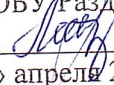


Краевое государственное образовательное бюджетное учреждение «Раздольненская специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат»

УТВЕРЖДАЮ:

начальник лагеря «Солнышко»
КГБОУ Раздольненская КШИ

 М.В. Грицких
«08» апреля 2025 г.

Примерное

10-дневное меню

для организации трехразового питания учащихся

в летнем оздоровительном лагере с дневным пребыванием детей

при образовательном учреждении

КГБОУ Раздольненская КШИ

12-18 лет

Школа

КГБОУ Раздольненская КШИ

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

12-18 лет

Возрастная категория

12-18 лет

Утвердил: должность

Начальник лагеря

фамилия

Грицких М.В

дата

8 апреля 2025 год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Пудинг из творога (запеченный) с соусом	250	23	19,6	33,2	410,2	ТТК№222	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,8	3	14,8	102,4	382	
			хлеб	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,4	35,1	165,8	ТТК№1	
				Сыр	20	4,6	5,9	0	72,8	15	
				Масло	10	0,1	8,3	0,1	74,8	14	
			итого		550	36,8	37,2	83,2	826		0
1	1	Обед	закуска	Салат из овощей	100	3,4	7,6	3	96,2	43	
			1 блюдо	Суп картофельный с крупой	200	4,3	4,4	15,3	118	101	
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему	240	23,3	20,5	25,4	378,9	258	
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	9,7	38,7	349	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	ТТК№1	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,4	17	81,6	ТТК№2	
			итого		820	36,7	33,1	90,5	808,1		0
1	1	Полдник	булочное	Булочка молочная	60	5,9	1,2	33,8	168,5	434	
			напиток	Сок фруктовый	200	0,6	0	33	136	389	
			фрукты	Яблоко	185	0,7	0,7	18,1	87	338	
					445	7,2	1,9	84,9	391,5		0
1	1	Итого за день:			1815	80,7	72,2	258,6	2025,6		0
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Омлет с сосиской	280	30,9	42	20,66	519,9	2	
			гор.напиток	Чай с сахаром	180	0,1	0	8,9	36	376	
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	ТТК№1	
			итого		520	35,6	42,4	59,66	698		0
1	2	Обед	закуска	Салат из свёклы	100	1,5	6,1	8,2	93,4	33	
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем	250	16,1	20,9	13,8	306,5	88	
			2 блюдо	Котлеты рубленые из птицы	90	14,4	18,9	12,3	275,8	ТТК№314	

			гарнир	Рис припущенный с овощами	180	4,2	5,4	37,5	215,2	ТТК№326	
			напиток	Кисель	180	0,1	0,1	25,4	103,7	352	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	ТТК№1	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,7	61,2	ТТК№2	
			итого		860	40,6	51,9	125	1126,8		0
1	2	Полдник	булочное	Пирожок с повидлом	60	4,89	6,54	48,35	271,8	64	
			напиток	Сок фруктовый	200	0,6	0	33	136	389	
			фрукты	Груша	185	0,7	0,6	19,1	87	338	
			итого		445	6,19	7,14	100,45	494,8		0
1	2	Итого за день:			1825	82,39	101,44	285,11	2319,6		0
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша овсяная "Геркулес" жидкая	250	8,1	11,8	32,9	270,8	189	
				Масло	10	0,1	8,3	0,1	74,8	14	
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,3	2,4	17	103,5	379	
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4	ТТК№1	
				Яйцо отварное	50	6,2	5,6	0,4	76,1	209	
			итого		560	21,5	28,4	75,5	643,6		0
1	3	Обед	закуска	Салат из овощей	100	3,4	7,6	3	96,2	43	
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	250	8,6	11	21,2	219,2	102	
			2 блюдо	Котлета мясная	100	12,1	18,1	12,2	259,5	ТТК№4	
			гарнир	Картофель отварной	180	3,5	5,6	28,4	178	333	
			напиток	Компот из с/ф курага	200	0,3	0,1	17,3	71,6	349	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	ТТК№1	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,7	61,2	ТТК№2	
			итого		890	32,2	42,9	109,9	956,7		0
1	3	Полдник	булочное	Пирожки сдобные печеные	60	5,9	5,4	5,5	95	406,2	
			напиток	Сок фруктовый	200	0,6	0	33	136	389	
			фрукты	Банан	185	2,8	0,9	38,9	177,6		
			итого		445	9,3	6,3	77,4	408,6		0
1	3	Итого за день:			1895	63	77,6	262,8	2008,9		0
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная жидкая	250	6	8	27	205	189	
				Масло	10	0,1	8,3	0,1	74,8	14	

		гор.напиток	Какао с молоком	200	3,8	3	14,8	102,4	382	
		хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4		
			Сыр	20	4,6	5,9	0	72,8	15	
		итого		530	18,3	25,5	67	573,4		0
1	4	закуска	Салат из морской капусты	100	0,9	9,7	2,2	100,4	ТТК№30	
		1 блюдо	Суп с фрикадельками	250	5,83	4,56	13,59	118,8	209	
		2 блюдо	Гуляш	100	14,7	17,1	2,8	224,2	260	
		гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,6	4,6	37,7	206	323	
		напиток	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,9	39,9	376	
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	ТТК№1	
		хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,7	61,2	ТТК№2	
		итого		860	29,43	36,46	93,99	821,5		0
1	4	булочное	Пирожки сдобные печеные	60	5,9	5,4	5,5	95	406,2	
		напиток	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	389	
		фрукты	Апельсин	185	1,7	0,4	15	79,6	338	
		итого		445	8,6	6	40,7	260,6		0
1	4	Итого за день:		1835	56,33	67,96	201,69	1655,5		0
1	5	Завтрак	Каша Дружба	250	5,95	9,6	33,02	242,28	80	
			Масло	10	0,1	8,3	0,1	74,8	14	
		гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,9	39,9	376	
		хлеб	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,4	35,1	165,8	ТТК№1	
			Сыр	20	4,6	5,9	0	72,8	15	
		итого		550	16,05	24,2	78,12	595,58		0
1	5	Обед	Суп с рыбными консервами	250	9,2	3,4	16,5	133	87	
		2 блюдо	Запеканка картофельная с мясом	250	29,8	29	42,01	547,8		
		напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,3	2,4	17	103,5	379	
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20	94,7	ТТК№1	
		хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,7	61,2	ТТК№2	
		итого		770	47,4	35,3	108,21	940,2		0

1	5	Полдник	булочное	Пирожки сдобные печеные	60	5,9	5,4	5,5	95	406,2	
			напиток	Сок фруктовый	200	0,6	0	33	136	389	
			фрукты	Банан	185	2,8	0,9	38,9	177,6		
			итого		445	9,3	6,3	77,4	408,6		0
1	5	Итого за день:			1765	72,75	65,8	263,73	1944,38		0
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Пудинг из творога (запеченный) с соусом	250	23	19,6	33,2	410,2	ТТК№222	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,8	3	14,8	102,4	382	
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4		
			итого		500	30,6	22,9	73,1	631		0
2	1	Обед	закуска	Овощи натуральные свежие	100	0,8	0,1	2,5	14	71	
			1 блюдо	Борщ с капустой, картофелем, говядиной и сметаной	250	5,5	8	12,7	148	82	
			2 блюдо	Гуляш	100	14,7	17,1	2,8	224,2	260	
			гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,4	7,6	41	25,7	203	
			напиток	Компот из конс.ананаса	200	0,045	0,015	20,1	80,7	114	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	ТТК№1	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,7	61,2	ТТК№2	
			итого		890	31,745	33,315	106,9	624,8		0
2	1	Полдник	булочное	Булочка молочная	60	5,9	1,2	33,8	168,5	434	
			напиток	Сок фруктовый	200	0,6	0	33	136	389	
			фрукты	Груши	185	0,7	0,6	19,1	87	338	
			итого		445	7,2	1,8	85,9	391,5		0
2	1	Итого за день:			1835	69,545	58,015	265,9	1647,3		0
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный с вермишелью	250	6,34	8,65	31,5	229,29	18	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,8	3	14,8	102,4	382	
			хлеб	Закрытый бутерброд с сыром	50	5,8	8,7	15,1	163	ТТК№9	
				Яйцо отварное	50	6,2	5,6	0,4	76,1	209	
			итого		550	22,14	25,95	61,8	570,79		0
2	2	Обед	закуска	Салат из овощей	100	3,4	7,6	3	96,2	43	
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,2	5,3	20,2	150,4	103	
			2 блюдо	Тефтели мясные с соусом	100	9,3	6,5	18	170,1	ТТК№20	

		гарнир	Рагу из овощей	180	3,3	8,8	18,1	171,6	143	
		хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,4	21,2	102	ТТК№2	
		напиток	Компот из сухофруктов	200	0	0	9,7	38,7	349	
		итого		880	24,5	28,6	90,2	729		0
2	2	булочное	Булочка "творожная"	60	5,3	3,2	20,7	132,6	479	
		напиток	Сок	200	1	0	25,4	110	389	
		фрукты	Яблоки	185	0,7	0,7	18,1	87	338	
		итого		445	7	3,9	64,2	329,6		0
2	2	Итого за день:		1875	53,64	58,45	216,2	1629,39		0
2	3	Завтрак	Суп молочный с крупой	250	4,6	5,5	18,9	143,1	121	
			Масло	10	0,1	8,3	0,1	74,8	14	
		гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,3	2,4	17	103,5	379	
		хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	ТТК№1	
			Пряник	50	1,8	1,4	22,8	89,8	П/П	
		итого		570	14,4	18	88,9	553,3		0
2	3	Обед	Салат Оливье	60	113,4	3,8	8,9	4,67		
		1 блюдо	Свекольник	250	6,9	10,5	16,9	189,7	95	
		гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,3	5,5	45,2	247,2	323	
		2 блюдо	Птица тушеная в соусе	100	12,6	15,3	2,7	205,3	290	
		напиток	Чай с лимоном	200	0,2	0	10,1	42,2	377	
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	ТТК№1	
		хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,4	21,2	102	ТТК№2	
		итого		880	143,8	35,7	125,1	885,77		0
2	3	Полдник	Пирожки сдобные печеные	60	5,9	5,4	5,5	95	406,2	
		напиток	Сок фруктовый	200	0,6	0	33	136	389	
		фрукты	Апельсин	185	1,7	0,4	15	79,6	338	
		итого		445	8,2	5,8	53,5	310,6		0
2	3	Итого за день:		1895	166,4	59,5	267,5	1749,67		0
2	4	Завтрак	Каша Янтарная	250	7,4	8,4	42,3	280,3	187	
			Сыр	20	4,6	5,9	0	72,8	15	
		гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,9	39,9	376	

		хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4	ТТК№1	
		сладкое	Вафли	30	0,8	1	23,2	106,2		
		итого		550	16,7	15,6	100,5	617,6		0
2	4	закуска	Салат из белокочанной капусты	100	1,5	5,1	9,3	89,9	45	
		1 блюдо	Рассольник Ленинградский	250	5,4	8,4	16,4	162,8	96	
		2 блюдо	Печень по-строгановски	90	12,2	9,9	3,2	165,1	255	
		гарнир	Пюре картофельное	180	3,5	5,6	28,4	148,4	312	
		напиток	Компот из сухофруктов	180	0,3	0,1	17,3	71,6	349	
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	ТТК№1	
		хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,7	61,2	ТТК№2	
		итого		860	27,2	29,6	102,4	770		0
2	4	булочное	Пирожок с повидлом	60	4,89	6,54	48,35	271,8	64	
		напиток	Сок фруктовый	200	0,6	0	33	136	389	
		фрукты	Груша	185	0,7	0,6	19,1	87	338	
		итого		445	6,19	7,14	100,45	494,8		0
2	4	Итого за день:		1855	50,09	52,34	303,35	1882,4		0
2	5	Завтрак	гор.блюдо	225	10,6	13,2	42,3	330,4	52	
		закуска	Сосиска отварная	80	8,32	16	16,96	179,2	536	
		гор.напиток	Какао с молоком	200	3,8	3	14,8	102,4	382	
		хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4	ТТК№1	
		итого		555	26,52	32,5	99,16	730,4		0
2	5	Обед	закуска	100	1,5	4,99	7,66	83	81	
		1 блюдо	Салат из квашенной капусты	250	7,29	5,7	16,99	148,5	209	
		2 блюдо	Суп с фрикадельками	100	12,1	18,1	12,2	259,5	ТТК№4	
		гарнир	Котлета мясная	180	4,2	5,4	37,6	215,2		
		напиток	Рис припущенный с овощами	180	0,3	0,1	17,3	71,6	349	
		хлеб бел.	Компот из сухофруктов (изюм)	30	2,3	0,2	15,1	71	ТТК№1	
		хлеб черн.	Хлеб пшеничный	30	2	0,3	12,7	61,2	ТТК№2	
		итого		870	29,69	34,79	119,55	910		0

2	5	Полдник	булочное	Вафли	30	0,8	1	23,3	106,2	П/П	
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0	25,4	110	389	
			фрукты	Апельсин	185	1,7	0,4	15	79,6	338	
			итого		415	3,5	1,4	63,7	295,8		0
2	5	Итого за день:			1840	59,71	68,69	282,41	1936,2		0
				Среднее значение за период:	1843,5	75,4555	68,1995	260,73	1879,89		#ДЕЛ/0!