Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Артемовская средняя общеобразовательная школа №2

(МБОУ Артемовская СОШ №2)

УТВЕРЖДАЮ _____

Директор МБОУ Артёмовской СОШ №2

М.Л. Иконникова

Приказ №3 от 19.05.2025 г.

Примерное 10-дневное меню

для организации двухразового питания обучающихся в летнем оздоровительном лагере с дневным пребыванием детей

при образовательном учреждении

МБОУ Артемовская СОШ №2

Артемовск 2025

День: первый

№	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал
1	**Завтрак** Каша молочная «Дружба» Технологическая карта № 54-16к	200	3,6	3	16,5	214
2	Какао с молоком Технологическая карта № 54-22 гн	200	3,77	3,93	25,95	153,92
3	Масло сливочное Технологическая карта № 53-19з	10	0,04	7,80	0,04	73, 40
4	Хлеб пшеничный пром	50	2,4	12,6	0,4	63,6
5	Груша пром	1/75	0,70	0,0	6,30	28,50
						433,42
1	**Обед** Суп из овощей с мясными фрикадельками Технологическая карта № 54-5с	50/250	2,83	2,86	21,76	124,09
2	Жаркое по-домашнему Технологическая карта № 54-9м	200	11,64	7,24	60,0	351,74
3	Сок фруктовый пром	200	2,0	0,20	5,8	36,00
4	Хлеб пшенично-ржаной пром	40/40	4,1	0,6	21,0	105,8
5	Салат из свежей капусты. Технологическая карта №54-7з	80	1,4	4,1	3,3	57
						674,63

Всего в день: 1108,05

День: второй

№	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал
1	**Завтрак** Каша манная молочная жидкая Технологическая карта № 54-27к	205	9,08	12,23	53,84	360,42
2	Чай с лимоном Технологическая карта № 54-3гн	200/15/7	0,2	0	17,7	91,0
4	Хлеб пшеничный пром	50	2,4	12,6	0,4	63,6
5	Карамель с фруктовой начинкой пром	10	1,01	0,01	9,21	34,8
						771,84
1	**Обед** Суп картофельный с макаронными изделиями Технологическая карта № 54-7с	50/250	2,83	2,86	21,76	124,09
2	Капуста тушеная Технологическая карта № 54-8г	200	5,24	6,46	26,9	174,34
3	Рыба тушенная в томате с овощами	100/100	20,74	11.47	10,72	228,98

	(минтай) Технологическая карта № 54-11р					
4	Кисель из свежих ягод Технологическая карта № 54-21хн	200	0,12	-	21,15	85,07
5	Хлеб пшенично-ржаной пром	40/40	4,1	0,6	21,0	105,8
6	Помидор свежий Технологическая карта № 54-3з	100	0,6	0,0	4,2	19
						831,57

Всего в день: 1603,41

День: третий

№	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал
1	**Завтрак** Суп молочный с макаронными изделиями Технологическая карта № 54-19к	250/7	6,98	7,65	24,66	195,1
2	Чай с сахаром Технологическая карта № 54-2гн	200	0,1	0	15	60,4
3	Булочка школьная Технологическая карта №54-9в	50	3,64	5,89	30,66	190
4	Хлеб пшеничный пром	50	2,4	12,6	0,4	63,6
5	Яблоко пром	1/100				68
						577,1
1	**Обед** Рассольник ленинградский Технологическая карта № 54-3с	50/250	5,03	11,30	32,38	149,6
2	Плов из отварной говядины Технологическая карта № 54-11м	100/200	32,44	27,58	44,94	557,8
3	Компот из смеси сухофруктов Технологическая карта № 54-1хн	200	0,56	0/0	27,89	113,7
4	Хлеб пшенично-ржаной пром	40/40	4,1	0,6	21,0	105,8
5	Огурец свежий Технологическая карта № 54-2з	50	0,8	0/0	3,0	15
						942,0

Всего в день: 1519,11

День: четвертый

№	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал
1	**Завтрак** Сырники из творога Технологическая карта № 54-6т	155	27,12	5,24	44,67	334,32
2	Кофейный напиток с молоком Технологическая карта № 54-23гн	200	2,79	3,19	19,71	118,69
3	Хлеб пшеничный пром	50	3,7	0,6	26,0	102,6
4	Омлет натуральный, с маслом сливочным Технологическая карта №54-1о	65	4,57	9,5	3,79	119
5	Банан пром	1/100				80

						754,61
1	**Обед** Щи из свежей капусты с картофелем Технологическая карта № 54-1с	50/250	2,09	6,33	10,64	107,83
2	Макаронные изделия отварные Технологическая карта №54-1г					
3	Птица отварная Технологическая карта № 54-21м	100	26,02	26,0	1,38	346,6
4	Сок фруктовый пром	200	0,13	0,23	24,49	99
5	Хлеб пшенично-ржаной пром	40/40	4,1	0,6	21,0	105,8
6	Салат из свежей (белокочанной) капусты. Технологическая карта № 54 - 7з	80	0,85	7,09	5,83	94,43
						753,66

Всего в день: 1508,27

День: пятый

№	**Приём пищи, наименование блюда**	**Выход**	**Б**	**Ж**	**У**	**Ккал**
1	**Завтрак** Каша гречневая Технологическая карта № 54-20к	200	7,2	1,8	35,2	177,6
2	Чай с молоком и сахаром Технологическая карта № 54-4гн	200	1,05	1,2	13,04	67,16
3	Булочка школьная Технологическая карта № 54-9в	50	3,64	5,89	30,66	190
4	Хлеб пшеничный пром	50	2,4	12,6	0,4	63,6
5	Груша пром	1/100	-	-	-	80
						578,36
1	**Обед** Рассольник ленинградский с рисом Технологическая карта № 54-4с	60/250	2,45	4,89	13,91	109,38
2	Рагу из овощей Технологическая карта №54-9г	205	3,72	14,87	22,57	238,99
3	Птица отварная Технологическая карта №54-21м	100	26,02	26,0	1,38	346,6
4	Сок фруктовый пром	200	2,0	0,2	5,8	36
5	Хлеб пшенично-ржаной пром	40/40	4,1	0,6	21,0	105,8
6	Салат из отварной свеклы Технологическая карта №54-13з	70	0,96	3,21	5,46	55,79
						892,56

Всего в день: 1470,92

День: шестой

№	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал
1	**Завтрак** Каша пшенная молочная Технологическая карта № 54-6к	200	5,8	9,2	31,08	292
2	Чай с сахаром Технологическая карта №54-2гн	200	0,1	0	15	60,4
3	Хлеб пшеничный пром	50	2,4	12,6	0,4	63,6
4	Ватрушка с творогом Технологическая карта №54-1в	60	7,08	2,63	41,81	219,03
5	Яблоко пром	1/100				68
						703,3
1	**Обед** Суп гороховый Технологическая карта № 54-8с	50/250	2,34	3,89	13,61	98,79
2	Макаронные изделия отварные Технологическая карта №54-1г	200	7,36	7,06	47,1	281,46
3	Гуляш из говядины Технологическая карта № 54-1м	100	27,1	30,26	8,42	414,41
4	Компот из смеси сухофруктов Технологическая карта № 54-1хн	200	0,56	0/0	27,89	113,79
5	Хлеб пшенично-ржаной пром	40/40	4,1	0,6	21,0	105,8
6	Огурец свежий нарезка Технологическая карта № 54-2з	100	0,8	0/0	3	15
						1029,25

Всего в день: 1732,55

День: седьмой

№	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал
1	**Завтрак** Какао с молоком Технологическая карта № 54-22гн	200	6,18	7,58	23,28	153,92
2	Суп молочный с рисом Технологическая карта № 54-18к	200	3,77	3,93	25,95	185,68
3	Запеканка из творога со сгущённым молоком Технологическая карта № 54-1г	200	29,22	12,11	342,23	342,23

4	Хлеб пшеничный пром	50	3,7	0,6	26,0	102,6
5	Карамель с фруктовой начинкой пром	10	1,01	0,01	9,21	34,8
						819,23
1	**Обед** Суп крестьянский с крупой перловой Технологическая карта № 54-10с	50/250	1,31	1,80	12,48	68,35
2	Капуста тушеная с мясом Технологическая карта №54-10м	100/200	7,7	19,59	12,48	174,55
3	Кисель ягодный технологическая карта № 54-21хн	200	0,15	0/0	38,71	155,43
4	Хлеб пшенично-ржаной пром	40/40	4,1	0,6	21,0	105,8
5	Зеленый горошек Технологическая карта №54-20з	80	2,35	6,01	4,17	80,03
						584,16

Всего в день: 1403,39

День: восьмой

№	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал
1	**Завтрак** Омлет натуральный, с маслом сливочным Технологическая карта №54-1о	130/5	14,63	15,08	11,44	317,9
2	Кофейный напиток с молоком Технологическая карта №54-23гн	200	1,40	1,60	17,35	89,32
3	Масло сливочное Технологическая карта №53-19з	10	0,04	7,80	0,04	73, 40
5	Апельсин пром	1/100	0,9	0/0	8,4	38
						500,08
1	**Обед** Суп картофельный с клёцками Технологическая карта № 54-6с	50/250	3,75	3,29	16,84	111,94
2	Картофельное пюре Технологическая карта №54-11г	200	4,18	9,38	36,28	243,8
3	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай) Технологическая карта № 54-11р	100/100	20,74	11,47	10,72	228,98
4	Сок фруктовый пром	200	2,0	0,2	5,8	36
5	Хлеб пшенично-ржаной пром	40/40	4,1	0,6	21,0	105,8
6	Овощи свежие – помидоры	50	0,55	0,1	1,9	11,5

	(порционная нарезка) Технологическая карта № 54-3з					
						738,02

Всего в день: 1238,1

День: девятый

№	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал
1	**Завтрак** Каша рисовая молочная с маслом сливочным Технологическая карта № 54-25к	205	5,12	6,62	32,61	210,13
2	Чай с молоком Технологическая карта №54-21гн	200	1,05	1,2	13,04	67,16
3	Сыр нарезка Технологическая карта №54-1з	20/5/20	6,62	9,48	10,06	152,00
4	Хлеб пшеничный пром	50	2,4	12,6	0,4	63,6
5	Банан пром	1/100				80
						572,89
1	**Обед** Суп с рыбными консервами (сайра) Технологическая карта № 54-27с	250	13,21	4,11	6,7	116,24
2	Плов из отварной говядины Технологическая карта №54-11м	100/200	29,19	24,82	40,45	502,04
3	Сок фруктовый пром	200	0,13	0,23	24,49	99
4	Хлеб пшенично-ржаной пром	40/40	4,1	0,6	21,0	105,8
5	Огурец свежий нарезка Технологическая карта № 54-2з	80	1,4	4,1	3,3	57
						880,08

Всего в день: 1452,97

День: десятый

№	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал
1	**Завтрак** Изделия макаронные отварные с сыром Технологическая карта № 54-3г	205	5,39	7,23	55,5	308,58
2	Хлеб пшеничный пром	50	2,4	12,6	0,4	63,6
3	Чай с лимоном с сахаром технологическая карта №54-2гн	200	0,1	0/0	15,0	60,4
4	Булочка школьная Технологическая карта №54-9в	60	4,37	7,07	36,80	228,2
5	Груша пром	1/100	0,4	0/0	10,7	42,0
						882,5
1	**Обед** Борщ с капустой и картофелем со сметаной Технологическая карта № 54-2с	50/250	2,31	7,74	15,43	140,59
2	Картофельное пюре Технологическая карта №54-11г	200	4,18	9,38	36,28	243,8
3	Котлета из говядины Технологическая карта № 54-4м	100	10,68	11,72	5,74	176,75
4	Кисель ягодный технологическая карта №54-21хн	200	0,15	0/0	38,71	155,43
5	Огурец свежий нарезка Технологическая карта№ 54-2з	100	0,8	0/0	3	15
6	Хлеб пшенично-ржаной пром	40/40	4,1	0,6	21,0	105,8
						837,37

Всего в день:1719,87