

Утверждаю

Директор Муниципального общеобразовательного учреждения «Тырновская средняя общеобразовательная школа имени Л.А. Загоскина»
Пронского района Рязанской области
А.Д.Гонтарь
2025г

**Двухнедельное меню для лагеря труда и отдыха
школьной столовой для школьников 12-18 лет**

МОУ «Тырновская СОШ им. Л.А. Загоскина»

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях,
Могильный М.П., Тутельян В.А., 2011.

№	Прием пищи Наименование блюда	масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (Ккал)
1	2	3	4	5	6	7
	День: понедельник Неделя: первая Завтрак					
401	Оладьи с повидлом	200/5	11,85	14,4	66,19	441,6
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11
ПР	Йогурт (в потребительской упаковке)	120	2,2	5	17	122
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52

14	Масло сливочное	20	0,2	14,4	0,26	131,44
	Итого за завтрак	585	21,19	34,87	128,77	913,67
	Обед					
71	Овощи натуральные свежие	50	0,35	0,05	0,95	6
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	10,14	9,93	15,75	192,93
312	Картофельное пюре	150	4,1	3,1	25,5	146,31
333	Соус сметанный с томатом и луком	30	0,57	1,76	2,38	27,69
241	Мясо запеченное (голень куриная)	120	21,06	16,86	2,64	244,5
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95
338	Плоды или ягоды свежие	185	0,74	0,74	18,13	86,95
	Итого за обед	1075	44,08	33,69	156,63	1109,23
	День: вторник					
	Неделя: первая					
	Завтрак					
210	Омлет натуральный	150	13,9	24,82	6,9	289,65

ГР	Йогурт (в потребительской упаковке)	120	2,2	5	17	122
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38
ГР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
ГР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95
338	Плоды или ягоды свежие	185	0,74	0,74	18,13	86,95
	Итого за завтрак	745	23,96	31,81	133,31	903,45
	Обед					
71	Овощи натуральные свежие	100	0,35	0,05	0,95	12
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,11	5,94	9,48	107,7
291	Плов из птицы	230	21,98	22,52	34,69	429,33
ГР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95
ГР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
389	Сок фруктовый,ягодный ,овощной	200	1	0,2	20,2	86,6
	Итого за обед	870	31,4	29,66	109,34	844,1
	День: среда					
	Неделя: первая					
	Завтрак					
174	Каша вязкая молочная из риса,ячневой,кукурузной и перловой круп	200	6,8	12,33	60,15	379,54

15	Сыр порционно	20	0,43	0,12	38,62	157,6
377	Чай с лимоном	200	0,56	0,74	20,16	77,7
ГР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
ГР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95
14	Масло сливочное	20	0,2	14,4	0,26	131,44
338	Плоды или ягоды свежие	185	0,74	0,74	18,13	86,95
	Итого за завтрак	715	14,69	29,28	181,34	1041,7
	Обед					
71	Овощи натуральные свежие	50	0,35	0,05	0,065	6
102	Суп картофельный с бобовыми	250	6,58	6,32	19,84	177,9
202	Макаронные изделия отварные	150	5,67	0,67	31,92	156,3
280	Фрикадельки в соусе	120	9,7	12,81	12,13	205,71
ГР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
ГР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38
	Итого за обед	860	29,42	21,1	155,235	950,76
	День: четверг					
	Неделя: первая					
	Завтрак					
204	Макаронные изделия с сыром	150/32	10,15	11,94	25,58	250,8

ПР	Йогурт (в потребительской упаковке)	120	2,2	5	17	122
377	Чай с лимоном	200	0,56	0,74	20,16	77,7
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95
14	Масло сливочное	20	0,2	14,4	0,26	131,44
	Итого за завтрак	612	19,07	33,03	107,02	790,41
	Обед					
71	Овощи натуральные свежие	100	0,7	0,1	1,9	12
82	Борщ с капустой и картофелем	250	2,16	5,9	13,08	124,5
302	Каша рассыпчатая	200	11,86	5,46	53,12	309,15
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	13,62	3,48	4,56	123,6
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95
389	Соки фруктовые,ягодные,овощные	200	1	0,2	20,2	86,6
	Итого за обед	960	35,3	16,09	136,88	864,32
	День: пятница					
	Неделя: первая Завтрак					

175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	250	6,38	6,86	35,77	231,09
377	Чай с лимоном	200	0,56	0,74	20,16	77,7
ГР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
ГР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95
14	Масло сливочное	20	0,2	14,4	0,26	131,44
15	Сыр (порционнo)	30	6,96	8,85		107,49
338	Плоды или ягоды свежие	185	0,74	0,74	18,13	86,95
	Итого за завтрак	775	20,8	32,54	118,34	843,14
	Обед					
71	Овощи натуральные свежие	100	0,7	0,1	1,9	12
96	Рассольник ленинградский	250	2,64	6,24	18,69	141,48
259	Жаркое по - домашнему	200	18,5	20,67	18,94	337,14
ГР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
ГР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38
	Итого за обед	840	28,96	28,26	130,81	895,47
	День: суббота					
	Неделя: первая					
	Завтрак					
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/15	21,92	16,57	42	405
ГР	Кисель из концентрата	200	0,43	0,12	38,62	157,6

ПР	Йогурт (в потребительской упаковке)	120	2,2	5	17	122
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
14	Масло сливочное	20	0,2	14,4	0,26	131,44
338	Плоды или ягоды свежие	185	0,74	0,74	18,13	86,95
	Итого за завтрак	730	28,65	37,23	135,33	996,51
	Обед					
71	Овощи натуральные свежие	100	0,7	0,1	1,9	12
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,11	5,94	9,48	107,7
202	Макаронные изделия отварные	150	5,67	0,67	31,92	156,3
255	Печень по строгановски	100	13,26	11,23	2,18	185
377	Чай с лимоном	200	0,56	0,74	20,16	77,7
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95
	Итого за обед	890	28,26	19,63	109,66	747,17
	День: понедельник					
	Неделя: вторая					
	Завтрак					
202	Макаронные изделия отварные	180	5,67	0,67	31,92	156,3
268	Котлеты, биточки, шницели	90	14,4	20,49	12	292,72
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62

ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
338	Плоды или ягоды свежие	185	0,37	2,77	40,33	175,75
	Итого за завтрак	705	24,52	24,45	123,6	803,67
	Обед					
71	Овощи натуральные свежие	100	0,7	0,1	1,9	12
102	Суп картофельный с бобовыми	250	6,58	6,32	19,84	177,9
302	Каша рассыпчатая	180	11,86	5,46	53,12	309,15
251	Поджарка	120	25,62	33,36	4,93	420,92
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95
	Соки					
389	Фруктовые,ягодные,овощные	200	1	0,2	20,2	86,6
	Итого за обед	940	51,72	46,39	144,01	1215,04
	День: вторник					
	Неделя: вторая					
	Завтрак					
173	Каша вязкая молочная из пшениной,овсянной,гречневой и других круп	200	21,92	16,57	42	405
15	Сыр порциями	30	6,96	8,85		107,49
14	Масло сливочное	20	0,2	14,4	0,26	131,44
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52

349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38
338	Плоды или ягоды свежие	185	0,74	0,74	18,13	86,95
	Итого за завтрак	675	34,14	41,26	126,97	1020,78
	Обед					
71	Овощи натуральные свежие	100	0,7	0,1	1,9	12
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	10,14	9,93	15,75	192,93
312	Картофельное пюре	200	4,1	3,1	25,5	146,3
280	Фрикадельки в соусе	120	9,7	12,81	12,13	205,71
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
	Итого за обед	960	30,73	26,91	114,5	827,41
	День: среда					
	Неделя: вторая					
	Завтрак					
210	Омлет натуральный	150	13,9	24,82	6,9	289,65
ПР	Йогурт (в потребительской упаковке)	120	2,2	5	17	122
338	Плоды или ягоды свежие	185	0,74	0,74	18,13	86,95
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52

ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95
	Итого за завтрак	745	23,96	31,81	133,31	903,45
	Обед					
71	Овощи натуральные свежие	100	0,7	0,1	1,9	12
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,16	5,97	9,7	101,37
265	Плов из птицы	230	22,33	13,4	41,54	376,56
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95
	Соки					
389	фруктовые,ягодные,овощные	200	1	0,2	20,2	86,6
	Итого за обед	870	32,15	20,62	117,36	785,00
	День: четверг					
	Неделя: вторая					
	Завтрак					
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/15	21,92	16,57	42	405
ПР	Кисель из концентрата	200	0,43	0,12	38,62	157,6
338	Плоды или ягоды свежие	185	0,56	0,74	20,16	77,7
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
	Итого за завтрак	590	26,07	17,83	120,1	733,82
	Обед					

71	Овощи натуральные свежие	100	0,7	0,1	1,9	12
102	Суп картофельный с бобовыми	250	6,58	6,32	19,84	177,9
202	Макаронные изделия отварные	200	7,56	0,89	42,56	208,4
251	Поджарка	100	25,62	33,36	4,93	420,92
ГР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
ГР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
	Итого за обед	940	46,55	41,64	128,45	1089,69
	День: пятница					
	Неделя: вторая					
	Завтрак					
401	Оладьи с повидлом	200/15	11,85	14,4	66,19	441,6
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11
ГР	Йогурт (в потребительской упаковке)	120	2,2	5	17	122
ГР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
14	Масло сливочное	20	0,2	14,4	0,26	131,44
338	Плоды или ягоды свежие	185	0,56	0,74	20,16	77,7
	Итого за завтрак	780	21,75	35,61	148,93	991,37
	Обед					
71	Овощи натуральные свежие	100	0,7	0,1	1,9	12
96	Рассольник ленинградский	250	2,64	6,24	18,69	141,48

302	Каша рассыпчатая	200	11,86	5,46	53,12	309,15
241	Мясо запеченное (голень куриная)	120	21,06	16,86	2,64	244,5
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38
	Итого за обед	960	43,38	29,91	167,63	1111,98
	День: суббота					
	Неделя: вторая					
	Завтрак					
173	Каша вязкая молочная из пшеничной, овсянной, гречневой и других круп	200	21,92	16,57	42	405
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95
14	Масло сливочное	20	0,2	14,4	0,26	131,44
15	Сыр (порционнo)	30	6,96	8,85		107,49
	Итого за завтрак	540	38,82	41,44	112,28	977,51
	Обед					
71	Овощи натуральные свежие	100	0,7	0,1	1,9	12
82	Борщ с капустой и картофелем	250	2,16	5,9	13,08	124,5

302	Каша рассыпчатая	200	11,86	5,46	53,12	309,15
255	Печень по строгановски	100	13,26	11,23	2,18	185
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38
338	Плоды или ягоды свежие	185	0,56	0,74	20,16	77,7
	Итого за обед	1035	29,70	23,73	137,70	904,73