

Утверждаю:

Директор ТБОУ "ОШ №80 г. О. МАКЕЕВКА"

И.А. Жакбаева



**Примерное типовое десятидневное меню горячего питания
в школьном лагере в Государственном бюджетном
общеобразовательном учреждении "Основная школа №80
городского округа Макеевка" Донецкой Народной Республики на 2026 год**

Прием пищи	№ рецептуры	Название блюда	Вес блюда, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
2 - неделя							
ПОНЕДЕЛЬНИК							
Завтрак	54-1г	Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202
	741	Тефтеля свиная (паровая)	90	17,9	11,8	16,4	240,4
	505	Соус томатный	25	0,3	1,25	1,6	18,5
	пром.	Кондитерское изделие в ассортименте	50	1,50	2	14,9	83,2
	пром.	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,4
	пром.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Итого за завтрак			545	28	21	101	699
Обед	54-13с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,34	3,14	5,86	57,08
	260	Гуляш из курицы	90	13,14	15,12	2,61	198,9
	54-7г	Рис припущенный	150	3,5	5,4	34,5	202,1
	54-2гн	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	9,8	47
	пром.	Кондитерское изделие батончик сладкий	70	3,50	6,1	14,9	175,3
	пром.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141
Итого за обед			770	26	30	97	821
Итого за день			1315	54,52	51,03	197,75	1520,38
ВТОРНИК							
Завтрак	54-12г	Каша пшеничная рассыпчатая Артек	150	6,4	6,5	35,5	225,8
	54-5м	Биточек из курицы	90	14,4	3,3	10,1	127,1
	54-19г	Помидор в нарезке	40	0,45	0,1	1,5	85
	пром.	Кисломолочный напиток (Ряженка)	200	6	6,4	8,4	116
	пром.	Кондитерское изделие в ассортименте	50	1,50	2	14,9	83,2

Обед	177	Суп с крупой и мясными фрикадельками	250	8.5	5.25	11.75	126
	54-12м	Плов с курицей	200	27.3	8.1	33.2	314.6
	пром.	Огурец в нарезке консервированный	50	1.3	0.3	5.3	31
	пром.	Кондитерское изделие батончик сладкий	70	3.50	6.1	14.9	175.3
	349/М/ССЖ	Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	13.9	58.7
	пром.	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	141
Итого за обед			830	45	20	109	847
Итого за день			1440	62.14	54.95	231.25	1552.76
СРЕДА							
Завтрак	54-3м	Ленивые голубцы	100	5	4.6	3.8	77
	54-2г	Макароны отварные	150	5.3	5.5	32.7	202
	пром.	Кондитерское изделие в ассортименте	50	1.50	2	14.9	83.2
	пром.	Кисломолочный напиток (Ряженка)	200	6	6.4	8.4	116
	пром.	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5
Итого за завтрак			530	20	19	75	549
	54-4с	Рассольник домашний по-Ленинградски	250	16.1	10.8	34	202.2
	54-18м	Запеканка из печени со сметанным соусом	100	17.9	11.8	16.4	240.2
	54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	6	19.7	145.8
	54-19г	Помидор в нарезке	40	0.45	0.1	1.5	85
	пром.	Сок яблочный	200	1.00	0	20.2	84.4
	533 с.912	Фрукта ягода клубника*	80	0.80	0.4	22.5	97
	пром.	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	141
Итого за обед			880	44	30	144	996
Итого за день			1410	63.99	48.32	218.38	1544.30
ЧЕТВЕРГ							
	54-1з	Бутерброд сыром и маслом сливочным, 25/60/10	95	6.99	8.9	0	97.6
	54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
	54-13к	Каша вязкая молочная овсяная	170	7	8.5	30	214.9
	54-22 гн	Кофейный напиток	200	3.5	3.3	22.3	133.4
	пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47
	пром.	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5
Итого за завтрак			635	25	25	77	620

Обед	54 - 2с	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	16	10.62	12.6	211.3
	55 - 22м	Рагу из курицы	200	26.1	8.8	22	271.8
	54-5 з	Нарезка из свежих помидоров и огурцов	80	0.7	4.1	2.5	49.9
	349/М/ССЖ	Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	13.9	58.7
	пром.	Фрукта Груша*	100	0.4	0.3	10.3	46
	пром.	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	141
Итого за обед			890	48	24	91	779
Итого за день			1525	72.89	49.80	167.98	1398.70

ПЯТНИЦА							
Завтрак	54-5м	Котлета мясная Школьник	90	14.4	3.3	10.1	127.1
	54-3г	Макароны отварные с сыром	150	7.9	7.2	28.6	210.6
	54-2 з	Огурец в нарезке	80	0.6	0.1	2	11.3
	54-1о	Фрукта банан*	100	1.5	0.5	21	95
	пром.	Кисломолочный напиток (йогурт)	200	6.80	6.4	18.2	160
	пром.	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5
Итого за завтрак			650	33	18	95	675
Обед	54-1с	Суп с фасолью и курицей	250	4.4	4.3	11.8	104.0
	54-10м	Капуста тушеная с мясом	200	22.10	22.80	13.20	347.10
	349/М/ ССЖ	Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	13.9	58.7
	пром.	Десерт Мороженое	100	4.2	14.9	23.2	243.7
	пром.	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	141
Итого за обед			810	35	43	92	895
Итого за день			1460	69	60	186	1569

* допускается замена блюда по сезонам

Всего за 1 неделю:				339.24	260.99	1012.96	7620.36
Средняя за 1 неделю				67.85	52.20	202.59	1524.07

*Гигиена детей и подростков СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И ТИПОВЫХ МЕНЮ для
организации питания детей школьного возраста, Москва, 2021*

*Сборник методич. рекомендаций по организации питания детей и подростков в учрежд.
образования Самарской обл. Тольятти, 2013*

Утверждаю:
Директор ГБОУ "ОШ №80 Г.О. МАКЕЕВКА"
И.А. Жакбаева

**Примерное типовое десятидневное меню горячего питания
в школьном лагере в Государственном бюджетном
общеобразовательном учреждении "Основная школа №80
городского округа Макеевка" Донецкой Народной Республики на 2026 год**

Прием пищи	№ рецептуры	Название блюда	Вес блюда, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
2 - неделя							
ПОНЕДЕЛЬНИК							
Завтрак	54-1г	Макароны отварные	150	5.3	5.5	32.7	202
	741	Тефтеля свиная (паровая)	90	17.9	11.8	16.4	240.4
	505	Соус томатный	25	0.3	1.25	1.6	18.5
	пром.	Кондитерское изделие в ассортименте	50	1.50	2	14.9	83.2
	пром.	Сок фруктовый	200	1	0	20.2	84.4
	пром.	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5
Итого за завтрак			545	28	21	101	699
Обед	54-13с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1.34	3.14	5.86	57.08
	260	Гуляш из курицы	90	13.14	15.12	2.61	198.9
	54-7г	Рис припущенный	150	3.5	5.4	34.5	202.1
	54-2гн	Чай с сахаром и лимоном	200	0.2	0	9.8	47
	пром.	Кондитерское изделие батончик сладкий	70	3.50	6.1	14.9	175.3
	пром.	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	141
Итого за обед			770	26	30	97	821
Итого за день			1315	54.52	51.03	197.75	1520.38
ВТОРНИК							
Завтрак	54-12г	Каша пшеничная рассыпчатая Артек	150	6.4	6.5	35.5	225.8
	54-5м	Биточек из курицы	90	14.4	3.3	10.1	127.1
	54-19г	Помидор в нарезке	40	0.45	0.1	1.5	85
	пром.	Кисломолочный напиток (Ряженка)	200	6	6.4	8.4	116
	пром.	Кондитерское изделие в ассортименте	50	1.50	2	14.9	83.2
	пром.	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5
Итого за завтрак			560	31	19	85	708

Обед	54 - 20 с	Суп картофельный рыбный	250	10.5	3.25	18.2	144.25
	54-9р	Оладьи из курицы	90	14.67	41.4	15.75	422.1
	54-9г	Рагу из овощей	150	2.8	7.5	13.6	134.2
	349/М/ ССЖ	Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	13.9	58.7
	533 с.912	Фрукта ягода клубника*	80	0.80	0.4	22.5	97
	пром.	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	141
Итого за обед			830	33	53	113	997
Итого за день			1390	64.52	71.73	198.63	1704.85
СРЕДА							
<u>Завтрак</u>	54-5м	Котлета мясная Школьник	90	14.4	3.3	10.1	127.1
	54-3 г	Макароны отварные с сыром	150	7.9	7.2	28.6	210.6
	54 - 5з	Нарезка из свежих помидоров и огурцов	60	0.53	3.08	1.88	37.43
	54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.30	0	6.7	27.9
	54-1о	Фрукта банан*	100	1.5	0.5	21	95
	пром.	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5
Итого за завтрак			630	27	14	83	569
	54-4с	Рассольник домашний по- Ленинградски	250	16.1	10.8	34	202.2
	пром.	Огурец в нарезке консервированный	50	1.3	0.3	5.3	31
	54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	6	19.7	145.8
	260	Бефстрогановиз курицы	90	13.14	15.12	2.61	198.9
	349/М/ ССЖ	Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	13.9	58.7
	пром.	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	141
Итого за обед			800	38	33	105	778
Итого за день			1430	65.27	47.18	188.07	1346.13
ЧЕТВЕРГ							
	54-1з	Бутерброд сыром и маслом сливочным, 25/60/10	95	6.99	8.9	0	97.6
	54-1т	Творожная запеканка со сгущенным молоком	120	13.2	8.5	12.9	164

Завтрак	пром.	Кондитерское изделие в ассортименте	50	1.50	2	14.9	83.2
	54-232 гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.8	3.5	11.2	91.2
	пром.	Фрукта Груша*	100	0.4	0.3	10.3	46
	пром.	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5
Итого за завтрак			595	28	23	64	553

Обед	177	Суп с крупой и мясными фрикадельками	250	8.5	5.25	11.75	126
	54-9 м	Жаркое по домашнему	200	20.10	19.30	17.10	323.00
	54-7з	Салат из молодой капусты с морковью	50	0.85	5.1	4.85	67.95
	пром.	Кондитерское изделие батончик сладкий	80	3.50	6.1	14.9	175.3
	пром.	Сок фруктовый	200	1	0	20.2	84.4
	пром.	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	141
Итого за обед			840	39	36	98	918
Итого за день			1435	66.68	59.67	162.38	1470.15
ПЯТНИЦА							
Завтрак	54-1з	Сыр в нарезке	25	6	8.8	0	97.4
	54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
	54-13к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8.6	12.8	34.2	285.8
	пром.	Кондитерское изделие в ассортименте	50	1.50	2	14.9	83.2
	пром.	Кисломолочный напиток (Ряженка)	200	6	6.4	8.4	116
	пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47
	пром.	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5
Итого за завтрак			645	30	35	82	757
Обед	54 - 2с	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	16	10.62	12.6	211.3
	54-4 г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.9	35.9	238.9
	433 с.686	Мясо тушеное (с/в)	90	15.5	16.5	2.8	220
	пром.	Огурец в нарезке консервированный	50	1.3	0.3	5.3	31
	пром.	Десерт Мороженое	100	4.2	14.9	23.2	243.7
	349/М/ ССЖ	Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	13.9	58.7
	пром.	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	141
Итого за обед			900	50	50	123	1145
Итого за день			1545	79.50	84.50	205.58	1901.10

* допускается замена блюда по сезонам

Всего за 2 неделю:	330.49	314.11	952.41	7942.61
Средняя за 2 неделю	66.10	62.82	190.48	1588.52
Всего за 2 недели	651.17	555.03	2015.2	15406.2
Среднее за 2 недели	65.12	55.50	201.52	1540.62

*Гигиена детей и подростков СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И ТИПОВЫХ МЕНЮ для
организации питания детей школьного возраста, Москва 2021*

*Сборник методич. рекомендаций по организации питания детей и подростков в учрежд.
образования Самарской обл. Тольятти, 2013*