

«Утверждаю»
и.о.директора МОУ СОШ №2 г. Белинского
им. Р.М. Сазонова
И.А.Родионова
Приказ № 358 от 04.04 2025г.



Десятидневное меню
(для детей 7-11;и 12 лет и старше)
(пришкольный оздоровительный лагерь «Орленок»)

ИСТОЧНИК РЕЦЕПТУРЫ: «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников»,
под ред. Могильного М. П., 2013 г.

№ п/п	№ по сборнику	Наименование блюда	Выход, г 7-11; и 12 лет и старше	Содержание основных питательных веществ			
				7-11; и 12 лет и старше			
				белки	жиры	углеводы	Энерг. ценность, ккал
		1 ДЕНЬ					
		ЗАВТРАК					
1	267	Каша пшенная молочная жидкая	200	7,8	9,46	35,80	284,0
		Пшено-50,0					
		Молоко 3,2%жир. -100					
		Сахар -10					
		Масло сливочное- 7					
		Соль- 3					
2	540	Пирожок с повидлом	60	3,70	1,70	40,90	194,0
		Мука пшеничная-31,2					
		Молоко 3,2% жир. -112					
		Сахар-1,6					
		Масло сливочное-1,3					
		Яйцо-1/26 шт					
		Соль-0,5					
		Дрожжи-0,9					
		Повидло-30,3					
		Растительное масло-0,2					
3	497	Кофейный напиток с молоком	200	5,00	4.4	31,70	186,0
		Кофейный напиток-5					
		Молоко 3,2%жир-50					
		Вода -120					
		Сахар-15					
4	108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,0
5	112	Фрукт по сезону (груша)	200	0,72	0,54	18,54	85,0
		ИТОГО:		18,74	16,26	136,78	796,0
		1 ДЕНЬ					
		ОБЕД					
1	128	Борщ с капустой и картофелем на к/б со сметаной	250	2,35	6,9	12,99	123,6
		Свекла-25					
		картофель-80					
		Капуста бел. Св.-80					

		Сахар-2,5					
		масло раст.-5					
		морковь-10томат.пюре-5					
		лук репчатый-10					
		соль-3					
		Сметана-5					
2	447	Макароны отварные	180	6,57	5,98	41,85	254
		Макарон. Изделия отварные-50/80					
		масло сливоч.-5/8					
		соль-3					
3	151	Бефстроганов	100	23,56	20,24	5,86	300
		Курица 1 категории потраш.-100					
		Лук репчатый-10					
		Масло сливоч-5					
		масло растительное-5					
		Мука пшеничная-4					
		Томатная паста-5					
		Соль-3					
4	40	Салат витаминный с масл.растительным	100	1,20	5,15	10,88	93
		Капуста белокач. Св.-80					
		Морковь-10					
		Яблоко св.-10					
		Сахар-5					
		Масло растител-3					
		Лимонная кислота-0,06					
		Соль-3					
5	433	Чай с сахаром	200	0,20	0.05	15,01	57
		Чай -1					
		Сахар-15					
6	109	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	14,76	70,05
		ИТОГО:		36,16	38,56	101,35	897,65
		ПОЛДНИК					
1	518	Сок абрикосовый	200	1,00			110,00
2	588	вафли	50	1,40	1,65	38.65	175
		Всего в полдник		3,73	14,0	49,6	344
		2 ДЕНЬ					
		ЗАВТРАК					

1	90	Бутерброд с сыром и маслом	45	6,70	9,5	9,9	153,00
		Сыр-20					
		Масло сливочное-5					
		Хлеб пшеничный-20					
2	260	Каша дружба	200	5,26	11,66	25,06	226,00
		Крупа пшено-25					
		Крупа рисовая-25					
		Молоко 3,2%жир.-100					
		Соль-3					
		Сахар-10					
		Масло сливочное-7					
3	497	Какао с молоком	200	5,00	4.4	31,70	186,00
		Какао порош.-3					
		Молоко 3,2%жир-200					
		Сахар-15					
4	112	Фрукт по сезону (яблоко)	150	3,00	1,00	42,00	192,00
		ИТОГО:		19,96	26,56	108,66	757,00
		2 ДЕНЬ					
		ОБЕД					
1	123	Суп карт.с мясными фрикадельками	250	8,00	8,38	22,14	200,4
		Картофель-80					
		Масло растительное-5					
		Масло сливочное-5					
		Морковь-10					
		Лук репчатый-10					
		Рис-10					
		Фрикадельки					
		Индейка-30					
		Лук репчатый-10					
		Яйцо-1/2					
		Соль-3					
2	407	Рагу из птицы	200	15,77	16,46	18,17	283,00
		Курица 1 категор.потрашен.-100					
		Масло растительное-5					
		Масло сливочное-5					
		Картофель-150					
		Морковь-10					
		Томатное пюре-5					

		Лук репчатый-10					
		Капуста-50					
3	76	Винегрет овощной	100	1,30	10,80	6,80	130,00
		Картофель-20					
		Свекла-20					
		Морковь-10					
		Огурцы соленые-20					
		Капуста квашенная-60					
		Лук репчатый-10					
		Масло раст-3					
4	509	Компот из яблок с лимоном	200	0,50	0.20	22,20	93,00
		Яблоки свежие-20					
		Лимон-3					
		Сахар-15					
5	109	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	14,76	70,05
		ИТОГО:		27,85	36,08	84,07	776,45
		ПОЛДНИК					
1	508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50		27,00	110
2	590	Печенье сахарное	100	7,50	9,80	74,40	417
		3 ДЕНЬ					
		ЗАВТРАК					
1	478	Бутерброд с маслом	40	0,20	33,00	0,32	300
		Масло сливочное-20					
		Хлеб пшеничный-20					
2	445	Каша гречневая рассыпчатая	200	7,95	6,01	39,15	245,45
		Крупа гречневая-50					
		Сахар-10					
		Масло сливочное-7					
		Соль-3					
3	512	Компот из кураги	200	1,30		23,73	96,00
		Курага-20					
		Сахар-15					
		Кислота лимонная-0,2					
4	112	Фрукт по сезону(яблоко)	150	3,00	1,00	42,00	192,00
		ИТОГО:		12,45	40,01	105,2	833,45
		3 ДЕНЬ					
		ОБЕД					
1	108	Суп-лапша скурицей	250	12,00	8,76	18,98	204,00

		Куры-10					
		Картофель-80					
		Вермишель-10					
		Масло сливочное-5					
		Масло растительное-5					
		Морковь-10					
		Лук репчатый-10					
		Соль-3					
2	443	Картофельное пюре	180	3,89	6,71	26,46	187,00
		Картофель-200					
		Молоко 3,2%жир.-20					
		Масло сливочное-7					
		Соль-3					
3	195	Котлеты рубленные из индейки	100	43,8	18,26	25,94	282,00
		Филе индейки-80					
		Хлеб пшеничный-20					
		Лук репчатый-10					
		Масло растительное-15					
		Масло сливочное -5					
		Соль-3					
		Мука пшеничная-15					
4	4	Салат из белокоч.капусты с морковью	100	1,6	10,10	9,60	136,00
		Капуста белокоч.св.-80					
		Морковь-10					
		Сахар-5					
		Масло растительное-5					
		Лимонная кислота-0,06					
5	518	Сок абрикосовый	200	1,00			110,00
6	109	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	14,76	70,05
		ИТОГО:		64,57	44,07	95,74	989,05
		ПОЛДНИК					
1	518	Сок абрикосовый	200	1,00			110,00
2	540	Пирожок с повидлом	60	3,70	1,70	40,90	194,0
		4 ДЕНЬ					
		ЗАВТРАК					
1	313	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	32,00	33,6	31,86	566,1

		Творог-80					
		Крупа манная-10					
		Сахар-10					
		Яйцо-1/2					
		Масло сливочное-5					
		Соль-3					
		Молоко сгущенное-10					
		Сметана-10					
2	540	Пирожок с повидлом	60	3,70	1,70	40,90	194,0
		Мука пшеничная-31,2					
		Молоко 3,2% жир.-112					
		Сахар-1,6					
		Масло сливочное-1,3					
		Яйцо-1/26 шт					
		Соль-0,5					
		Дрожжи-0,9					
		Повидло-30,3					
		Растительное масло-0,2					
3	433	Чай с сахаром	200	0,20	0.05	15,01	57
		Чай -1					
		Сахар-15					
4	112	Фрукт по сезону (банан)	150	3,00	1,00	42,00	192
		ИТОГО:		38,9	36,35	129,77	1009,1
		4 ДЕНЬ					
		ОБЕД					
1	119	Суп картофельный с крупой перловой на к/б	250	3,26	5,44	24,64	164,4
		Картофель-80					
		Крупа перловая-10					
		Масло сливочное-5					
		Масло растительное-5					
		Морковь-10					
		Лук репчатый-10					
		Соль-3					
2	447	Макаронные изделия отварные	180	6,57	5,98	41,85	254
		Макарон.изделия-50/80					
		Масло сливочное-5/8					
		Соль-3					

3	207	Куры (голень)тушенные в томатном соусе	100	30,56	11,80	1,12	234
		Куры-150					
		Соус красный					
		Масло сливочное-5					
		Масло растительное-5					
		Морковь-10					
		Мука-5					
		Томатное пюре-5					
		Лук репчатый-10					
		Соль-3					
4	31	Салат «Пестрый»	100	1,10	5,17	11,98	98
		Свекла-50					
		Яблоко свежее-20					
		Сахар-2					
		Масло растительное-3					
5	434	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,05	15,22	59
		Чай-1					
		Лимон-7					
		Сахар-15					
6	109	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	14,76	70,05
		ИТОГО:		42,40	26,78	98,50	810,50
		ПОЛДНИК					
1	55	Йогурт	120	6,1	5,3	10,1	113
2	590	Печенье сахарное	100	7,50	9,80	74,40	417
3	112	Фрукт по сезону (яблоко)	150	3,00	1,00	42,00	192,00
		5 ДЕНЬ					
		ЗАВТРАК					
1	321	Каша вязкая геркулесовая с маслом	200	5,28	9,96	22,82	202,8
		Овсяные хлопья «Геркулес»-40					
		Молоко 3,2% жир. -100					
		Сахар -1-					
		Соль-3					
		Масло сливочное-7					
2	90	Бутерброд с сыром и маслом	45	6,70	9.5	9,90	153
		Масло сливочное-5					
		Сыр-20					
		Хлеб пшеничный-20					
3	434	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,05	15,22	59

		Чай-1					
		Лимон-7					
		Сахар-15					
4	112	Фрукт по сезону (яблоко)	150	0,60	0,60	13,50	71
		ИТОГО:		12,84	20,11	61,44	485,8
		5 ДЕНЬ					
		ОБЕД					
1	118	Суп картофельный с горохом на к/б	250	6,57	5,68	23,68	175,2
		Картофель-80					
		Горох-30					
		Масло сливочное-5					
		Морковь-10					
		Лук репчатый-10					
		Соль-3					
		Масло растительное-5					
2	291	Плов из птицы	200	17,80	15,00	36,45	352
		Мясо ц/б-100					
		Крупа рисовая-60					
		Лук репчатый-10					
		Масло растительное-10					
		Морковь-10					
		Соль-3					
		Томатное пюре-10					
3	64	Салат из свеклы	100	1,40	8,42	8,45	115
		Свекла-100					
		Масло растительное-7					
		Соль-3					
4	508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50		27,00	110
		Сухофрукты-25					
		Сахар-15					
5	109	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	14,76	70,05
		ИТОГО:		26,27	29,34	110,34	822,25
		ПОЛДНИК					
1	112	Фрукт по сезону (яблоко)	150	0,60	0,60	13,50	71
2	590	Печенье сахарное	100	7,50	9,80	74,40	417
		6 ДЕНЬ					
		ЗАВТРАК					
1	306	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	13,06	26,65	2,82	304

		Яйца-1					
		Соль-3					
		Молоко-45					
		Масло сливочное-5					
2	478	Бутербродс маслом	40	0,20	33,00	0,32	300
		Хлеб пшеничный-20					
		Масло сливочное-20					
3	512	Компот из изюма	200	0,41		25,16	98
		Изюм-20					
		Сахар-15					
4	109	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	14,76	70,05
5	112	Фрукт по сезону (яблоко)	150	0,60	0,60	13,50	71
		ИТОГО:		16,55	60,49	56,56	843,05
		6 ДЕНЬ					
		ОБЕД					
1	132	Рассольник домашний на к/б	250	2,49	6,24	15,36	127,2
		Картофель-80					
		Соль-3					
		Морковь-10					
		Лук репчатый-10					
		Огурцы сол.-15					
		Масло сливочное-5					
		Крупа рисовая-10					
		Масло растительное-5					
2	439	Икра свекольная	100	3,56	4,53	15,09	116
		Свекла-70					
		Масло растительное-7					
		Лук репчатый-20					
		Соль-3					
3	418	Каша гороховая	180	17,12	5,27	34,07	252
		Горох-80					
		Масло сливочное-5					
		Соль-3					
4	167	Котлеты (биточки)мясные	100	15,70	13,02	15,78	246
		Индейка-80					
		Хлеб пшеничный-20					
		Яйца-1/2					
		Масло сливочное-5					

		Масло растительное-15					
		Соль-3					
5	434	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,05	15,22	59
		Чай-1					
		Лимон-7					
		Сахар-15					
6	109	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	14,76	70,05
		ИТОГО:		41,41	29,35	110,28	870,25
		ПОЛДНИК					
1	55	Йогурт	120	6,1	5,3	10,1	113
	590	Печенье сахарное	100	7,50	9,80	74,40	417
		7 ДЕНЬ					
		ЗАВТРАК					
1	295	Макароны отварные с сыром	180	10,89	9,09	30,60	248
		Макаронные изделия-50					
		Сыр -20					
		Соль-3					
		Масло сливочное-5					
2	588	вафли	50	1,40	1,65	38,65	175
3	434	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,05	15,22	59
		Чай-1					
		Лимон-7					
		Сахар-15					
4	108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
5	112	Фрукт по сезону(апельсин)	170	1,53	0,34	13,77	73
		ИТОГО:		15,6	11,29	108,08	602
		7 ДЕНЬ					
		ОБЕД					
1	142	Щи из свежей капусты с картофелем на к/б	250	2,41	7,77	9,76	118,8
		Капуста белокач.св.-80					
		Картофель-80					
		Морковь-10					
		Лук репчатый-10					
		Томатное пюре-10					
		Масло растительное-5					
		Масло сливочное-5					
		Сметана 20%-10					

2	304	Рис отварной	180	10,47	17,53	90	537,24
		Рис-50					
		Масло сливочное-5					
		Соль-3					
3	345	Котлеты или биточки рыбные запеченные	100	13,90	2,12	9,60	86
		Минтай-80					
		Хлеб пшеничный-20					
		Яйцо-1/2					
		Масло растительное-15					
		Масло сливочное-5					
		Соль-3					
4	76	Винегрет овощной	100	1,30	10,80	6,80	130
		Картофель-20					
		Свекла-20					
		Морковь-10					
		Огурцы соленые-20					
		Масло растительное-3					
		Капуста квашенная-60					
		Лук репчатый-10					
5	518	Сок фруктовый абрикосовый	200	1,00			110
6	109	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	14,76	70,05
		ИТОГО:		31,36	38,46	130,92	1052,09
		ПОЛДНИК					
1	518	Сок абрикосовый	200	1,00			110,00
2	588	вафли	50	1,40	1,65	38.65	175
		8 ДЕНЬ					
		ЗАВТРАК					
1	302	Каша манная молочная жидкая	200	4,80	8,20	30,40	220
		Крупа манная-40					
		Молоко 3,2% жир. -200					
		Сахар-10					
		Масло сливочное-7					
2	90	Бутерброд с сыром и маслом	45	6,70	9,5	9,9	153,00
		Сыр-20					
		Масло сливочное-5					
		Хлеб пшеничный-20					
3	509	Компот из яблок с лимоном	200	0,30	0,20	25,00	103
		Лимон-7					

		Яблоки-20					
		Сахар-15					
4	112	Фрукт по сезону (яблоко)	150	0,60	0,60	13,50	71
		ИТОГО:		12,4	18,5	78,8	547
		8 ДЕНЬ					
		ОБЕД					
1	108	Суп-лапша с курицей	250	12,00	8,76	18,98	204,00
		Куры-10					
		Картофель-80					
		Вермишель-10					
		Масло сливочное-5					
		Масло растительное-5					
		Морковь-10					
		Лук репчатый-10					
		Соль-3					
2	369	Жаркое по-домашнему	200	23,64	21,09	15,09	345
		Куриное филе-100					
		Картофель-150					
		Соль-3					
		Лук репчатый-10					
		Масло растительное-5					
		Масло сливочное-5					
		Томатное пюре-5					
		Морковь-10					
3	40	Салат «Витаминный»с растительным маслом	100	1,20	5,15	10,88	93
		Капуста белок.св.-60					
		Морковь-10					
		Масло растительное-3					
		Лимонная кислота-2					
		Сахар-2					
		Соль-3					
		Яблоко-10					
4	508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50		27,00	110
		Сухофрукты-25					
		Сахар-15					
5	109	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	14,76	70,05
		ИТОГО:		39,62	35,24	86,71	822,05

		ПОЛДНИК					
1	55	Йогурт	120	6,1	5,3	10,1	113
2	590	Печенье сахарное	100	7,50	9,80	74,40	417
		9 ДЕНЬ					
		ЗАВТРАК					
1	260	Каша «Дружба»	200	5,26	11,66	25,06	226
		Крупа пшено-25					
		Крупа рисовая-25					
		Молоко 3,2%жир.-100					
		Соль-3					
		Сахар-10					
		Масло сливочное-7					
2	497	Какао с молоком	200	5,00	4,4	31,70	186
		Какао порошок-3					
		Молоко 3,2%жир.-200					
		Сахар-15					
3	590	Печенье сахарное	100	7,50	9,80	74,40	417
4	108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
5	112	Фрукт по сезону(апельсин)	170	1,53	0,34	13,77	73
		ИТОГО:		20,81	26,36	154,77	949
		9 ДЕНЬ					
		ОБЕД					
1	118	Суп картофельный с горохом на к/б	300	6,57	5,68	23,68	175,2
		Картофель-80					
		Горох-30					
		Масло сливочное-5					
		Морковь-10					
		Лук репчатый-10					
		Соль-3					
		Масло растительное-5					
2	447	Макароны отварные	180	6,57	5,98	41,85	254
		Макарон. Изделия отварные-50/80					
		масло сливоч.-5/8					
3	390	Тефтели из индейки с рисом	100	12,22	19,68	14,66	285
		Индейка-40					
		Крупа рисовая-10					
		Яйцо-1/2					
		Лук репчатый-10					

		Масло сливочное-5					
		Томатное пюре-5					
		Масло растительное-5					
		Мука пшеничная-5					
4	31	Салат «Пестрый»	100	1,10	5,17	11,98	98
		Свекла-50					
		Яблоко свежее-20					
		Сахар-2					
		Масло растительное-3					
5	512	Компот из кураги	200	1,30		23,73	96
		Курагр-25					
		Сахар-15					
6	109	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	14,76	70,05
		ИТОГО:		30,04	36,75	130,66	724,25
		ПОЛДНИК					
1	112	Фрукт по сезону (яблоко)	150	0,60	0,60	13,50	71
2	590	Печенье сахарное	100	7,50	9,80	74,40	417
		10 ДЕНЬ					
		ЗАВТРАК					
1	330	Каша рисовая молочная	200	4,98	11,80	32,14	256
		Крупа рисовая-50					
		Молоко 3,2%жир. -100					
		Сахар-10					
		Соль-3					
		Масло сливочное-7					
2	540	Пирожок с повидлом	60	3,70	1,70	40,90	194,0
		Мука пшеничная-31,2					
		Молоко 3,2% жир.-112					
		Сахар-1,6					
		Масло сливочное-1,3					
		Яйцо-1/26 шт					
		Соль-0,5					
		Дрожжи-0,9					
		Повидло-30,3					
		Растительное масло-0,2					
3	434	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,05	15,22	59
		Чай-1					
		Лимон-7					

		Сахар-15					
4	112	Фрукт по сезону(груша)	180	0,72	0,54	18,54	85
		ИТОГО:		9,66	14,09	106,8	594
		10 ДЕНЬ					
		ОБЕД					
1	123	Суп карт.с мясными фрикадельками	250	8,00	8,38	22,14	200,4
		Картофель-80					
		Масло растительное-5					
		Масло сливочное-5					
		Морковь-10					
		Лук репчатый-10					
		Рис-10					
		Фрикадельки					
		Индейка-30					
		Лук репчатый-10					
		Яйцо-1/2					
		Соль-3					
3	291	Плов из птицы	200	16,2	13,5	32,80	316,8
		Мясо ц/б-100					
		Крупа рисовая-60					
		Лук репчатый-10					
		Масло растительное-10					
		Морковь-10					
		Соль-3					
		Томатное пюре-10					
4	64	Салат из свеклы	100	1,40	8,42	8,45	115
		Свекла-100					
		Масло растительное-7					
		Соль-3					
5	433	Чай с сахаром	200	0,20	0.05	15,01	57
		Чай -1					
		Сахар-15					
6	109	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	14,76	70,05
		ИТОГО:		29,68	32,09	96,81	794,45
		ПОЛДНИК					
1	508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50		27,00	110
2	590	Печенье сахарное	100	7,50	9,80	74,40	417

В данной книге
пронумеровано,
прошнуровано и
скреплено
печатью.

страниц. 19
и.о. директор школы:

И.А.Родионова

