



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБОУ

«СШ № 11 Г.О.Харцызск»

О.Н.Соклакова

2025

ПРИМЕРНОЕ 10 – дневное МЕНЮ
для воспитанников пришкольного лагеря с дневным пребыванием
ЗАВТРАК
на базе «Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения
«Зуевская средняя школа №11 городского округа Харцызска»
Донецкой Народной Республики

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			
			Белки г.	Жиры г	Углево ды	Энерг. ценность калл
1	2	3	4	5	6	7
	День 1					
54-7к	Каша вязкая молочная на сгущенном молоке с изюмом	150	6,08	7,3	31,13	214,13
54-1з	Сыр полутвердый	30	7	8,8	0	107,5
362	Сок фруктовый	200	0,9	1,3	12,1	20,00
пром	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,2	13,2	60,00
пром	Хлеб ржаной	20	1	0,7	6,7	35,0
	Итого:	430	17,08	18,3	63,3	436,63
	День 2					
236	Жаркое по домашнему	175	13,2	28,2	19,0	383,00
52	Овощи по сезону	50	1,4	0,01	1,9	21,5
362	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	21,0	92,0
пром	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,2	13,2	60,00
пром	Хлеб ржаной	20	1	0,7	6,7	35,0
	Итого	475	18,7	29,11	61,8	591,5
	День 3					
54-бг	Каша рисовая со сливочным маслом	150/5	2,3	4,5	24,1	147,0
280	Курица в соусе (филе)	100	8,8	7,5	4,3	120,0
54-2з	Овощи по сезону	50	1,4	0,01	1,9	21,5
54-21гн	Какао с молоком	200	3,8	3,9	25,8	190,0
пром	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,2	13,2	60,00
пром	Хлеб ржаной	20	1	0,7	6,7	35,0
	Итого	550	19,4	18,81	76,00	573,5
	День 4					
54-3г	Макароны отварные	150/5	7,9	6,8	28,5	207,7
54-14р	Котлета рыбная любительская	100	8,1	8,4	16,1	168,1
пром	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,2	13,2	60,00
пром	Хлеб ржаной	20	1	0,7	6,7	35,0
54-2гн	Чай с сахаром	200/15	0.10	0.00	10,3	41,2

	Итого	560	19,2	16,1	74,8	512,0
	День5					
54-4г	Каша гречневая вязкая со сливочным маслом	150/5	4,6	5,5	23,7	165,00
54-23м/54-3с	Биточек мясной	100	14,3	7,1	14,4	189,0
54-2з	Овощи по сезону	50	1,4	0,01	1,9	21,5
пром	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,2	13,2	60,00
пром	Хлеб ржаной	20	1	0,7	6,7	35,0
54-23ги	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	121,7
	Итого	550	27,2	16,41	71,2	592,2
	День 6					
54-1т	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/15	16,88	15,0	15,45	268,9
54-21гн	Какао с молоком	200	3,8	3,9	25,8	190,0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,2	13,2	60,00
пром	Хлеб ржаной	20	1	0,7	6,7	35,0
пром	Фрукты по сезону	100	0,3	0,3	11,4	52,00
	Итого	500	24,08	20,1	72,55	605,9
	День 7					
54-12г	Каша пшеничная со сливочным маслом	150/5	4,7	4,7	25,8	121,3
54-4м	Котлета мясная со сливочным маслом	100/5	18,3	17,5	16,5	295,06
362	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	21,0	88,0
пром	Хлеб пшеничный	30	2,20	0,20	14,90	60,00
пром	Хлеб ржаной	20	1	0,7	6,7	35,0
	Итого	500	27,2	23,1	84,9	599,36
	День 8					
54-12м	Плов с мясом	150	16,55	16,74	18,8	235,95
54-2з	Овощи по сезону	50	1,4	0,01	1,9	21,5
пром	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,2	13,2	60,00
пром	Хлеб ржаной	20	1	0,7	6,7	35,0
54-23ги	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	121,7
пром	Фрукты по сезону	100	0,3	0,3	11,4	52,00
	Итого	550	25,15	20,85	63,3	526,15
	День 9					
194	Рыба тушеная в томате с овощами	100/75	19,2	4,9	11,3	122,6
54-10г	Картофель отварной со сливочным маслом	150/5	3,0	4,9	29,0	173,3
54-2з	Овощи по сезону	50	1,4	0,01	1,9	21,5
пром	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,2	13,2	60,00
пром	Хлеб ржаной	20	1	0,7	6,7	35,0
54-2гн	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,00	10,3	41,2
	Итого	550	26,8	10,71	69,4	453,6
	День10					
54-3г	Макароны отварные	150/5	7,9	6,8	28,5	207,7

54-16м	Тефтели мясные в сметано – томатном соусе	100	12,6	14,6	8,0	221,83
54-2з	Овощи по сезону	50	1,4	0,01	1,9	21,5
329	Компот из сухофруктов	200/20	0,40	0,40	9,80	47,00
пром	Хлеб пшеничный	30	2,20	0,20	14,90	60,0
пром	Хлеб ржаной	20	1	0,7	6,7	35,0
	Итого	550	25,5	22,71	69,8	593,03



УТВЕРЖДАЮ
Директор ТБОУ СОШ № 11 Г.О.Харцызск
О.Н.Соклакова
_____ 2025 г.

ПРИМЕРНОЕ 10 – дневное МЕНЮ
для воспитанников пришкольного лагеря с дневным пребыванием
ОБЕД
на базе «Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения
«Зуевская средняя школа №11 городского округа Харцызска»
Донецкой Народной Республики

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			
			Белки г	Жиры г	Углево ды г	Энерг. Ценность калл
	День 1					
54-8с	Суп картофельный с бобовыми	250	2,10	2,40	18,30	167,00
54-3г	Макароны отварные с сыром	150	7,9	6,8	28,5	244,5
54-6о	Яйцо отварное	50	4,8	4	0,3	63,0
54-23ги	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	121,7
пром	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,2	13,2	60,00
пром	Хлеб ржаной	40	2,0	1,4	13,4	70,00
пром	Фрукты по сезону	100	0,3	0,3	11,4	52,00
	Итого	820	23,0	18,0	96,4	778,2
	День 2					
54 -2с	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной	250	2,64	5,5	16,80	136,80
54-12м	Плов с мясом	200	25,09	25,09	45,89	308,00
54-2з	Овощи по сезону	100	0,6	0,2	1,5	19,9
пром	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,2	13,2	60,00
пром	Хлеб ржаной	40	2,0	1,4	13,4	70,00
54-21гн	Какао с молоком	200	3,8	3,9	25,8	190,00
пром	Фрукты по сезону	100	0,3	0,3	11,4	52,00
пром	Печенье промышленного производства	25	1,6	2,1	11,0	61,3
	Итого	945	32,43	34,47	141,81	843,0
	День 3					
54-11с	Суп крестьянский с крупой на мясном бульоне	250	6,18	7,23	14,08	146,1

54-5м	Котлета мясная со сливочным маслом	100/5	14,7	16,35	13,35	259,5
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200/5	11,07	8,4	48	311,6
54-8г	Капуста тушеная	75	1,85	2,2	7,3	56,75
пром	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,2	13,2	60,00
пром	Хлеб ржаной	40	2,0	1,4	13,4	70,00
362	Сок фруктовый	200	0,9	1,3	12,1	88,00
	Итого	895	36,45	34,68	102,53	899,2
	День 4					
54-11с	Суп крестьянский с рисовой крупой на мясном бульоне	250	6,18	7,23	14,08	146,1
236	Жаркое по домашнему	175	13,2	18,2	19,0	383,00
пром	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,2	13,2	60,00
пром	Хлеб ржаной	40	2,0	1,4	13,4	70,00
329	Компот из сухофруктов	200/20	0,40	0,40	9,80	47,00
пром	Фрукты свежие по сезону	100	0,3	0,3	11,4	52,00
54-2з	Овощи по сезону/консервированные овощи	100	0,6	0,2	1,5	15,0
	Итого	695	24,78	27,93	82,38	773,1
	День 5					
91	Суп с макаронными изделиями на мясном бульоне	250	2,9	2,5	21,00	120,0
54-6г	Каша рисовая со сливочным маслом	200/7	2,3	4,5	24,1	147,00
194	Рыба тушеная в томате с овощами	100/75	19,2	4,9	11,3	122,6
пром	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,2	13,2	60,00
пром	Хлеб ржаной	40	2,0	1,4	13,4	70,00
пром	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	14,7	52,00
54-21гн	Какао с молоком	200	3,8	3,9	25,8	190,00
	Итого	920	32,9	20,75	123,5	761,6
	День 6					
83/84	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	1,35	3,66	10,35	136,56
54-3г	Макаронные отварные со сливочным маслом	180/5	6,1	9,2	34,2	244,5
54-2м	Гуляш из куриного филе	100	20,1	7,9	2,7	163,24
54-2гн	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,00	10,3	41,2
пром	Хлеб пшеничный	50	2,20	0,20	14,90	73,00
пром	Хлеб ржаной	40	2,0	1,4	13,4	70,00

пром	Печенье промышленного производства	25	1,6	2,1	11,0	61,3
	Итого	845	13,85	22,36	90,55	789,8
	День 7					
54-2с	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной	250	2,64	5,5	16,80	136,80
54-14р	Котлета рыбная любительская	100	8,1	8,4	16,1	168,1
103	Картофель отварной с маслом	200	3,2	2,95	26,15	181,5
54-2з	Овощи по сезону	75	1,6	0,0	1,6	24,00
54-2гн	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,00	10,3	41,2
пром	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,2	13,2	60,00
пром	Хлеб ржаной	40	2,0	1,4	13,4	70,00
пром	Фрукты свежие	200	0,80	0,00	19,6	104,00
	Итого	1095	19,91	18,38	113, 58	752,27
	День 8					
80	Суп картофельный с гречневой крупой на мясном бульоне	250	9,25	3,75	15,5	136,00
277/315	Голубцы ленивые со сметанно – томатным соусом	225	13,7	13,7	15,6	281,25
пром	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,2	13,2	60,00
пром	Хлеб ржаной	40	2,0	1,4	13,4	70,00
362	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	21,0	88,0
пром	Кондитерские изделия	18	0,85	4,75	11,3	91,44
	Итого	763	31,2	24,0	90,00	726,69
	День 9					
54-8с	Суп картофельный с бобовыми	250	2,10	2,40	18,30	104,00
54-1т	Запеканка из творога со сметаной	150/15	26,25	23,1	24,00	414,00
54-21гн	Какао с молоком	200	3,8	3,9	25,8	190,00
пром	Фрукты по сезону	100	0,3	0,3	11,4	50,00
пром	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,2	13,2	60,00
пром	Хлеб ржаной	40	2,0	1,4	13,4	70,00
	Итого	770	36,55	31,3	106,1	890,00
	День 10					
79	Суп картофельный с рисовой крупой на мясном бульоне	250	10,75	7,5	10	151,75
54-9г	Рагу из овощей	180	3,6	10,0	13,8	225,0
54-4м	Котлета мясная со	100/5	14,3	7,1	14,4	189,0

	сливочным маслом					
54-23ги	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	121,7
пром	Фрукты по сезону	100	0,3	0,3	11,4	52,00
пром	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,2	13,2	60,00
пром	Хлеб ржаной	40	2,0	1,4	13,4	70,00
	Итого	900	36,85	41,6	89,4	883,9