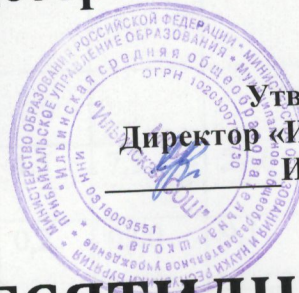


**Муниципальное общеобразовательное
Учреждение
«Ильинская средняя общеобразовательная школа»**



Утверждаю:
Директор «Ильинская СОШ»
И.И. Шараганова

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ
МЕНЮ**

2025 года (летний лагерь)

Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания

ООО Фирма «ПАРТНЕР»

2024 года

1 день

[illegible]

2 день

№ рецеп- туры	Наименование	Выход гр.	Белки	Жиры	Углев оды	Эн.цен ность к/кал	Витам ины и минера лы
	Завтрак						
311	Каша манная молочная жидкая	180/5	5,5	7,4	27,3	200	
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	9,1	36	
3	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/10	5	7,1	14,5	146	
	Итого на завтрак	420	10,7	14,5	50,9	382	
	Обед						
87	Сельдь филе (порциями)	30	4,8	2,2		39	
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,5	5	20,2	153	
148	Бефстроганов из отварного мяса	100	16,2	15,1	2,1	210	
382	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	96	
520	Картофельное пюре	200	4,1	6,4	26,7	188	
1,5	Хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	48,3	246	
593	Соус томатный	30	0,4	1,3	2,0	22	
	Итого на обед	910	42,2	33,1	112,9	954	

3 день

№ рецептуры	Наименование	Выход гр.	Белки	Жиры	Углев оды	Эн.цен ность к/кал	Вита мины и мине ралы
302	Каша геркулес молочная вязкая	180/5	7,2	9,1	30,8	239	
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	9,1	36	
3	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/10	5	7,1	14,5	146	
	Итого на завтрак	420	12,4	16,2	54,4	421	
	Обед						
16	Салат из свежих огурцов	60	0,4	2,9	1,8	36	
87	Суп с рыбными консервами	200	6,89	6,72	11,47	133,8	
471	Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	90	6,4	6,6	6,2	111	
448	Рис отварной	200	5,0	8,0	50,4	302	
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123	
1,5	Хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	48,3	246	
	Итого в обед	900	22,6	24,3	153,3	948	

4 день

№ ре- цеп- туры	Наименование	Выход гр.	Белки	Жиры	Углево- ды	Эн.цен- ность к/кал	Вита- мины и минер- алы
	Завтрак						
160	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,5	5,2	19,9	150	
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	9,1	36	
3	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/10	5	7,1	14,5	146	
	Итого на завтрак	485	10,7	12,3	43,5	332	
	Обед						
139	Суп картофельный с бобовыми и гренками	200/15	6,1	4,0	25,9	173	
19	Салат из свежих помидор	60	0,6	3,0	2,9	43	
250	Рыба, запеченная с картофелем	240	19,1	14,5	19,9	291	
382	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	95	
1,5	Хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	48,3	246	
	Итого в обед	815	37	25,6	110,6	848	

5 день

№ рецептуры	Наименование	Выход гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ценность к/кал	Витамины и минералы
	Завтрак						
311	Каша пшенная молочная жидкая	180/5	6,7	8,2	30	223	
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	9,1	36	
3	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/10	5	7,1	14,5	146	
	Итого на завтрак	420	11,9	15,3	53,6	405	
	Обед						
16	Салат из свежих огурцов	60	0,4	2,9	1,8	36	
110	Борщ с капустой и картофелем	250	2,0	6,2	12,9	119	
148	Бефстроганов из отварного мяса	100	16,2	15,1	2,1	210	
332	Макаронные изделия отварные	180/5	6,5	4,4	40,0	233	
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123	
1,5	Хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	48,3	246	
	Итого на обед	895	37,9	29	134,2	970	

6 день

№ рецеп- туры	Наименование	Выход гр.	Белки	Жиры	Углев оды	Эн.це нность к/кал	Витам ины и минера лы
	Завтрак						
261	Макароны, запеченные с сыром	180/5	8,7	13,4	29,4	279	
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	9,1	36	
3	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/10	5	7,1	14,5	146	
	Итого на завтрак	420	13,9	20,5	53	461	
	Обед						
87	Сельдь филе (порциями)	30	4,8	2,2		39	
132	Рассольник ленинградский	250	2,4	5,7	15,7	130	
388	Биточки рыбные	90	14	10,6	13,4	207	
520	Картофельное пюре	200	4,1	6,4	26,7	188	
382	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	95	
1,5	Хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	48,3	246	
	Итого на обед	870	32,1	29,7	119,5	905	

7 день

[illegible]

8 день

№ рецептуры	Наименование	Выход гр.	Белки	Жиры	Углев оды	Эн.цен ность к/кал	Витам ины и минера лы
	Завтрак						
311	Каша манная молочная жидкая	180/5	5,5	7,4	27,3	200	
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	9,1	36	
3	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/10	5	7,1	14,5	146	
	Итого на завтрак	420	10,7	14,5	50,9	382	
	Обед						
87	Сельдь филе (порциями)	30	4,8	2,2		39	
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,5	5	20,2	153	
148	Бефстроганов из отварного мяса	100	16,2	15,1	2,1	210	
382	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	96	
520	Картофельное пюре	200	4,1	6,4	26,7	188	
1,5	Хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	48,3	246	
593	Соус томатный	30	0,4	1,3	2,0	22	
	Итого на обед	910	42,2	33,1	112,9	954	

9 день

№ рецеп- туры	Наименование	Выход гр.	Белки	Жиры	Углев оды	Эн.цен ность к/кал	Вита мины и мине ралы
302	Каша геркулес молочная вязкая	180/5	7,2	9,1	30,8	239	
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	9,1	36	
3	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/10	5	7,1	14,5	146	
	Итого на завтрак	420	12,4	16,2	54,4	421	
	Обед						
16	Салат из свежих огурцов	60	0,4	2,9	1,8	36	
87	Суп с рыбными консервами	200	6,89	6,72	11,47	133,8	
471	Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	90	6,4	6,6	6,2	111	
448	Рис отварной	200	5,0	8,0	50,4	302	
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123	
1,5	Хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	48,3	246	
	Итого в обед	900	22,6	24,3	153,3	948	

10 день

№ реп епт уры	Наименование	Выход гр.	Белки	Жиры	Углево ды	Эн.цен ность к/кал	Вита мины и минер алы
	Завтрак						
160	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,5	5,2	19,9	150	
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	9,1	36	
3	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/10	5	7,1	14,5	146	
	Итого на завтрак	485	10,7	12,3	43,5	332	
	Обед						
139	Суп картофельный с бобовыми и гренками	200/15	6,1	4,0	25,9	173	
19	Салат из свежих помидор	60	0,6	3,0	2,9	43	
250	Рыба, запеченная с картофелем	240	19,1	14,5	19,9	291	
382	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	95	
1,5	Хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	48,3	246	
	Итого в обед	815	37	25,6	110,6	848	