

Утверждаю

Директор МОУ СОШ № 2

И.И. Терещенко, с.Иргаклы

А.В.Юречко



Примерное 10-дневное меню для организации питания во время летнего оздоровительного отдыха в образовательных учреждениях

Ставропольского муниципального округа Ставропольского края, разработанное по сборнику рецептов 2011 г. В.А.Тутелян

(7-14 лет)

2025г

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б, г	Ж, г	У, г			
День 1 (14.07.2025г)								
Завтрак	Сырники из творога	120	21,6	9,7	12,8	187	1,1	№ 219 Сб. рец. блюдо для обуч в образцов.учр Тутьельян 2011г
	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	7,5	14,2	135	-	№ 1 Сб. рец. блюдо для обуч в образцов.учр Тутьельян 2011г
	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,9	57	0,1	№ 376 Сб. рец. блюдо для обуч в образцов.учр Тутьельян 2011г
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,3	3,1	11,8	85	17,6	№ 88 Сб. рец. блюдо для обуч в образцов.учр Тутьельян 2011г
	Биточки из говядины	90	14,2	2,8	7,4	113	-	№ 268 Сб. рец. блюдо для обуч в образцов.учр Тутьельян 2011г
	Макаронные изделия отварные	150	4,9	3,6	31,3	153	-	№ 309 Сб. рец. блюдо для обуч в образцов.учр Тутьельян 2011г
	Овощи свежие (помидоры/огурцы)	30/30	0,7	0,1	2,4	14	16,9	№ 71 Сб. рец. блюдо для обуч в образцов.учр Тутьельян 2011г
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	2,3/ 2,4	0,3/ 0,4	14,1/ 12,0	69/ 66	-	
	Компот из сухофруктов	200	0,4	-	28,2	114	3,1	№ 349 Сб. рец. блюдо для обуч в образцов.учр Тутьельян 2011г
	Йогурт	125	3,5	4,0	5,1	74	0,7	
Итого за 1			54,9	31,50	154,2	1067	39,5	

							Тутельян 2011г
	Фрукты(апельсин)	200	3	-	44,8	182	39,2
Итого за 2 день			39,5	28,2	166,50	1070	102,1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3 (02.07, 16.07.2025г)								
Завтрак	Каша овсяная молочная вязкая	200	7,0	10,8	28,3	238	1,2	№ 173 Сб. рец. блюд для обуч в образов.учр Тутельян 2011г
	Какао с молоком	200	4,2	3,3	29	162	1,3	№ 382 Сб. рец. блюд для обуч в образов.учр Тутельян 2011г
	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	7,5	14,2	135	-	№ 1 Сб. рец. блюд для обуч в образов.учр Тутельян 2011г
Обед	Суп картофельный с горохом	200	4,4	2,2	16,4	104	14,5	№ 102 Сб. рец. блюд для обуч в образов.учр Тутельян 2011г
	Жаркое по- домашнему	90/125	26,9	12,4	33,9	355	29,2	№ 259 Сб. рец. блюд для обуч в образов.учр Тутельян 2011г
	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/30	2,3/ 2,4	0,3/ 0,4	14,1/ 12,0	69/ 66	-	
	Компот из сухофруктов	200	0,4	-	28,2	114	3,1	№ 349 Сб. рец. блюд для обуч в образов.учр

							Тутельян 2011г
	Мороженое (пломбир)	100	3,2	15,0	20,8	227	-
Итого за 3 день			53,2	51,9	196,9	1470	49,3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4 (03.07, 17.07.2025)								
Завтрак	Запеканка из творога	150	23,4	18,1	17,5	329	0,3	№ 223 Сб. рец. блюд для обуч в образов.учр Тутельян 2011г
	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	7,5	14,2	135	-	№ 1 Сб. рец. блюд для обуч в образов.учр Тутельян 2011г
	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,9	57	0,1	№ 376 Сб. рец. блюд для обуч в образов.учр Тутельян 2011г
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,1	1,4	14,5	79	14	№ 108 Сб. рец. блюд для обуч в образов.учр Тутельян 2011г
	Тфтели паровые	90	13	17,3	9,2	245	0,1	№ 279 Сб. рец. блюд для обуч в образов.учр Тутельян 2011г
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,6	5,4	33,9	210	-	№ 302 Сб. рец. блюд для обуч в образов.учр Тутельян 2011г

	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/30	2.3/ 2.4	0.3/ 0.4	14,1/ 12.0	69/ 66	-	
←	Компот из сухофруктов	200	0.4	-	28.2	114	3,1	№ 349 Сб. рец. бюджет для обуч в образов.учр Тутельян 2011г
	Йогурт	125	3,5	4,0	5,1	74	0,7	
Итого за 4 день			56,3	54,4	163,6	1378	18,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5 (04.07, 18.07.2024г)								
Завтрак	Омлет с сыром	150	18,7	20,7	2,4	270	-	№ 211 Сб. рец. блюдо для обуч в образов.учр Тугельян 2011г
	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,9	57	0,1	№ 376 Сб. рец. блюдо для обуч в образов.учр Тугельян 2011г
	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	7,5	14,2	135	-	№ 1 Сб. рец. блюдо для обуч в образов.учр Тугельян 2011г
Обед	Суп из овощей	200	1,7	3,6	8,6	73	27	№ 99 Сб. рец. блюдо для обуч в образов.учр Тугельян 2011г
	Котлеты рубленые из цыпленка	90	13,5	6,3	3,9	126	0,1	№ 294 Сб. рец. блюдо для обуч в образов.учр Тугельян 2011г
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,6	5,4	33,9	210	-	№ 302 Сб. рец. блюдо для обуч в образов.учр Тугельян 2011г
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	2,3/ 2,4	0,3/ 0,4	14,1/ 12,0	69/ 66	-	
	Компот из сухофруктов	200	0,4	-	28,2	114	3,1	№ 349 Сб. рец. блюдо для обуч в образов.учр Тугельян 2011г
	Фрукты (банан)	200	1,8	0,4	16,2	80	120,0	
Итого за 5 день			50,0	37,6	148,4	1200	150,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6 (07.07,21.07,2024г)								
Завтрак	Вареники ленивые	130	8,8	6,5	8,8	131	0,4	№ 218 Сб. рец. блюда для обуч в образов.учр Тутельян 2011г
	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,9	57	0,1	№ 376 Сб. рец. блюда для обуч в образов.учр Тутельян 2011г
	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	7,5	14,2	135	-	№ 1 Сб. рец. блюда для обуч в образов.учр Тутельян 2011г
	Обед	200	2,1	4,5	10,8	92	33,9	№ 132 Сб. рец. блюда для пред общ пит 1996г
	Плов из цыпленка	250	11,1	14,5	22,5	265	1,2	№ 291 Сб. рец. блюда для обуч в образов.учр Тутельян 2011г
	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/30	2,3/ 2,4	0,3/ 0,4	14,1/ 12,0	69/ 66	-	
	Овоши свежие (помидоры/ огурцы)	30/30	0,7	0,1	2,4	14	16,9	№ 71 Сб. рец. блюда для обуч в образов.учр Тутельян 2011г
	Компот из сухофруктов	200	0,4	-	28,2	114	3,1	№ 349 Сб. рец. блюда для обуч в образов.учр Тутельян 2011г
	Фрукты(апельсин)	200	3	-	44,8	182	39,2	
Итого за 6 день			33,4	33,8	172,7	1125	94,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7 (08.07.2025г)								
Завтрак	Каша манная молочная вязкая	200	3,4	4,1	7,4	202	-	№ 173 Сб. рец. блюд для обуч в образцов.учр Тутельян 2011г
	Какао с молоком	200	4,2	3,3	29	162	1,3	№ 382 Сб. рец. блюд для обуч в образцов.учр Тутельян 2011г
	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	7,5	14,2	135	-	№ 1 Сб. рец. блюд для обуч в образцов.учр Тутельян 2011г
Обед	Суп картофельный с рисом	200	1,6	1,3	21,4	82	12,6	№ 101 Сб. рец. блюд для обуч в образцов.учр Тутельян 2011г
	Запеканка картофельная с мясом	200	16,1	7,6	29	250	29	№ 284 Сб. рец. блюд для обуч в образцов.учр Тутельян 2011г
	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/30	2,3/ 2,4	0,3/ 0,4	14,1/ 12,0	69/ 66	-	
	Компот из сухофруктов	200	0,4	-	28,2	114	3,1	№ 349 Сб. рец. блюд для обуч в образцов.учр Тутельян 2011г
	Мороженое (пломбир)	100	3,2	15,0	20,8	227	-	
Итого за 7 день			36,0	39,5	176,1	1307	46,0	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8 (09.07.2025г)								
Завтрак	Омлет натуральный	150	16,6	27,3	3,1	325	-	№ 210 Сб. рец. блюд для обуч в образов.учр Тутельян 2011г
	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	7,5	14,2	135	-	№ 1 Сб. рец. блюд для обуч в образов.учр Тутельян 2011г
	Какао с молоком	200	4,2	3,3	29	162	1,3	№ 382 Сб. рец. блюд для обуч в образов.учр Тутельян 2011г
Обед	Суп картофельный с фасолью	200	4,4	2,2	16,4	104	14,5	№ 102 Сб. рец. блюд для обуч в образов.учр Тутельян 2011г
	Голубцы с мясом и рисом	250/10	26,1	8,4	17,1	249	95,8	№ 287 Сб. рец. блюд для обуч в образов.учр Тутельян 2011г
	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/30	2,3/ 2,4	0,3/ 0,4	14,1/ 12,0	69/ 66	-	
	Овощи свежие (помидоры/ огурцы)	30/30	0,7	0,1	2,4	14	16,9	№ 71 Сб. рец. блюд для обуч в образов.учр Тутельян 2011г
	Компот из сухофруктов	200	0,4	-	28,2	114	3,1	№ 349 Сб. рец. блюд для обуч в образов.учр Тутельян 2011г
	Фрукты (бананы)	200	1,8	0,4	16,2	80	120,0	
Итого за 8день			46,7	42,9	143,1	1178	197,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9 (10.07.2025г)								
Завтрак	Каша рисовая молочная вязкая	200	5,0	5,4	33,0	202	0,9	№ 174 Сб. рец. блюд для обуч в образов.учр Тутельян 2011г
	Кофейный напиток	200	4,2	3,7	37	198	33,6	№ 379 Сб. рец. блюд для обуч в образов.учр Тутельян 2011г
	Бутерброд с сыром	30/5/15	2,4	6,8	14,2	138	-	№3 Сб. рец. блюд для обуч в образов.учр Тутельян 2011г
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,2	3,4	7,8	68	28	№ 82 Сб. рец. блюд для обуч в образов.учр Тутельян 2011г
	Котлеты рыбные	90	10,8	5,5	10,6	140	-	№ 234 Сб. рец. блюд для обуч в образов.учр Тутельян 2011г
	Картофельное пюре	150	3,6	4,8	18	132	17,1	№ 312 Сб. рец. блюд для обуч в образов.учр Тутельян 2011г
	Овощи свежие (помидоры/ огурцы)	30/30	0,7	0,1	2,4	14	16,9	№ 71 Сб. рец. блюд для обуч в образов.учр Тутельян 2011г
	Хлеб пшеничный/ ражаной	30/30	2,3/ 2,4	0,3/ 0,4	14,1/ 12,0	69/ 66	-	
	Сок фруктовый	200	0,5	-	10,5	44	33	№ 289 Сб. рец. блюд для обуч в образов.учр Тутельян 2011г
Итого за 9			36,1	30,4	204,4	1253	168,7	

день							
------	--	--	--	--	--	--	--

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10 (11.07.2025г)								
Завтрак	Пудинг из творога	150	18,1	13,9	26,1	214	0,8	№ 222 Сб. рец. блюдо для обуч в образцов.учр Тютельян 2011г
	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	7,5	14,2	135	-	№ Сб. рец. блюдо для обуч в образцов.учр Тютельян 2011г
	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,9	57	0,1	№ 376 Сб. рец. блюдо для обуч в образцов.учр Тютельян 2011г
Обед	Рассольник	200	1,6	1,3	21,4	82	12,6	№ 101 Сб. рец. блюдо для обуч в образцов.учр Тютельян 2011г
	Рагу из цыплят	70/125	6,0	5,6	11,6	183	0,6	№ 289 Сб. рец. блюдо для обуч в образцов.учр Тютельян 2011г
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	2,3/ 2,4	0,3/ 0,4	14,1/ 12,0	69/ 66	-	
	Компот из сухофруктов	200	0,4	-	28,2	114	3,1	№ 349 Сб. рец. блюдо для обуч в образцов.учр Тютельян 2011г
	Мороженое (пломбир)	100	3,2	15,0	20,8	227	-	
Итого за 10 день			36,7	46,8	153,3	1150	14,7	

