



Утверждаю:

Директор МКОУ «Артемовская СОШ

*Вац* А.В.Ваулина

Приказ № 49 от «31» мая 2023г.

**Примерное  
10-дневное меню  
для организации двухразового питания учащихся  
в лагере труда и отдыха  
МКОУ «Артемовская СОШ»**

---

День: первый

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
54-16к	<b>Завтрак</b> Каша молочная «Дружба»	250	6,5	5,8	24,1	178,9
54-21гн	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4
53-19з	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	4,5	4,4	0	63,7
Пром.	Печенье	40	7,9	7,7	10,2	91,4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>28,7</b>	<b>32,4</b>	<b>81,5</b>	<b>648,7</b>
54-4с	<b>Обед</b> Рассольник домашний	300	2,6	5,7	11,6	116,1
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	80	12,1	10,2	5,7	155,2
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
54-5з	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	0,6	3,1	1,8	37,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>880</b>	<b>32,3</b>	<b>28,2</b>	<b>120,9</b>	<b>781,2</b>
	<b>Итого за завтрак, обед</b>	<b>1480</b>	<b>64,3</b>	<b>74,7</b>	<b>212,6</b>	<b>1633,3</b>

День: второй

54-6к	<b>Завтрак</b> Каша вязкая молочная пшенная	250	8,3	10,1	37,6	274,9
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	3,5	4,4	0	53,7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Карамель с фруктовой начинкой	30	1,01	0,01	9,21	34,8
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>570</b>	<b>19,5</b>	<b>16,3</b>	<b>85,9</b>	<b>562,5</b>
54-12с	<b>Обед</b> Суп с рыбными консервами	300	7,9	3,8	12,4	115,6
54-10м	Капуста тушеная с мясом	200	22,1	21,9	13,2	339,4
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,6
54-3гн	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшенично-ржаной	40/40	5,1	0,7	30,5	148,2
	<b>Итого за обед</b>	<b>840</b>	<b>36,1</b>	<b>29,2</b>	<b>67,3</b>	<b>676,7</b>
	<b>Итого за завтрак, обед</b>	<b>1410</b>	<b>64,9</b>	<b>61</b>	<b>177,4</b>	<b>1522,2</b>

День: третий

№	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал
54-19к	<b>Завтрак</b> Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,8	5,7	22,3	167,8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8

Пром.	Вафли	50	2,84	11,9	28,3	230,1
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>695</b>	<b>13,84</b>	<b>18,6</b>	<b>93,8</b>	<b>596,8</b>
54-8с	<b>Обед</b> Суп гороховый	300	6,7	4,6	16,3	133,1
54-12м	Плов из отварной курицы	200	27,3	8,1	33,2	314,6
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшенично-ржаной	60/30	6,6	0,9	39,5	191,8
Пром.	Огурец свежий	30	0,2	0	0,8	4,2
	<b>Итого за обед</b>	<b>820</b>	<b>41,3</b>	<b>13,6</b>	<b>109,6</b>	<b>724,7</b>
	<b>Итого за завтрак, обед</b>	<b>1515</b>	<b>55,14</b>	<b>32,2</b>	<b>203,6</b>	<b>1321,5</b>

День: четвертый

№	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал
54-1о	<b>Завтрак</b> Омлет натуральный	200	12,7	18	3,2	225,4
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,4	0,4	22,1	105,5
54-19з	Масло сливочное(порционно)	10	0,1	7,2	0,1	66,1

54-20з	Зеленый горошек	60	1,7	0,1	3,5	22,1
Пром.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>640</b>	<b>22,3</b>	<b>29,1</b>	<b>51,9</b>	<b>505,1</b>
1	<b>Обед</b> Щи из свежей капусты с картофелем	300	2,09	6,33	10,64	107,83
54-1г-2020	Макаронные изделия отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
3	Курица отварная	100	26,02	26,0	1,38	346,6
54-2гн-2020	Чай сладкий	200	0,13	0,23	24,49	99
5	Хлеб пшенично-ржаной	40/40	4,1	0,6	21,0	105,8
6	Салат из свеклы отварной	80	0,85	7,09	5,83	94,43
	<b>Итого за обед</b>	<b>760</b>	<b>38,49</b>	<b>45,15</b>	<b>96,14</b>	<b>950,46</b>
	<b>Итого за завтрак, обед</b>	<b>1400</b>	<b>60,99</b>	<b>74,25</b>	<b>148,04</b>	<b>1455,56</b>

День: пятый

№	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал
54-5к	<b>Завтрак</b> Каша вязкая молочная рисовая	250	7,2	1,8	35,2	177,6
54-9гн	Чай с молоком	200	1,05	1,2	13,04	67,16
Пром	Печенье сахарное	50	3,64	5,89	30,66	190
Пром	Хлеб пшеничный	50	2,4	12,6	0,4	63,6
Пром	Хлеб ржаной	25	2,0	0,4	10,	51,2

Пром	Апельсин	100	0,6	0,1	5,3	80
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>675</b>	<b>16,89</b>	<b>21,99</b>	<b>94,6</b>	<b>629,56</b>
54-10с	<b>Обед</b> Суп борщ со свежей капустой	300	2,45	4,89	13,91	109,38
54-4г	Каша гречневая отварная	150	3,72	14,87	22,57	238,99
54-21м	Котлета из говядины	70	26,02	26,0	1,38	346,6
54-16гн	Компот из кураги	200	2,0	0,2	5,8	36
Пром	Хлеб пшенично-ржаной	40/40	4,1	0,6	21,0	105,8
54-1з	Помидор свежий в нарезке	70	0,96	3,21	5,46	55,79
	<b>Итого за обед</b>	<b>870</b>	<b>39,25</b>	<b>49,77</b>	<b>70,12</b>	<b>892,56</b>
	<b>Итого за завтрак, обед</b>	<b>1545</b>	<b>56,14</b>	<b>71,76</b>	<b>164,72</b>	<b>1522,12</b>

День: шестой

№	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал
53-21к	<b>Завтрак</b> Каша вязкая молочная пшеничная	250	7,8	9,2	31,08	292
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,4
Пром	Хлеб пшеничный	50	2,4	12,6	0,4	63,6
Пром	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром	Яйцо варенное	50	7,08	2,63	41,81	219,03
53-19з	Масло сливочное (порционно)	10	0,1	7,2	0,1	68
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>585</b>	<b>19,18</b>	<b>31,93</b>	<b>96,79</b>	<b>745,73</b>
54-13с	<b>Обед</b>	300	2,34	3,89	13,61	98,79



	Суп картофельный с клецками					
53-3г	Картофельное пюре	200	7,36	7,06	47,1	281,46
53-18м	Гуляш из говядины	100	27,1	30,26	8,42	414,41
54-14гн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0/0	27,89	113,79
Пром	Хлеб пшенично-ржаной	40/40	4,1	0,6	21,0	105,8
Пром	Кукуруза сахарная	60	0,8	0/0	3	15
	<b>Итого за обед</b>	<b>740</b>	<b>42,26</b>	<b>41,81</b>	<b>121,02</b>	<b>915,45</b>
	<b>Итого за завтрак, обед</b>	<b>1325</b>	<b>61,44</b>	<b>73,74</b>	<b>217,81</b>	<b>1661,18</b>

День: седьмой

№	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал
54-19гн	<b>Завтрак</b> Какао с молоком	200	6,18	7,58	23,28	153,92
54-19к	Суп молочный с рисом	250	3,77	3,93	25,95	185,68
53-19з	Масло сливочное(порционно)	10	29,22	12,11	342,23	342,23
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30				
Пром	Хлеб пшеничный/ржаной	50/25	3,7	0,6	26,0	102,6
Пром	Карамель с фруктовой начинкой	30	1,01	0,01	9,21	34,8
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>595</b>	<b>43,88</b>	<b>24,23</b>	<b>426,67</b>	<b>819,23</b>
54-12с	<b>Обед</b> Суп из овощей с мясными фрикадельками	300	1,31	1,80	12,48	68,35
54-5г	Рис припущенный	150	7,7	19,59	12,48	174,55
54-35м	Оладьи из печени	100	0,15	0/0	38,71	155,43
Пром	Хлеб пшенично-ржаной	40/40	4,1	0,6	21,0	105,8
54-17з	Салат из свежих огурцов и помидор	80	2,35	6,01	4,17	80,03

54-4гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
	<b>Итого за обед</b>	<b>910</b>	<b>15,81</b>	<b>28,1</b>	<b>95,44</b>	<b>612,06</b>
	<b>Итого за завтрак, обед</b>	<b>1505</b>	<b>59,69</b>	<b>52,33</b>	<b>522,11</b>	<b>1431,29</b>

День: восьмой

№	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал
54-3к	<b>Завтрак</b> Каша вязкая молочная овсяная	200	14,63	15,08	11,44	317,9
54-18гн	Кофейный напиток с молоком	200	1,40	1,60	17,35	89,32
53-19з	Масло сливочное	10	0,04	7,80	0,04	73,40
Пром	Яблоко	1/100	0,9	0/0	8,4	38
Пром	Хлеб пшенично-ржаной	40/40	6,6	0,9	39,5	167,4
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>590</b>	<b>23,57</b>	<b>25,38</b>	<b>76,73</b>	<b>686,02</b>
54-7с-2020	<b>Обед</b> Суп картофельный с макаронными изделиями	300	3,75	3,29	16,84	111,94
54-9г-2020	Жаркое по-домашнему	200	4,18	9,38	36,28	243,8
54-6гн	Компот из шиповника	200	20,74	11,47	10,72	228,98
Пром	Хлеб пшенично-ржаной	40/40	4,1	0,6	21,0	105,8
54-3з	Овощи свежие – помидоры (порционная нарезка)	50	0,55	0,1	1,9	11,5
	<b>Итого за обед</b>	<b>930</b>	<b>33,32</b>	<b>24,84</b>	<b>86,74</b>	<b>702,02</b>
	<b>Итого за завтрак, обед</b>	<b>1520</b>	<b>56,89</b>	<b>50,22</b>	<b>163,47</b>	<b>1388,04</b>

День: девятый



№	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал
54-1к	<b>Завтрак</b> Суп молочный с макаронными изделиями	255	5,12	6,62	32,61	210,13
54-2гн	Чай с сахаром	200	1,05	1,2	13,04	67,16
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	6,62	9,48	10,06	152,00
Пром	Хлеб пшеничный	50	2,4	12,6	0,4	63,6
Пром	Пряник глазированный	1/100	7,9	8,8	11,3	92,6
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>625</b>	<b>23,09</b>	<b>38,7</b>	<b>67,41</b>	<b>590,89</b>
54-6с-2020	<b>Обед</b> Суп свекольник	350	13,21	4,11	6,7	116,24
54-1г-2020	Макароны отварные	150	29,19	24,82	40,45	502,04
54-15м	Тефтели из говядины	90	0,13	0,23	24,49	99
Пром.	Хлеб пшенично-ржаной	40/40	4,1	0,6	21,0	105,8
54-12гн	Компот из свежих яблок	200	1,4	4,1	3,3	57
54-4з	Огурец свежий нарезка	50	0,2	0	0,8	4,2
	<b>Итого за обед</b>	<b>920</b>	<b>48,23</b>	<b>33,86</b>	<b>96,74</b>	<b>884,28</b>
	<b>Итого за завтрак, обед</b>	<b>1545</b>	<b>71,32</b>	<b>72,56</b>	<b>164,15</b>	<b>1475,17</b>

День: десятый

№	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал
54-16к	<b>Завтрак</b> Каша молочная вязкая «Дружба»	255	5,39	7,23	55,5	308,58

54-21гн	Какао с молоком	200	6,62	16,04	1,57	179,72
Пром	Хлеб пшеничный	50	2,4	12,6	0,4	63,6
53-19з	Масло сливочное (порционно)	10	0,1	0/0	15,0	60,4
Пром	Пряник глазированный	60	4,37	7,07	36,80	228,2
Пром	Яйцо вареное	70	0,4	0/0	10,7	42,0
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>645</b>	<b>19,28</b>	<b>42,94</b>	<b>119,97</b>	<b>882,5</b>
54-3с-2020	<b>Обед</b> Суп рассольник «Ленинградский»	350	2,31	7,74	15,43	140,59
54-11м-2020	Плов отварной из говядины	200	4,18	9,38	36,28	243,8
54-3гн	Чай с молоком и сахаром	100	10,68	11,72	5,74	176,75
	Винегрет с растительным маслом	100	0,8	0/0	3	15
Пром	Хлеб пшенично-ржаной	40/40	4,1	0,6	21,0	105,8
	<b>Итого за обед</b>	<b>830</b>	<b>22,07</b>	<b>29,44</b>	<b>81,45</b>	<b>681,94</b>
	<b>Итого за завтрак, обед</b>	<b>1475</b>	<b>41,35</b>	<b>72,38</b>	<b>201,42</b>	<b>1564,44</b>