



научный центр им. М.И. Калинина

Имбалист В.Г.

Утверждено:  
Директор МБОУ СОШ им.М.И.Калинина  
*И. В. Кузнецова*

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ**  
**для организации питания обучающихся МБОУ СОШ им.М.И.Калинина**  
**в пришкольном лагере**  
**возрастная категория: 7 до 17**  
**(период летних каникул)**



№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг						Витамины, мг		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. Ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
День: понедельник															
<b>завтрак</b>															
168	Каша вязкая с сахаром молочная(геркулесовая)	250	6,21	5,28	32,79	263,0	12,2	98,1	147,7	3,32	0,15	0,0	20,0		
42	Хлеб пшеничный со слив.маслом	50/10	3,5	8,8	20,02	165,18	14,22	6,42	11,36	1,76	0,06	0,0	59,0		
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	60,0	6,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0		
<b>обед</b>															
204	Суп картофельный с крупой(рисом) на мясном(курином) бульоне	250	2,34	2,83	16,64	296,6	25,85	31,13	76,8	1,18	0,14	12,0	0,0		
304	Рис отварной	180	4,65	6,37	38,70	219,7	2,37	18,34		3,19	0,08				
307	Котлета рубленая из птицы	90	12,4	17,4	9,86	245,0	70,0	19,25	132,90	1,62	0,05	0,93	80,0		
349	Компот	200	0,66	0,09	32,01	132,8	32,48	17,46	0,70	0,73	0,0	0,0	0,0		
	Хлеб пшеничный	30	2,9	0,5	16,6	75,45	7,0	22,0	7,8	1,45	0,05	0,0	0,0		
	Хлеб ржаной	60	4,0	0,7	17,1	90,0	12,3	17,2	44,3	1,5	0,1	0,0	0,0		
ИТОГО:															
День: вторник															
<b>завтрак</b>															
168	Каша молочная (манная) со сливочным маслом	250	6,21	5,28	32,79	161,0	12,2	98,1	147,7	3,32	0,15	0,0	20,0		
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	60,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00		
41	Хлеб пшеничный со слив.маслом	50/10	3,5	8,8	20,02	165,18	14,22	6,42	11,36	1,76	0,06	0,0	59,0		
<b>обед</b>															
206	Супкартоф. с бобовыми на мясном бульоне(кур.)	250	5,49	5,28	16,33	234,75	38,08	35,30	87,18	2,03	0,23	5,81	0,00		



276	Жаркое по домашнему с курицей	180/80	27,53	7,47	21,95	359,0	31,10	65,7	337,00	4,03	0,21	8,97	24,0
376	чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	60,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	30	2,9	0,50	16,6	75,45	7,0	22,0	7,8	1,45	0,05	0,0	0,0
	Хлеб ржаной	60	4,0	0,70	17,10	90,0	12,30	17,20	44,30	1,5	0,10	0,0	0,0

День: среда

*завтрак*

90	Омлет натуральный	180	7,85	9,06	3,2	224,93	100,82	14,40	151,15	1,32	0,04	0,18	0,22
376	чай с сахаром	200	0,20	0,0	14,0	60,0	6,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0
42	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	50/10	4,38	8,95	25,0	165,18	17,52	33,03	13,7	2,2	0,0	0,0	59,0

*обед*

170	борщ на мясном бульоне(кур.)	250	3,09	1,45	100,2	182,0	44,38	26,25	53,23	1,19	0,05	10,29	0,0
591	Гуляж куриный	90	19,72	17,89	4,76	168,2	24,36	26,01	194,69	2,32	0,17	1,28	0,0
679	Греча отварная	150	7,46	5,61	35,84	230,45	12,98	67,5	208,5	3,95	0,18	0,18	0,02
349	Компот из смеси	200	0,66	0,09	32,01	132,8	32,48	17,46	0,70	0,73	0,0	0,0	21,0
	Хлеб пшеничный	30	2,90	0,50	16,60	75,45	7,00	22,00	7,80	1,15	0,05	0,0	0,0
	Хлеб ржаной	60	4,0	0,70	17,10	90,0	12,30	17,20	44,30	1,5	0,10	0,0	0,0
	итого												

День: четверг

*завтрак*

536	Макароны с сыром	180/22	10,70	11,27	45,96	311,88	177,25	20,30	164,55	1,26	0,10	0,25	4,53
376	чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	60,0	6,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0
41	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	50/10	3,5	8,8	20,02	165,18	14,22	26,42	11,36	1,76	0,06	0,0	59,0

*обед*

204	Суп картоф.с пшеном на кур.б	250	2,14	2,24	13,71	296,60	20,88	66,12	1,04	0,09	0,0	6,6	0,0
337	Рагу овощное с мясом кур	180/80	3,70	8,64	46,03	284,7	29,28	58,65	159,45	2,31	0,31	42,0	42,0
376	чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	60,0	6,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	30	2,9	0,50	16,6	75,45	7,0	22,0	7,8	1,45	0,05	0,0	0,0
	Хлеб ржаной	60	4,0	0,70	17,10	90,0	12,30	17,20	44,30	1,5	0,10	0,0	0,0
	ИТОГО:												

День: пятница



## застрак

190	Каша дружба	250	10,44	11,11	41,30	245,9	158,6	86,7	257,3	2,75	0,26	1,20	81,0
42	Хлеб пшеничный со слив. маслом	50/10	3,5	8,8	20,02	165,18	14,22	26,42	11,36	1,76	0,06	0,0	59,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	60,0	6,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0

## обед

208	Суп вермишелевый на мясном (кур)бульоне	250	2,69	2,84	17,14	288,75	24,6	27,00	66,65	1,09	0,11	8,25	0,0
403	Оладьи с вареньем	180/20	10,70	11,23	68,44	204,93	119,18	47,77	0,0	2,3	0,0	1,61	0,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	60,0	6,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	30	2,90	0,50	16,6	75,45	7,00	22,0	7,8	1,45	0,05	0,0	0,0
	Хлеб ржаной	60	4,0	0,70	17,10	90,0	12,30	17,30	44,30	1,5	0,10	0,0	0,0
	ИТОГО:												

День 6 понедельник

## застрак

168	Каша манная	250	3,40	3,96	27,83	161,0	8,6	5,90	29,40	0,36	0,03	0,0	20,0
8	Бутерброд с сыром	40/22	5,8	8,3	14,83	157	139,2	9,45	0,49	0,11	0,0	0,0	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	11,1	1,4	0,28	0,03	0,0	0,0	0,0

87	Суп рыбный	250	8,61	8,40	14,34	141,25,25	45,30	47,35	176,53	1,26	0,10	9,11	15,00
304	Рис отварной	180	3,65	5,37	36,68	256,45	1,37	16,34	0,53	0,0	0,0	0,0	0,0
486	Рыба тушеная в томатном соусе	90	17,54	2,38	0,31	209,7	16,88	13,0	172,0	0,71	0,09	0,35	7,5
349	Компот из смеси	200	0,66	0,09	32,01	132,8	32,80	17,46	0,70	0,73	0,0	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	30	2,9	0,50	16,6	75,45	7,0	22,0	7,8	1,45	0,05	0,0	0,0
	Хлеб ржаной	60	4,0	0,70	17,1	90,0	12,30	17,30	44,30	1,5	0,10	0,0	0,0
	ИТОГО:												

День: 7вторник

## застрак

168	Каша гречневая с молоком	250	5,1	10,72	33,42	251,0	130,09	30,12	0,47	1,17	0,0	0,0	0,0
41	Хлеб пшеничный со слив. маслом	50/10	3,7	8,5	26,25	165,18	8,4	4,2	0,35	0,0	0,0	0,0	0,0
943	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	11,1	1,4	0,28	0,03	0,0	0,0	0,00

206	Суп картоф.с бобовыми на мясном бульоне(кур)	250	5,49	5,28	16,33	234,75	38,08	35,3	87,18	2,03	0,23	5,81	0,0
90	Омлет натуральный	180	7,85	9,09	3,2	224,93	0,82	1,4	151,15	1,32	0,04	0,18	0,22
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	11,1	1,4	0,28	0,03	0,0	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	30	2,9	0,50	16,6	75,45	7,0	22,0	7,8	1,45	0,05	0,0	0,0



Хлеб ржаной	60	4,0	0,7	17,1	90,0	12,30	17,30	44,3	1,5	0,1	0,0	0,0
ИТОГО:												

День 8 среда

**завтрак**

41	Хлеб пшеничный со слив.маслом	50/10	3,7	8,5	26,25	165,18	8,4	4,2	0,35	0,0	0,0	0,0	0,0
168	Каша молочная (пшеница) со слив.маслом	250	3,09	4,07	36,98	220,3	5,9	21,8	67,0	0,47	0,03	0,0	20,0
943	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	11,1	1,4	0,28	0,03	0,0	0,0	0,0
112	Суп картоф.с вермишелью	250	2,69	2,84	17,14	288,75	24,6	27,0	66,65	1,09	0,11	8,25	0,0
591	Гуляж куриный	90	19,72	17,89	4,76	168,2	24,36	26,01	194,69	2,32	0,17	1,28	0,0
688	Макаронные изделия отварные	180	5,52	4,52	26,45	168,45	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0,01	21,0
349	Компот из смеси	200	0,66	0,09	32,01	132,8	32,48	17,46	0,7	0,73	0,0	0,0	0,0
376	Хлеб пшеничный	30	2,9	0,50	16,6	75,45	7,0	22,0	7,8	1,45	0,05	0,0	0,0
	Хлеб ржаной	60	4,0	0,7	17,1	90,0	12,3	17,30	44,3	1,5	0,1	0,0	0,0
	ИТОГО:												

День9 четверг

**завтрак**

41	Бутерброд сыром	40/20	5,8	8,3	14,83	157	139,2	9,45	0,49	0,11	0,0	0,0	0,0
93	Суп молочный с вермишелью	250	7,19	6,51	23,55	181,5	202,3	30,18	172,48	0,64	0,11	1,14	38,25
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	11,1	1,4	0,28	0,03	0,0	0,0	0,0
200	Суп картоф.на мясном (курин).бульоне	250	2,69	2,84	17,14	101,25	24,6	27,0	66,65	1,09	0,11	8,25	0,0
304	Рис отв	180	3,65	5,37	36,68	209,7	1,37	16,34		2,19	0,06		48,0
307	Котл.рубленая из птицы	90	12,4	17,4	9,86	245,0	70,0	19,25	132,9	1,62	0,05	0,93	80,0
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	11,1	1,4	0,28	0,03	0,0	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	30	2,9	0,50	16,6	75,45	7,0	22,0	7,8	1,45	0,05	0,0	0,0
	Хлеб ржаной	60	4,0	0,7	17,1	90,0	12,3	17,30	44,3	1,5	0,1	0,0	0,0
	ИТОГО:												

День 10 пятница

**завтрак**

236	Пудинг творожный с рисом	200	28,44	30,52	17,10	430,6	220,75	39,6	350,7	1,17	0,11	0,39	89,95
-----	--------------------------	-----	-------	-------	-------	-------	--------	------	-------	------	------	------	-------



376	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	60,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
201	Суп крестьянский	250	5,99	7,54	15,53	148,28	40,09	6,78	43,73	0,38 <sup>***</sup>	0,08	0,04	1,28
403	Оладьи с вареньем	165/15	10,70	11,23	68,44	204,00	119,18	47,77	0,0	2,3	0,0	1,61	0,0
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	11,1	1,4	0,28	0,03	0,0	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	30	2,9	0,50	16,6	75,45	7,0	22,0	7,8	1,45	0,05	0,0	0,0
	Хлеб ржаной	60	4,0	0,7	17,1	90,0	12,3	17,3	44,3	1,5	0,1	0,0	0,0
	ИТОГО:												

Утверждаю:

Директор МБОУ СОШ им. М.И. Калинина  
И. В. Кузнецова