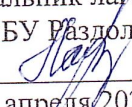


Краевое государственное образовательное бюджетное учреждение «Раздольненская
специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат»

УТВЕРЖДАЮ:

начальник лагеря «Солнышко»

КГОБУ 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

КГОБУ Раздольненская КШИ

7-11 лет

Школа

КТОБУ Раздольненская КШИ

Утвердил: Должность

Начальник лагеря

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Фамилия

Грицких М.В

Возрастная категория

7-11 лет

Дата

8 апреля 2025

Неделя для	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								
1	1	Полдник									
			булочное	Булочка молочная	820	36,7	33,1	90,5	808,1		0
			напиток	Сок фруктовый	60	5,9	1,2	33,8	168,5	434	
			фрукты	Яблоко	200	0,6	0	33	136	389	
					185	0,7	0,7	18,1	87	338	
			итого								
			Итого за день:		445	7,2	1,9	84,9	391,5		0
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Омлет с сосиской	1815	80,7	72,2	258,6	2025,6		0
			гор.напиток	Чай с сахаром	280	30,9	42	20,66	519,9	2	
			хлеб	Хлеб пшеничный	180	0,1	0	8,9	36	376	
					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	60	0,9	3,7	4,9	56,1	33	
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем	200	3,7	9,7	7,2	133,8	88	
			2 блюдо	Котлеты рубленые из птицы	90	14,4	18,9	12,3	275,8	ТТК№314	

			гарнир	Рис припущенный с овощами	150	3,4	4,4	31,2	179,3	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		740	26,8	37,3	108,8	880,9		0
1	2	Подник	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:			1705	68,59	86,84	268,91	2073,7		0
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша овсянная "Геркулес" жидкая	200	6,5	9,3	26,4	216,6	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		510	19,9	25,9	69	589,4		0
1	3	Обед	закуска	Салат из овощей	100	3,4	7,6	3	96,2	43	
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	200	6,2	8	15,2	156,6	102	
			2 блюдо	Котлета мясная	100	12,1	18,1	12,2	259,5	ТТК№4	
			гарнир	Картофель отварной	150	2,9	4,6	23,8	148,3	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		810	29,2	38,9	99,3	864,4		0
1	3	Подник	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:			1765	58,4	71,1	245,7	1862,4		0
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная жидкая	200	4,7	6,6	21,4	163,9	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		480	17	24,1	61,4	532,3		0
1	4	Обед	закуска							
			Салат из морской капусты	60	0,5	5,8	1,3	60,3	ТТК№30	
			Суп с фрикадельками	200	5,83	4,56	13,59	118,8	209	
			2 блюдо	100	14,7	17,1	2,8	224,2	260	
			Гуляш	150	3,6	4,6	37,7	206	323	
			гарнир	200	0,1	0	9,9	39,9	376	
			Каша гречневая рассыпчатая	30	2,3	0,2	15,1	71	ТТК№1	
			Напиток	30	2	0,3	12,7	61,2	ТТК№2	
			чай с сахаром							
			Хлеб бел.							
			Хлеб пшеничный							
			Хлеб ржано-пшеничный							
			Хлеб черн.							
			итого	770	29,03	32,56	93,09	781,4		0
1	4	Полдник	булочное	60	5,9	5,4	5,5	95	406,2	
			Пирожки сдобные печенье	200	1	0,2	20,2	86	389	
			Сок фруктовый	185	1,7	0,4	15	79,6	338	
			Апельсин							
			итого	445	8,6	6	40,7	260,6		0
1	4	Итого за день:		1695	54,63	62,66	195,19	1574,3		0
1	5	Завтрак	гор.блюдо	200	5,95	9,6	33,02	242,28	80	
			Масло	10	0,1	8,3	0,1	74,8	14	
			чай с сахаром	200	0,1	0	9,9	39,9	376	
			Хлеб пшеничный	70	5,3	0,4	35,1	165,8	ТТК№1	
			Сыр	20	4,6	5,9	0	72,8	15	
			итого	500	16,05	24,2	78,12	595,58		0
1	5	Обед	1 блюдо	200	7,4	2,6	13,1	106	87	
			Запеканка картофельная с мясом	230	24	24	36	463		
			напиток	200	3,3	2,4	17	103,5	379	
			Хлеб бел.	40	3,1	0,2	20	94,7	ТТК№1	
			Хлеб пшеничный	30	2	0,3	12,7	61,2	ТТК№2	
			Хлеб черн.							
			итого	700	39,8	29,5	98,8	828,4		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:			1645	65,15	60	254,32	1832,58		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	200	4,5	6,4	10,1	118,3	82	
			2 блюдо	Гуляш	100	14,7	17,1	2,8	224,2	260	
			гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5	6,4	34,3	215,4	203	
			напиток	Компот из кон.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		810	29,345	30,515	97,6	784,8		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:			1755	67,145	55,215	256,6	1807,3		0
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный с вермишелью	200	6,15	8,14	27,5	207,7	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		500	21,95	25,44	57,8	549,2		0
2	2	Обед	закуска	Салат из овощей	100	3,4	7,6	3	96,2	43	
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,2	4,2	16,2	120,3	103	
			2 блюдо	Тефтели мясные с соусом	100	9,3	6,5	18	170,1	ТТК№20	

		гарнир	Рату из овошей	180	3,3	8,8	18,1	171,6	143	
		напиток	Компот из сухофруктов	200	0	0	9,7	36,7	349	
		хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,4	21,2	102	ТТК№2	
		итого		830	23,5	27,5	86,2	698,9		0
2	2	Полдник	булочное	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:		1775	52,45	56,84	208,2	1577,7		0
2	3	Завтрак	Суп молочный с крупой	200	3,6	4,3	15,1	114,5	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	ПП	
		итого		520	13,4	16,8	85,1	524,7		0
2	3	Обед	Закуска	60	113,4	3,8	8,9	4,67		
		1 блюдо	Свекольник	200	5,4	8,3	13,4	151,7	95	
		гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,6	4,6	37,7	205,3	323	
		2 блюдо	Птица тушеная в соусе	90	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		790	141,6	32,6	114,1	806,57		0
2	3	Полдник	булочное	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:		1755	163,2	55,2	252,7	1641,87		0
2	4	Завтрак	каша Янтарная	200	6,8	7,7	38,6	254,7	187	
			сыр	20	4,6	5,9	0	72,8	15	

[illegible]

		Итого	790	27,43	32,65	109,75	844,4		0
2	5	Подник	30	0,8	1	23,3	106,2	П/П	
		сладкое	200	1	0	25,4	110	389	
		напиток	185	1,7	0,4	15	79,6	338	
		фрукты							
		Итого	415	3,5	1,4	63,7	295,8		0
2	5	Итого за день:	1735	57,45	66,55	272,61	1870,6		0
		Среднее значение за период:	1737	71,5505	63,5445	250,47	1809,02		#ДЕПО!