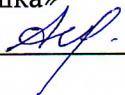


МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ШАРЛОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА им.Б.С.БОРИСОВА

433110, Ульяновская область. Вешкаймский район, п.Шарлово, улица Школьная, д.5 тел (84 243) 56 319  
ИНН/КПП 7305002559/730501001 ОКПО 25334305 ОГРН 1027300768110

Согласовано

Начальник летнего оздоровительного  
лагеря с дневным пребыванием детей  
«Ромашка»

 Ю.В.Архиреева

Утверждаю

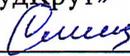
Директор МОУ Шарловская СШ  
им.Б.С.Борисова

 Н.А.Андриянова



Согласовано

Начальник летнего лагеря труда и  
отдыха с дневным пребыванием детей  
«ТрудКрут»

 С.М.Смекаленкова

Приказ от 18.02.2025 г № 39

Примерное циклическое 10-дневное меню  
горячего питания в летних оздоровительных  
лагерях при МОУ Шарловская СШ  
им.Б.С.Борисова в 2025 году

№ рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витаминизация, С, мг
	<b>День №1-завтрак:</b>						
93	Суп молочный с вермишелью	250	7.19	6.51	23.55	181.50	
3	Бутерброд с маслом и сыром	50/10/12	13.78	12.64	60.11	394.35	
943	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14,00	28.00	
452	Печенье	20	1,7	2,26	13,8	78.90	
	<b>День №1-обед:</b>						
15	Салат из св.помидоров и огурцов	100	0.98	6.15	3.73	74.20	
170	Борщ с капустой и картофелем	250/50/10	1.81	4.91	125.25	252.50	
679	Каша рассыпчатая гречневая	180	8,95	6,73	43	276.53	
281	Котлеты рубленые, запеченные с соусом молочным	100	12,2	13,58	10,52	213.34	
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0.04	0.00	24.76	94.20	20
	Хлеб пшеничный	50	5,3	0,58	34,35	168.50	
	Хлеб ржаной	50	3,45	0,65	13,65	100.00	
338	Яблоко свежее	200	0.8	0.8	19.6	84.00	
	<b>Итого:</b>		<b>24.6</b>	<b>31.01</b>	<b>257</b>	<b>1946.02</b>	
	<b>День №2-завтрак:</b>						
173	Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	200	7.23	9.81	28.80	225.20	
3	Бутерброд с маслом и сыром	50/10/12	13.78	12.64	60.11	394.35	
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0.04	0.00	24.76	94.20	20
	Вафли	20	0.75	6.1	12.5	108.50	
	<b>День №2-обед:</b>						
43	Салат из белокочанной капусты	100	1,41	5,08	9,02	87.40	
208	Суп картоф.с вермишелью на м/к бульоне	250	2.69	2.84	17.14	204.75	
436	Жаркое по-домашнему	80/160	27,53	7,47	21,95	265.00	
389	Сок	200	1.00	0.20	20.20	81.60	
	Хлеб пшеничный	50	5,3	0,58	34,35	168.50	
	Хлеб ржаной	50	3,45	0,65	13,65	100.00	
	<b>Итого:</b>		<b>25.49</b>	<b>31.59</b>	<b>163.51</b>	<b>1729.50</b>	
	<b>День №3-завтрак:</b>						
181	Каша молочная манная жидкая	200	7,12	11,68	31,06	257.63	
3	Бутерброд с маслом и сыром	40/10/12	13.78	12.64	60.11	394.35	
943	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14,00	28.00	
2	Конфеты	20	0.4	5.2	11.8	98.20	
	<b>День №3-обед:</b>						
13	Салат из свежих огурцов	100	0.76	6.09	2.38	67.30	
187	Щи из св.капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	250/10	1.75	4.89	8.49	84.75	
304	Плов из птицы	100/160	25.38	21.25	44.61	471.25	
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0.04	0.00	24.76	94.20	20
	Хлеб пшеничный	50	5.30	0.58	34.35	168.50	
	Хлеб ржаной	50	3,45	0,65	13,65	100.00	
341	Апельсин	120	1,08	0,24	9,72	80.00	
	<b>Итого:</b>		<b>47.41</b>	<b>50.07</b>	<b>152.15</b>	<b>1844.18</b>	
	<b>День №4-завтрак:</b>						

182	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	250	8.88	11.35	49.30	284.75	
3	Бутерброд с маслом и сыром	40/10/12	13.78	12.64	60.11	394.35	
943	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14,00	28.00	
	Мармелад	30	1,4	1,81	11	63.10	
	<b>День №4-обед:</b>						
15	Салат из св.помидоров и огурцов	100	0.98	6.15	3.73	74.20	
206	Суп картофельный с горохом на м/к бульоне	250/10	5.49	5.28	16.33	234.75	
234	Котлеты рыбные, запеченные под сметанно-луковым соусом	100	13,25	10.60	22,46	223.17	
694	Пюре картофельное	180	3.67	5.76	24.53	274.70	
389	Сок	200	1.00	0.20	20.20	81.60	
	Хлеб пшеничный	50	5,3	0,58	34,35	168.50	
	Хлеб ржаной	50	3,45	0,65	13,65	100.00	
	<b>Итого:</b>		<b>33.80</b>	<b>51.98</b>	<b>174.20</b>	<b>1927.12</b>	
	<b>День №5-завтрак:</b>						
421	Макароны запеченные с сыром, со сметаной	200/10	10,7	11,27	45,96	311.88	
1	Бутерброд с маслом	50/10	1.77	5.61	11.16	102.00	
379	Кофейный напиток с молоком	200	5.00	3.20	24.66	141.28	
	Вафли	20	0.75	6.10	12.50	108.50	
	<b>День №5-обед:</b>						
14	Салат из св.помидоров с луком	100	1.13	6.19	4.72	79.10	
170	Борщ с капустой и картофелем	250	1.81	4.91	125.25	202.50	
199	Гороховое пюре	180	19.56	3.01	43.20	367.33	
288	Птица порционная, запеченая	100	15,43	13,74	1,53	287.74	
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0.04	0.00	24.76	94.20	20
	Хлеб пшеничный	50	5,3	0,58	34,35	168.50	
	Хлеб ржаной	50	3,45	0,65	13,65	100.00	
338	Яблоко свежее	200	0.8	0.8	19.6	84.00	
	<b>Итого:</b>		<b>30.86</b>	<b>29.82</b>	<b>265.85</b>	<b>2047.03</b>	
	<b>День №6 – завтрак:</b>						
173	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	250	11.90	15.78	40.80	327.01	
3	Бутерброд с маслом и сыром	40/10/12	13.78	12.64	60.11	394.35	
943	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14,00	28.00	
	Конфеты	20	0.40	5.20	11.80	98.20	
	<b>День №6 – обед:</b>						
43	Салат из белокочанной капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,4	
197	Рассольник петербургский	250	2.1	5.11	16.59	120.75	
203	Макароны отварные с маслом сливочным	180	6,84	4,11	43,74	228.40	
608	Биточки из мяса говядины	100	15,55	11,55	15,7	228.75	
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0.04	0.00	24.76	94.20	20
	Хлеб пшеничный	50	5,3	0,58	34,35	168.50	
	Хлеб ржаной	50	3,45	0,65	13,65	100.00	
368	Груша	200	0.8	0	19,6	88.00	
	<b>Итого:</b>		<b>29.02</b>	<b>38.73</b>	<b>154.06</b>	<b>1876.16</b>	
	<b>День №7 – завтрак:</b>						

469	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	27,84	18	32,4	279.60	
3	Бутерброд с маслом и сыром	40/10/12	13.78	12.64	60.11	394.35	
943	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14,00	28.00	20
	Мармелад	30.00	1,81	11	63.10	108.50	
	<b>День №7 – обед:</b>						
13	Салат из свежих огурцов	100	0.76	6.09	2.38	67.30	
204	Суп рисовый с говядиной и томатной пастой (харчо)	250/15	6,18	3,3	14,65	113.00	
336	Капуста тушеная	200	3.7	8.64	46.03	284.70	
591	Гуляш	100/75	23.8	19.52	5.74	203.00	
389	Сок	200	1	0,2	20.2	81.60	20
	Хлеб пшеничный	50	5,3	0,58	34,35	168.50	
	Хлеб ржаной	50	3,45	0,65	13,65	100.00	
	<b>Итого:</b>		<b>43.04</b>	<b>46.89</b>	<b>197.56</b>	<b>1828.55</b>	
	<b>День №8 – завтрак:</b>						
173	Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	200	7.23	9.81	28.80	225.20	
3	Бутерброд с маслом и сыром	40/10/12	13.78	12.64	60.11	394.35	
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145.20	
452	Печенье	20	1,7	2,26	13,8	78.90	
	<b>День №8 – обед:</b>						
15	Салат из св.помидоров и огурцов	100	0.98	6.15	3.73	74.20	
187	Щи из св.капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	250	1.75	4.89	8.49	84.75	
608	Шницель из говядины	100	15.55	11.55	15.7	228.75	
199	Гороховое пюре	180	19.56	3.01	43.20	367.33	
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0.04	0.00	24.76	94.20	20
	Хлеб пшеничный	50	5,3	0,58	34,35	168.50	
	Хлеб ржаной	50	3,45	0,65	13,65	100.00	
338	Яблоко свежее	200	0.8	0.8	19.6	84.00	
	<b>Итого:</b>		<b>58.89</b>	<b>48.05</b>	<b>184.79</b>	<b>1961.38</b>	
	<b>День №9-завтрак:</b>						
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	16,29	18,99	5,04	255.00	
3	Бутерброд с маслом и сыром	40/10/12	13.78	12.64	60.11	394.35	
943	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14,00	28.00	20
	Конфеты	20	0.4	5.2	11.8	98.20	
	<b>День №9-обед:</b>						
14	Салат из св. помидоров с луком	100	1.13	6.19	4.72	79.10	
208	Суп картофельный с вермишелью	250	2,69	2,84	17,14	204.75	
239	Тефтели из рыбы под соусом овощным	100	12,35	7,9	16,91	143.66	
694	Пюре картофельное	200	4,08	6.40	27,26	183.00	
389	Сок	200	1	0,2	20.2	81.60	
	Хлеб пшеничный	50	5,3	0,58	34,35	168.50	
	Хлеб ржаной	50	3,45	0,65	13,65	100.00	
	<b>Итого:</b>		<b>16.31</b>	<b>30.43</b>	<b>96.83</b>	<b>1736.16</b>	
	<b>День №10-завтрак:</b>						

168	Каша вязкая рисовая молочная	210	3,09	4,07	36,98	197.00	
3	Бутерброд с маслом сыром	40/10/12	13.78	12.64	60.11	394.35	
379	Кофейный напиток с молоком	200	5.00	3.20	24.66	141.28	
	Вафли	20	0.75	6.1	12.5	108.50	
	<b>День.№10-обед:</b>						
15	Салат из св.помидоров и огурцов	100	0.98	6.15	3.73	74.20	
206	Суп картофельный с горохом на бульоне	250	5.49	5.28	16.33	234.75	
203	Макароны отварные с маслом сливочным	180	6,84	4,11	43,74	228.40	
288	Птица порционная запеченная	100	15,43	13,74	1,53	287.74	
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0.04	0.00	24.76	94.20	20
	Хлеб пшеничный	50	5,3	0,58	34,35	168.50	
	Хлеб ржаной	50	3,45	0,65	13,65	100.00	
368	Груша	200	0.8	0	19,6	88.00	
	<b>Итого:</b>		<b>26.84</b>	<b>33.37</b>	<b>142.09</b>	<b>2116.92</b>	
	<b>Итого за 10 дней:</b>		<b>336.26</b>	<b>391.94</b>	<b>1788.04</b>	<b>19013.02</b>	<b>360</b>

Составил:  
диспетчер по питанию

Пызыкова С.В.