

Согласовано
Начальник 1 смены
С. А. Золина
Начальник 2 смены
Н. В. Недопекина
« 24 » 03 2025 года



Утверждаю
Директор
МОУ Шумовской СШ
Н. С. Ерахтина
2025 года

**ПРИМЕРНОЕ 12-дневное меню
для организации питания детей
в оздоровительном учреждении на базе муниципального
образовательного учреждения Шумовской средней школы
МО « Ульяновский район » в 2025 году в период летних каникул**

Рецептура сборника	Наименование	Выход в гр.	Белки	Жиры	Угле-воды	Кало-рий-ность
Понедельник	День №1 – завтрак:					
463/2004	Тефтели из говядины с рисом (паровые)	100	9,6	8,5	8,5	151,0
520/2004	Картофельное пюре	200	4,2	9,0	29,2	218,0
773/2004	Булочка «Веснушка»	50	3,8	3,1	28,2	158,0
685/2004	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15,0	58,0
	Хлеб пшеничный	50	3,0	0,5	13,2	107,1
	Фрукты-груша	100	0,3	0	8,6	38,0
	итого		21,1	21,1	102,7	730,1
	День №1 – обед:					
19/615/2004	Салат из свежих помидор	100	0,9	7,1	3,9	85,0
135/411/2004	Суп из овощей с говядиной	250/25	10,0	5,8	12,4	145,0
413/2004	Сосиска молочная в/с отварная	50/2	5,6	12,0	0,8	133
534/587/2004	Капуста тушеная, соус	200	5,0	9,2	21,4	188
639/2004	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
	Хлеб пшеничный	70	4,4	0,9	15,4	150,0
	Молочный шоколад	25	9,3	3,5	49	190
	итого		35,8	38,5	134,3	1015,0
	ИТОГО:		56,9	59,6	237,0	1745,1
Вторник	День №2 – завтрак:					
49/615/ 2004	Салат из моркови с яблоком	100	1,3	3,1	9,1	70
302 /2004	Каша рисовая	160/10	3,2	2,7	24,6	147,2

3 /2004	Бутерброд с сыром (Росс)	15/15	4,7	7,9	7,3	123
693 / 2004	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190
	Хлеб пшеничный	50	3,0	0,5	13,2	107,1
	итого		17,1	19,2	86,7	637,3
	День №2 – обед:					
	Овощи порцион. (огурец)	50	0,6	0,1	1,9	12,0
124/411/ 2004	Щи из св. капусты с говяд.	250/25	9,8	5,7	10,0	134,0
436/ 2004	Жаркое домашнему	150	13,4	7,4	16,2	187,5
707 / 2004	Сок плодово-ягодный натуральный	200	0,6	0	36,4	144,0
	Хлеб пшеничный	70	4,4	0,9	15,4	150,0
	Фрукты: банан	100	1,1	0	14,7	62,0
	итого		29,9	14,1	94,6	689,5
	ИТОГО:		47,0	33,3	181,3	1326,8
Среда	День №3 – завтрак:					
413/ 2004	Пудинг из говядины	100	11,5	18,3	1,5	216,0
516 / 2004	Вермишель отварная с маслом	100	3,5	4,1	23,5	147,0
685/2004	Чай с лимоном с сахаром	200/15/7	0,3	0	15,2	60,0
767/2004	Булочка ванильная	50	4,0	4,3	20,1	171,5
	итого		19,3	26,7	60,3	594,5
	День №3 – обед:					
71/2004	Винегрет с раст. маслом**	100/10	1,4	10,1	6,8	124,0
132/2004	Рассольник ленинградск. с говядиной	250/25	10,8	5,9	20,1	181,0
451/2004	Котлета говяжья	100	17,9	7,9	16,0	210
508/601/2004	Гречка рассыпчатая с соусом	150	8,4	10,8	41,3	303,0
	Хлеб пшеничный	70	4,4	0,9	15,4	150,0
631/2004	Компот из св.груш	200	0,2	0	35,8	142
	итого		43,1	35,6	135,4	1110,0
	ИТОГО:		62,4	62,3	195,8	1704,0
Четверг	День №4 – завтрак:					
366/ 2004	Запеканка из творога со сметаной	100	15,0	13,3	13,7	239,0

1 / 2004	Бутерброд с маслом	10/15	1,1	9,0	6,8	115
645 /2004	Кисель из сока ягодного	200	0	0	20,1	79
	Фрукты - яблоко	100	0,3	0	8,6	40,0
	итого		16,4	22,3	49,2	473,0
	День №4 – обед:					
20/ 615/2004	Салат из св. помидоров и огурцов	100	1,4	4,1	3,3	57,0
148/2004	Суп-лапша с курицей	250/25	7,6	7,7	14,1	158,0
374/2004	Рыба (минтай), тушеная в томате с овощами	100	10,6	5,1	5,6	112,0
518/2004	Картофель отварной	150	3,0	6,0	24,3	166,5
	Хлеб пшеничный	70	4,4	0,9	15,4	150,0
631/2004	Компот из св. яблок	200	0,2	0	35,8	142,0
3/2004	Булочка «Веснушка»	50	3,8	3,1	28,2	158,0
	итого		31	26,9	126,7	943,5
	ИТОГО:		47,4	49,2	175,9	1416,7
Пятница	День №5 – завтрак:					
340/2004	Омлет натуральный	110	11,0	18,3	2,0	219,0
692/2004	Кофейный напиток	200	4,8	4,8	22,0	150,4
2/2004	Бутерброд с повидлом	40	1,2	3,1	21,0	118,0
	Фрукты - апельсин	100	0,6	0	8,5	69,0
	Хлеб пшеничный	50	3,0	0,5	13,2	107,1
	итого		20,6	26,7	66,7	663,5
	День №5 – обед:					
43/2004	Салат из капусты с растит. маслом	100	1,4	5,1	8,9	88,0
134/2004	Суп крестьянский с крупой	250	2,6	5,3	14,3	116,0
430/2004	Печень говяжья	100	24,3	22,5	4,3	320,0
331/587/2004	Гороховое пюре под соусом томатным	200/25	10,3	3,2	24,5	169,5
707/2004	Сок яблочный	200	1,0	0	21,2	88
	Хлеб пшеничный	70	4,4	0,9	15,4	150,0
	итого		44	37	88,6	931,5
	ИТОГО:		64,6	63,7	155,3	1595,0
Суббота	День №6 – завтрак:					
28.02	Фрукт порционно/ апельсин	250	2.25	0.5	20.25	100.0
345.24	Каша «Дружба» молочная с маслом сливочным	200/5	6.5	7.8	38.5	249.8
430	Чай черный с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	58

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ		Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"	
		Идентификатор: 5faa8840-bea8-42e6-ba9f-557a140b4a05	
ПОДПИСАНО	МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ШУМОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА, Ерахтина Надежда Сергеевна, Директор	02.09.24 14:08 (МСК)	Сертификат 7D333FBC2E5650B37670915E29CBAF1E

0.09	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	133.2
	ИТОГО		13.51	8.83	103.28	541
	День №6 – обед:					
340.12	Овощи порционно/Огурец свежий	30	0.24	0.03	0.75	4.04
151.25	Суп-лапша с картофелем с курицей	200/10	4.82	3.3	21.1	135.2
489.07	Рагу из птицы по-домашнему с овощами	250	15.73	14.66	28.92	236.0
407	Сок фруктовый (пакет)	200	0.2	0.3	22.2	86.4
5.10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1.85	0.36	23.94	126.7
	ИТОГО		22.84	18.65	96.91	588.34
	ИТОГО:		36.35	27.48	200.19	1129.34
Понедельник	День №7 – завтрак:					
333/2004	Макароны отварные с сыром	150	8,1	9,3	32,0	250,5
693 / 2004	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190
	Фрукты -груша	100	0,3	0	8,6	38,0
	ИТОГО		13,3	14,3	73,1	478,5
	День №7 – обед:					
71/2004	Винегрет с раст. маслом**	100/10	1,4	10,1	6,8	124,0
397/2004	Фрикадельки рыбные	100	14,8	2,6	8,6	118,0
511/601/2004	Рис отварной с соусом	200/25	5,5	10,5	50,5	366,5
132/2004	Рассольник ленинградский с говядиной	250/25	10,8	5,9	20,1	181,0
639/2004	Компот из чернослива	200	0,6	0	29,0	116,0
	Хлеб пшеничный	70	4,4	0,9	15,4	150,0
	ИТОГО		37,5	30	130,4	1055,5
	ИТОГО:		50,8	43,3	203,5	1534,0
Вторник	День №8 – завтрак:					
337/2004	Яйцо вареное	1шт	5,1	4,6	0,3	63,0
302/2004	Каша геркулесовая на молоке	160	4,5	8,3	21,1	184,0
685/2004	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,3	0	15,2	60,0
	Хлеб пшеничный	50	3,0	0,5	13,2	107,1
	Фрукты: банан	100	1,1	0	14,7	62,0
	ИТОГО		14	13,4	64,5	476,1
	День №8 – обед:					
49/2004	Салат из свежих	100	0,9	7,1	3,9	85,0

	помидор					
124/ 2004	Щи из св. капусты с говяд.	250/25	9,8	5,7	10,0	134,0
492/2004	Плов из курицы	150	11,4	9,8	27,2	247,5
645 /2004	Кисель из сока ягодного	200	0	0	20,1	79
767/2004	Булочка ванильная	50	4,0	4,3	20,1	171,5
	Хлеб пшеничный	50	3,0	0,5	13,2	107,1
	итого		29,1	27,4	94,5	824,1
	ИТОГО:		43,1	40,8	159,0	1300,2
Среда	День №9 – завтрак:					
451/2004	Биточки	50	8,6	3,6	8,0	105,0
534/2004	Капуста тушеная	150	3,2	5,7	8,4	120,6
692/2004	Кофейный напиток	200	4,8	4,8	22,0	150,4
	Хлеб пшеничный	50	3,0	0,5	13,2	107,1
	Печенье	25	1,9	4,2	16,1	110,0
	итого		21,5	18,8	67,7	593,1
	День №9 – обед:					
51/2004	Салат из свеклы с яблоком	100	1,5	3,0	10,5	74
148/2004	Суп-лапша с курицей	250/25	7,6	7,7	14,1	158,0
424/2004	Поджарка из говядины	50	12,7	6,7	2,3	120,0
508 \2004	Каша перловая рассыпчатая***	200	6,0	8,0	42,6	272,0
639/2004	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
	Хлеб пшеничный	70	4,4	0,9	15,4	150,0
	Фрукты -груша	100	0,3	0	8,6	38,0
	итого		33,1	26,3	124,9	936,0
	ИТОГО:		54,6	45,1	192,6	1529,1
Четверг	День №10 – завтрак:					
311 /2004	Каша кукурузная молочная*	150	4,2	2,7	21,8	132,0
685/2004	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15,0	58,0
741/ 2004	Ватрушка с творогом	75	9,5	6,9	34,2	227,0
	Хлеб пшеничный	50	3,0	0,5	13,2	107,1
	Фрукты: банан	100	1,1	0	14,7	62,0
	итого		18	10,1	98,9	586,1
	День №10 – обед:					
43/2004	Салат из капусты с растит. маслом	100	1,4	5,1	8,9	88,0
134/2004	Суп крестьянский с крупой	250	2,6	5,3	14,3	116,0
463/2004	Тефтели из говядины с	100	9,6	8,5	8,5	151,0

	рисом (паровые)					
520/2004	Картофельное пюре***	200	4,2	9,0	29,2	218,0
707/2004	Сок плодово-ягодный	200	1,4	0	24,4	108
	Хлеб пшеничный	70	4,4	0,9	15,4	150,0
	Зефир в шоколаде	20	2,5	7,3	13,0	125,0
	итого		26,1	36,1	113,7	956,0
	ИТОГО:		44,1	46,2	212,6	1542,1
Пятница	День №11 – завтрак:					
413/2004	Котлеты (особые)	50/5	5,6	12,0	0,8	133
516 / 2004	Вермишель отварная с маслом	100	3,5	4,1	23,5	147,0
693 / 2004	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190
	Хлеб пшеничный	50	3,0	0,5	13,2	107,1
	итого		17	21,6	70	577,1
	День №11– обед:					
	Овощи порцион. (огурец)	50	0,6	0,1	1,9	12,0
124/ 2004	Щи из св. капусты с говяд.	250/25	9,8	5,7	10,0	134,0
397/2004	Фрикадельки рыбные	100	14,8	2,6	8,6	118,0
511/601/2004	Рис отварной с соусом	200/25	5,5	10,5	50,5	366,5
645 /2004	Кисель из сока ягодного	200	0	0	20,1	79
767/2004	Булочка ванильная	50	4,0	4,3	20,1	171,5
	Хлеб пшеничный	50	3,0	0,5	13,2	107,1
	итого		37,7	23,7	124,4	988,1
	ИТОГО:		54,7	45,3	194,4	1565,2
Суббота	День №12 – завтрак:					
28.01	Фрукт порционно/Яблоко	150	0.6	0.6	15	64.05
2.35	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	7.12	11.68	31.06	257.63
693.08	Какао с молоком	200	4.68	5.15	22.58	151.5
0.09	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	133.2
	итого		16.96	17,91	98,16	606,38
	День №12 – обед:					
53.25	Салат «Зайчик»(белокочанная капуста, свежий огурец)	60	0.77	3.04	2.26	30.97
138	Суп картофельный с рисом с курицей	200/10	6.4	5.6	14.3	132.2
401/273	Паста “Школьная” (говядина, макароны)	200	15.34	24.23	41.15	409.11
407	Сок фруктовый	200	0.2	0.26	22.2	86.4

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ		Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"	
		Идентификатор: 5faa8840-bea8-42e6-ba9f-557a140b4a05	
ПОДПИСАНО	МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ШУМОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА, Ерахтина Надежда Сергеевна, Директор	02.09.24 14:08 (MSK)	Сертификат 7D333FBC2E5650B37670915E29CBAF1E

66037.03	Кондитерские изделия / десерт Шокобраун	30	0.15	4.5	17.4	111.0
5.10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1.85	0.36	23.94	126.7
	ИТОГО		24,71	37,99	121,25	896,38
	ИТОГО:		41,67	55,9	219,41	1502,76