА ОБЕД:		900	34,27	34,93	150,89	1037,79
			35	35	35	35
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
			58,60	59,90	255,19	1787,11
			59	59	60	60

Среднее соотношение за 12 дней			
Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
Белки	Жиры	Углеводы	
59,25	60,92	253,10	1789,39
0,97	1,03	3,9	