

СОГЛАСОВАНО

Начальник летнего лагеря  
МБОУ «Кузьминская СОШ»  
Бегишева Е.А.

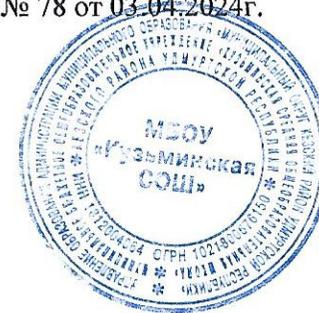
« 7 » мая 2024г.

УТВЕРЖДАЮ:

МБОУ «Кузьминская СОШ»

Директор школы Г Главатских Т.М.

Приказ № 78 от 03-04-2024г.



## ПРИМЕРНОЕ 12 ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Пришкольного оздоровительного лагеря

1 смена июнь 2024г.

(с 12 и старше лет)

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

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,  
2013год

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

Возрастная категория: 12-18лет

День: понедельник.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>						
128/2008г	Каша пшеничная молочная жидкая	250	7.50	11.25	47.50	337.5
тгк	Бутерброд с сыром	50	6.98	8.85	13.03	156.08
пп	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>690</b>	<b>25.03</b>	<b>24.82</b>	<b>107.42</b>	<b>756.46</b>
			<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>
<b>ОБЕД</b>						
39/2008г	Борщ с капустой и картофелем с мясом со сметаной	250	6.52	10.40	13.90	218.88
304-2017	Рис отварной	200	4.9	7.2	35.6	280.1
54-6м-2020 (11 лет и старше)	Биточки из говядины	90	15.12	11.63	21.48	156.36
141/2008г	Соус томатный	50	1.3	4.8	4.7	67.2
	Хлеб пшеничный	40	3.08	0.32	19.8	94.40
	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>880</b>	<b>34.81</b>	<b>34.92</b>	<b>148.79</b>	<b>1050.94</b>
			<b>35</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>35</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>59.85</b>	<b>59.74</b>	<b>256.21</b>	<b>1807.40</b>

60 59 61 60

Возрастная категория: 12-18лет

День: вторник.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>						
ттк	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>670</b>	<b>25.19</b>	<b>25.536</b>	<b>106.54</b>	<b>750.29</b>
			<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>
<b>ОБЕД</b>						
	Огурцы свежие порционно	100	3.70	0.10	1.90	23.30
41/2008г	Щи из свежей капусты с картофелем	250	7.15	7.5	12.5	164.5
97/2008г	Макаронные изделия отварные	200	5.00	9.53	47.00	245.80
ттк	Гуляш	90	12.52	17.82	30.78	342.00
	Хлеб пшеничный	40	3.08	0.32	19.8	94.40
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.55	21.95	105.95
146/2008г	Чай с лимоном	200	0.30	0.0	15.20	62.00
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>930</b>	<b>35.05</b>	<b>35.82</b>	<b>149.13</b>	<b>1037.95</b>
			<b>35</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>35</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>60.24</b>	<b>61.36</b>	<b>255.67</b>	<b>1788.24</b>

61 61 61 60

Возрастна Возрастная категория: 12-18лет День: среда.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>						
ттк	Суп молочный с макаронными изделиями	250	10.50	8.52	21.55	211.50
1/2013г	Бутерброд с маслом сливочным	60	3.68	12.83	21.93	217.50
пп	Фрукт свежий (апельсин)	150	4.20	4.05	17.25	112.20
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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>710</b>	<b>22.43</b>	<b>25.795</b>	<b>99.48</b>	<b>716.00</b>
			<b>23</b>	<b>25</b>	<b>24</b>	<b>24</b>
<b>ОБЕД</b>						
54-6з-2020	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	100	2.25	10.88	3.50	122.50
47/2008г	Суп картофельный с бобовыми	250	6.20	3.60	22.30	186.40
ттк	Жаркое по домашнему из говядины	200	13.83	16.35	61.97	399.54
	Хлеб пшеничный	40	3.08	0.32	19.8	94.40
	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>840</b>	<b>32.53</b>	<b>35.49</b>	<b>142.61</b>	<b>1010.67</b>
			<b>33</b>	<b>35</b>	<b>34</b>	<b>34</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>54.95</b>	<b>61.29</b>	<b>242.09</b>	<b>1726.67</b>

56 61 57 58



Возрастная категория: 12-18лет

День: четверг.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>						
128/2008г	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6.8	9.00	33.20	241.00
ттк	Бутерброд с сыром	60	6.60	11.99	17.44	203.88
пп	Фрукт свежий (яблоко)	100	2.40	0.40	9.80	44.40
ПР	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>620</b>	<b>24.29</b>	<b>25.668</b>	<b>103.23</b>	<b>732.76</b>
			<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>24</b>
<b>ОБЕД</b>						
60/2013г	Рассольник ленинградский	250	2.93	5.13	24.85	157.23
92/2008г	Картофельное пюре	250	5.25	11.25	36.50	268.25
ттк	Зразы из говядины с яйцом	100	20.83	17.10	36.70	384.02
ПП	Хлеб пшеничный	40	3.08	0.32	19.8	94.40
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.44	17.56	84.76
267/2013г	Напиток из подов шиповника	200	0.40	0.27	17.20	72.83
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>880</b>	<b>35.125</b>	<b>34.505</b>	<b>152.61</b>	<b>1061.485</b>
			<b>35</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>35</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>59.42</b>	<b>60.17</b>	<b>255.84</b>	<b>1794.245</b>

60 59 61 60

Возрастная категория: 12-18лет

День: пятница.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>						
тгк	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>660</b>	<b>23.48</b>	<b>24.89</b>	<b>102.50</b>	<b>722.74</b>
			<b>24</b>	<b>25</b>	<b>24</b>	<b>24</b>
<b>ОБЕД</b>						
тгк	Пицца детская	75	8.95	12.03	23.9	229.99
тгк	Суп с мясными фрикадельками	250	4.2	10.78	17.38	127
тгк	Рыба по польски	100	11.18	5.79	31.35	240.74
тгк	Каша рисовая вязкая	200	5.18	5.89	32.3	267.69
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.44	17.56	84.76
	Хлеб пшеничный	30	2.31	0.24	14.85	70.80
146/2008г	Чай с лимоном	200	0.30	0.0	15.20	62.00
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>895</b>	<b>34.76</b>	<b>35.16</b>	<b>152.55</b>	<b>1082.98</b>
			<b>35</b>	<b>35</b>	<b>36</b>	<b>36</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>						
			<b>58.24</b>	<b>60.05</b>	<b>255.05</b>	<b>1805.72</b>

59

59

61

60

Возрастная категория: 12-18лет

День: суббота.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>						
тгк	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>630</b>	<b>23.32</b>	<b>25.16</b>	<b>99.76</b>	<b>707.51</b>
			<b>24</b>	<b>25</b>	<b>24</b>	<b>24</b>
<b>ОБЕД</b>						
39/2017	Салат картофельный с кукурузой , морковью и огурцами	90	3.02	6.36	13.72	164.20
тгк	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
тгк	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>950</b>	<b>35.03</b>	<b>36.29</b>	<b>155.76</b>	<b>1092.30</b>
			<b>35</b>	<b>36</b>	<b>37</b>	<b>37</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>58.34</b>	<b>61.45</b>	<b>255.52</b>	<b>1799.81</b>

59      61      61      60



Возрастная категория: 12-18лет

День: понедельник.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>						
127/2008г	Каша пшённая 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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>625</b>	<b>25.03</b>	<b>25.7517</b>	<b>111.22</b>	<b>787.83</b>
			<b>25</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>26</b>
<b>ОБЕД</b>						
ттк	Суп картофельный с клёцками	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	90	16.65	15.21	8.10	232.29
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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>860</b>	<b>33.19</b>	<b>35.36</b>	<b>149.45</b>	<b>1046.26</b>
			<b>34</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>35</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>						
			<b>58.22</b>	<b>61.11</b>	<b>260.67</b>	<b>1834.091</b>

59      60      62      61

Возрастная категория: 12-18лет

День: вторник.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>						
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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>605</b>	<b>25.509</b>	<b>25.88</b>	<b>104.21</b>	<b>765.08</b>
			<b>26</b>	<b>26</b>	<b>25</b>	<b>26</b>
<b>ОБЕД</b>						
	конфеты	60	0.24	0	45.6	154
39/2008г	Борщ с капустой и картофелем с мяс	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>860</b>	<b>35.51</b>	<b>35.85</b>	<b>151.48</b>	<b>1073.63</b>
			<b>36</b>	<b>35</b>	<b>36</b>	<b>36</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>61.02</b>	<b>61.73</b>	<b>255.69</b>	<b>1838.70833</b>

62 61 61 61

Возрастная категория: 12-18лет

День: среда.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>						
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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>620</b>	<b>24.20</b>	<b>25.31</b>	<b>104.13</b>	<b>736.65</b>
			<b>24</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>
<b>ОБЕД</b>						
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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>860</b>	<b>34.33</b>	<b>35.03</b>	<b>148.33</b>	<b>1015.89</b>
			<b>35</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>34</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>58.53</b>	<b>60.34</b>	<b>252.46</b>	<b>1752.5386</b>

Возрастная категория: 12-18лет

День: четверг.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>						
ттк	Каша рисовая вязкая с маслом	200	11.47	12.27	47.59	288.53
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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>625</b>	<b>23.88</b>	<b>25.40</b>	<b>103.72</b>	<b>713.52</b>
			<b>24</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>24</b>
<b>ОБЕД</b>						
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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>910</b>	<b>34.97</b>	<b>35.54</b>	<b>157.442</b>	<b>1065.13</b>
			<b>35</b>	<b>35</b>	<b>37</b>	<b>36</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>58.85</b>	<b>60.94</b>	<b>261.16</b>	<b>1778.65</b>

59

60

62

59

Возрастная категория: 12-18лет

День: пятница.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>						
ттк	Каша вязкая ячневая с маслом	200	11.73	10.00	30.00	270.00
1/2013г	Бутерброд с маслом сливочным	55	3.37	11.76	20.10	199.375
	Хлеб пшеничный	45	3.465	0.36	22.275	106.20
пп	Фрукт свежий (яблоко)	150	3.60	0.60	14.70	66.60
149/2008г	Какао с молоком	200	3.87	3.8	13.09	101.88
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>650</b>	<b>26.04</b>	<b>26.52</b>	<b>100.17</b>	<b>744.06</b>
			<b>26</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>25</b>
<b>ОБЕД</b>						
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	Гуляш	100	12.91	14.16	29.94	380.54
	Хлеб пшеничный	35	2.695	0.28	17.325	82.60
267/2013г	Напиток из подов шиповника	200	0.40	0.27	17.20	72.83
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>885</b>	<b>34.93</b>	<b>35.08</b>	<b>146.41</b>	<b>1033.29</b>
			<b>35</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>35</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>60.97</b>	<b>61.60</b>	<b>246.58</b>	<b>1777.35</b>

62      61      59      59



Возрастная категория: 12-18лет

День: суббота.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>						
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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>710</b>	<b>24.33</b>	<b>24.97</b>	<b>104.30</b>	<b>749.32</b>
			<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>
<b>ОБЕД</b>						
	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>900</b>	<b>34.27</b>	<b>34.93</b>	<b>150.89</b>	<b>1037.79</b>
			<b>35</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>35</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>58.60</b>	<b>59.90</b>	<b>255.19</b>	<b>1787.11</b>



Среднее соотношение за 12 дней

Пищевые вещества (г)			Энергет.
Белки	Жиры	Углеводы	Ценность
58.93	60.81	254.34	1790.88
0.97	1.03	3.9	