



УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГБОУ «СШ № 10 Г.О.ХАРЦЫЗСК»
С.Н. Голованова
2025 г

ПРИМЕРНОЕ 10-дневное МЕНЮ
на 2024 – 2025 учебный год для организации питания обучающихся,
посещающих пришкольный лагерь «Солнышко»
Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения
«Зугресская средняя школа № 10 г.о. Харцызска»
Донецкой Народной Республики

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг.ценн Ккал
1 НЕДЕЛЯ						
День 1						
ЗАВТРАК						
52/67	Овощи сезонные	46	1,4	0,1	1,9	21,5
277	Голубцы ленивые с мясом и рисом	200	12,2	12,2	13,9	215
326/330	Компот из сухофруктов или свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	110
3	Гренка с сыром с маслом сливочным	30/15/5	7,71	6,32	19,68	168
Итого		496	21,51	18,82	57,78	514,5
ОБЕД						
169	Яйцо отварное	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63
81	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75
294/315	Биточек мясной в сметано-томатном соусе	85/50	13,4	16,7	12,0	262,5
164	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	2,5	3,9	26,9	153
418	Сок фруктовый или овощной	200	0,4	0,4	23,2	96
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Хлеб ржаной	25	1,32	0,14	6,68	33,3
54	Икра кабачковая	64	0,85	2,3	5,46	46,3
Итого		899	31,34	31,26	100,17	813,05
Итого за день		1 395	52,85	50,08	157,95	1 327,55
День 2						
ЗАВТРАК						
283	Плов с курицей	150	13,4	11,3	28,2	270
418	Сок фруктовый	200	1,0	0	21,2	92
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
323/325	Фрукты сезонные	100	1,5	0	21	91

	Итого	480	18,18	11,54	85,16	523,5
ОБЕД						
80а	Суп с гречневой крупой с курицей	250	9,64	5,4	17,2	157,08
195	Рыба припущенная	100/5	17,2	6,4	0,8	130
296	Картофель отварной с маслом сливочным	100/5	1,91	2,88	15,34	94,9
375	Чай с сахаром	200/15	0,05	0	7,5	30
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Хлеб ржаной	25	1,32	0,14	6,68	33,3
ИТОГО		730	32,4	15,06	62,28	515,78
Итого за день		1 227	50,58	26,6	147,44	1 039,28
День 3						
ЗАВТРАК						
294	Котлета мясная	85/5	12,5	14,1	8,4	220,5
188/314	Запеканка из творога со сметаной	80/10	14,0	12,32	12,8	220
	Хлеб ржаной	25	1,32	0,14	6,68	33,3
353	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	3,3	3,5	22,5	135
	Итого	405	31,12	30,06	50,38	608,8
ОБЕД						
52/71	Овощи сезонные	40	0,28	0,04	1,16	4,4
79	Суп картофельный с рисом	250	2,1	2,4	18,3	104
202	Гуляш из птицы или свинины	110	11,24	17,5	4,95	269,1
145	Каша вязкая с маслом сливочным (ячневая, гречневая, пшенная)	100/5	3,1	3,2	17,2	110
330/326	Компот из свежих яблок или сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2
	Хлеб ржаной	25	1,32	0,14	6,68	33,3
ИТОГО		730	18,08	23,28	73,05	615
Итого за день		1 135	49,2	53,34	123,43	1 223,8
День 4						
ЗАВТРАК						
37	Икра кабачковая	60	0,8	5,5	4,3	67,1
169	Яйцо отварное	1/2 шт.	2,55	2,3	0,15	31,5
262	Тефтели куриные в сметанно-томатном соусе	60/50	8,7	14,4	11,7	212
164	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	100/5	4,3	3,1	22,5	137
418	Сок фруктовый	200	1,0	0	21,2	92,0
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Итого	525	19,63	25,54	74,61	610,1

ОБЕД						
87	Суп картофельный с рыбными консервами	250	2,5	5,4	18,8	133,0
236	Жаркое по - домашнему с мясом	175	13,2	28,2	19,0	383
375	Чай с сахаром	200/15	0,05	0	7,5	30
3	Гренка с сыром и маслом сливочным	30/15/5	6,92	8,77	14,81	162,6
ИТОГО		690	22,67	42,37	60,11	708,6
Итого за день		1 215	42,3	67,91	134,72	1 318,7
День 5						
ЗАВТРАК						
71	Овощи сезонные	50	0,54	0,1	1,9	21,5
310	Рыба жареная	75/5	10,1	10,2	13,0	185
289	Пюре картофельное с маслом сливочным	100/5	2,04	3,2	13,63	91,5
350	Чай с сахаром	200/15	0,05	0	7,5	30
	Кондитерские изделия	30	3,38	3,77	35,79	190,17
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Итого	510	18,39	17,51	86,58	588,67
ОБЕД						
87/88	Суп с клецками	250/65	5,0	6,1	25,6	178
321	Плов по-купечески	150	20,3	17,0	35,69	377
144	Каша рассыпчатая (гречневая, пшенная) с маслом сливочным	100/5	7,3	9,9	40,0	280
188	Запеканка из творога со сметаной	80/10	14,0	12,32	12,8	220
418	Сок фруктовый	200	0,4	0,4	23,2	96
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
ИТОГО		890	49,28	45,96	152,05	1 221,5
Итого за день		1 400	67,67	63,47	238,63	1 810,17
2 НЕДЕЛЯ						
День 6						
ЗАВТРАК						
294	Котлета мясная	85/5	12,5	14,1	8,4	220,5
164	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	100/5	4,3	3,1	22,5	137
418	Сок фруктовый	200	1,0	---	21,2	92
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Итого	425	20,08	17,44	66,86	520
ОБЕД						
60	Борщ с капустой и	250/10	2,3	5,2	14,0	114

	картофелем со сметаной					
290	Куры тушён. в сметанном соусе	100	12,75	22,45	1,40	258,34
292	Рис отварной с маслом сливочным	100/5	2,5	3,9	26,9	153
330/326	Компот из свежих яблок или сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2
3	Гренка с сыром с маслом сливочным	30/15/5	6,92	8,77	14,81	162,6
323, 368	Фрукты сезонные	97	1,02	0,3	10,2	42,7
ИТОГО		812	25,53	40,62	92,07	824,84
Итого за день		1 237	45,61	58,06	158,93	1 344,84
День 7						
ЗАВТРАК						
278	Куры отварные	75/5	14,8	11,5	0,84	165,9
144	Каша вязкая (пшено) с маслом сливочным	100/5	3,1	3,2	17,2	110
350	Чай с сахаром	200/15	0,05	0	7,5	30
1	Гренка с маслом сливочным	30/10	2,4	8,6	15,7	150
323, 368	Фрукты сезонные	90	0,95	0,29	9,5	39,6
Итого		530	21,3	23,59	50,74	495,5
ОБЕД						
169	Яйцо отварное	½ шт.	2,55	2,3	0,15	31,5
36	Свекольник со сметаной	250/10	2,27	5,38	10,98	98,7
284	Свинина, тушён.с капустой и картофелем	175	13,7	27,1	15,9	363
354	Какао с молоком	200	3,8	3,9	25,8	154
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
ИТОГО		685	24,6	38,92	67,59	717,7
Итого за день		1 215	45,9	62,51	118,33	1 213,2
День 8						
ЗАВТРАК						
15	Овощи сезонные	43	0,31	0,039	1,25	4,7
195	Рыба припущенная	75/5	13,1	4,9	0,6	99
164	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	100/5	4,3	3,1	22,5	137
218	Сок фруктовый или овощной	200	0,4	0,4	23,2	96
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Печенье	35	3,9	4,39	41,75	221,8
	Итого	493	24,29	13,069	104,06	629
ОБЕД						
83/84	Суп с мясными фрикадельками	250/25	7,29	5,7	16,99	148,5

262	Тефтели в сметанно-томатном соусе	50/50	7,25	12,0	9,75	176,7
144	Каша рассыпчатая с маслом сливочным (гречневая, пшённая)	150/5	10,9	14,8	60,0	420
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,28	13,36	66,6
375	Чай с сахаром	200/15	0,05	0	7,5	30
323, 368	Фрукты сезонные	96	0,38	0	9,41	41,28
ИТОГО		881	28,51	32,78	117,01	883,08
Итого за день		1 374	52,8	45,85	221,07	1 512,08
День 9						
ЗАВТРАК						
15	Овощи сезонные	60	0,52	3,07	1,57	35,9
279	Рагу из курицы	150	9,7	7,9	13,3	163
420	Ряженка	150	4,5	4,8	6,15	85,5
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Итого	390	17	16,01	35,78	354,9
ОБЕД						
87	Суп картофельный с фасолью	250	6,4	6,69	34,94	160,3
294	Биточки куриные или мясные	70/5	10,29	11,62	6,93	181,58
165	Макароны отварные с сыром	120/5	8,4	7,3	18,7	179
418	Сок фруктовый или овощной	200	0,4	0,4	23,2	96
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Хлеб ржаной	25	1,32	0,14	6,68	33,3
ИТОГО		705	29,09	26,39	105,21	720,68
Итого за день		1 095	46,09	42,4	140,99	1 075,58
День 10						
ЗАВТРАК						
260	Руллет с луком и яйцом в сметанно-томатном соусе	70/50	9,62	7,81	7,42	138
144	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	100/5	9,0	10,6	46,2	320
354	Какао с молоком	200	3,8	3,9	25,8	154
	Хлеб ржаной	25	1,32	0,14	6,68	33,3
323, 368	Фрукты сезонные	80	0,32	0	7,84	34,4
Итого		530	24,06	22,45	93,94	679,7
ОБЕД						
82	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75
194, 229	Рыба тушённая в томате с овощами	150	15,4	10,6	7,8	188
298	Картофельное пюре с маслом сливочным	100/5	2,2	3,7	15,5	104
420	Ряженка	200	6,0	6,4	8,2	114

	Хлеб ржаной	25	1,32	0,14	6,68	33,3
	Кондитерские изделия	30	3,38	3,77	35,79	190,17
ИТОГО		760	30,99	27,45	91,11	734,22
Итого за день		1 290	55,05	49,9	185,05	1 413,92