



УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ «СШ № 17 г.о.Харьцызск»
И.Л.Бондаренко

ПРИМЕРНОЕ 10-дневное МЕНЮ

для организации питания воспитанников
лагеря с дневным пребыванием «Веселая республика»
на базе Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения
«Зугресская средняя школа № 17 городского округа Харьков»
Донецкой Народной Республики
с 02.06.2025 – по 20.06.2025

№ рецепт уры	Наименование блюда	Выход, г нетто	Белки г	Жиры, г	Углев.г	Энерг. п-ть Ккал
1 НЕДЕЛЯ						
1 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
71	Овощи свежие	25	0,4	----	1,7	8
272	Биточек мясной	75/50	9,1	7,7	4,7	125
144	Каша гречневая с м.сл.	100/5	3,1	3,2	17,2	110
418	Чай с сахаром	200	0,4	0,4	23,2	96
	Бутерброд с сыром и маслом	30/10/8	2,28	0,24	14,76	70,5
323	Фрукты	100	3,0	----	42,0	182
	Всего		18,28	11,54	103,56	591,5
ОБЕД						
81	Суп картофельный с горохом	250*	5,49	5,28	16,33	134,8
219	Курица отварная	50/5	27,5	37,1	1,15	448,2
298	Картофель отварной	100/5	2,2	3,7	15,5	104
346	Сок фруктовый	200	0,4	0,4	23,2	96
3	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	3,7	0,6	20,6	102,6
	Овощи свежие	50	1,2	0,2	4,6	26
	Всего		47,55	64,83	107,2	1199,7
	ИТОГО		65,83	76,37	210,76	1791,2
2 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
236	Жаркое по –домашнему с мясом	175	13,2	28,2	19,0	383
418	Чай с сахаром	200	0,1		15,0	60
1	Хлеб пшеничный	20	2,3	8,5	15,0	148
325	Фрукты	200	0,8	-----	19,6	86
	Всего		17,7	39,8	83,2	767,4
ОБЕД						
71	Овощи свежие	25	0,6	0,1	2,3	13
60	Борщ с капустой и курицей	250/10/25	2,1	5,11	16,59	120,75
262	Котлета куриная	85/5	12,5	14,1	8,4	220,5
145	Рис отварной со сл.маслом	100/5	3,1	3,7	15,8	110
326	Сок фруктовый	200	0,4	0,4	23,2	96
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,76	70,5

	Всего		22,54	11,26	111,53	641,39
	ИТОГО		40,24	51,06	194,73	1408,8
3 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
188	Вареники ленивые	100/20	15,3	2,8	23,2	179
354	Какао с молоком	200	3,8	3,9	25,8	154
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Всего		21,38	6,94	63,76	403,5
ОБЕД						
71	Овощи свежие	25	0,54	0,1	1,9	21,5
83/84	Суп с мясными фрикадельками	250/25	2,1	7,48	11,69	122,9
235	Курица отварная	50/5	13,3	13,4	17,1	244
145	Каша пшеничная	150/5	2,3	3,2	14,4	96
418	Сок фруктовый	200	0,4	0,4	23,2	96
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,14	6,68	33,3
	Всего		22,1	24,86	89,53	670,7
	ИТОГО		67,86	128,3	224,7	1720,4
4 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
294	Шницель рыбный натуральный	75/5	12,5	14,1	8,4	220,5
174	Пюре картофельное	100/5	3,75	3,68	25,7	154,4
945	Чай с сахаром	200/15	1,4	1,6	16,4	86
	Хлеб пшеничный	30	0,84	0,99	23,19	106,7
325	Фрукты	100	0,8	-----	19,6	86
	Всего		26,21	29,14	108,1	816,2
ОБЕД						
24	Овощи свежие	25	0,5	3,1	2,7	40,1
82	Суп с макаронами и курицей	250/25	2,27	5,38	10,98	98,7
272	Гуляш из мяса	50/50	11,2	17,5	4,95	269,05
144	Каша гречневая с м.сл.	100/5	9,0	10,6	46,2	320
326	Сок фруктовый	200	0,4	0,4	23,2	96
	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,76	70,5
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,14	6,68	33,3
	Всего		26,77	36,96	114,17	944,65
	ИТОГО		52,98	66,1	222,27	1760,9
5 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
262	Котлета мясная	50/5	6,3	26,5	11,7	311
165	Макароньы отв. с сыром	150/20/5	8,4	7,3	18,7	179
699	Какао со сгущенным молоком	200	3,7	3,9	25,4	153
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
323	Фрукты	76	1,8	-----	16,2	80
	Всего		22,18	38,92	98,86	833,1
ОБЕД						
71	Овощи свежие	100	0,6	0,1	1,2	13
83/84	Суп с мясными фрикадельками	250/25	7,29	5,7	16,99	148,5
283	Плов с мясом	150	2,2	3,7	15,5	104
418	Сок фруктовый	200	0,4	0,4	23,2	96
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,14	6,68	33,3

	Всего		31,99	23,48	105,13	766,3
	ИТОГО		54,16	62,64	203,8	1593,4
2 НЕДЕЛЯ						
6 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
43	Овощи свежие	25	1,2	2,7	5,5	51
195	Гуляш мясной	50/50	19,2	13,6	4,6	210
296	Каша пшеничная со сл.маслом	100/5	1,91	2,88	15,34	94,9
945	Чай с сахаром	200	1,4	1,6	16,4	86
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Фрукты	200	25,99	21,02	56,1	512,4
	Всего		51,98	42,04	112,7	1024,8
ОБЕД						
80a	Суп гороховый с курицей	250/25	13,0	6,7	17,4	183
277	Жаркое по домашнему	175	12,2	12,2	13,9	215
418	Сок фруктовый	200	0,4	0,4	23,2	96
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,14	6,68	33,3
323	Овощи свежие	50	0,54	0,1	1,9	21,5
	Всего		32,73	21,93	121,04	814,5
	ИТОГО		84,71	63,97	233,74	1839,3
7 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
180	Запеканка творожная со сгущенным молоком	80/10	14,8	9,2	22,6	235,9
349	Какао со сгущенным молоком	200	0,05	----	7,5	30
1	Хлеб пшеничный	30/10	2,3	8,5	15,0	148
	Фрукты	100	1,5		21	91
	Всего	505	19,65	20,4	72,5	559,3
ОБЕД						
71	Овощи свежие	25	0,6	0,1	2,3	13
87	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	8,61	8,4	14,34	167,25
294	Поджарка из рыбы	95	12,5	14,1	8,4	220,5
292	Пюре картофельное	100/5	2,5	3,9	26,9	153
389	Сок фруктовый	200	0,4	0,4	23,2	96
	Хлеб пшеничный	35	2,28	0,24	14,76	70,5
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,14	6,68	33,3
325	Фрукта	200	0,8	-----	19,6	86
	Всего	955	29,01	27,28	116,18	839,55
	ИТОГО		46,16	47,68	188,68	1398,85
8 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
9	Сыр	10	2,53	3,23	-----	40
169	Макароны отварные	100/5	5,1	4,6	0,3	63
248	Тефтеля мясная с соусом	60/50	9,39	37,4	-----	432
149	Овощи	25	2,25	4,95	14,1	110,4
355	Чай с сахаром	200	3,7	3,9	25,4	153
	Хлеб пшеничный	35	2,28	0,24	14,76	70,5
	Фрукты	100	0,4		9,8	43
	Всего	585	25,65	54,32	64,36	911,9

ОБЕД						
60	Борщ с капустой и картофелем	250	2,3	5,2	14,0	114
144	Каша гречневая	100	3,1	3,2	17,2	110
195	Гуляш мясной	50/50	19,2	13,6	4,6	210
389	Сок фруктовый	200	0,4	0,4	23,2	96
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Овощи	50	1,2	0,2	4,6	26
	Всего		35,3	37,78	125,44	987,3
	ИТОГО		64,78	86,37	180,0	1765,2
9 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
71	Овощи свежие	25	0,6	0,1	2,3	13
284	Картофель отварной	100/5	36,7	49,5	1,54	597,6
144	Котлета рыбная	75/5	2,9	3,6	16,2	109
699	Какао со сгущенным молоком	200	3,7	3,9	25,4	153
	Гренка с сыром и маслом	30/20/10	2,28	0,24	14,76	70,5
325	Фрукты	190	0,8	-----	19,6	86
	Всего	660	46,98	53,48	96,7	973,7
ОБЕД						
79	Суп картофельный с горохом и мясом	250/25	2,1	2,4	18,3	104
279	Запеканка из творога	100/10	12,9	10,5	17,6	217
418	Сок фруктовый	200	0,4	0,4	23,2	96
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,14	6,68	33,3
	Всего		20,5	23,78	88,04	648,8
	ИТОГО		66,12	77,26	184,74	1622,5
10 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
278	Каша манная молочная	220	15,8	12,3	0,9	177
188	Биточек мясной	50/5	17,5	15,4	16,0	276
3	Хлеб пшеничный	30	6,92	8,77	14,81	162,6
352	Чай с сахаром	200	3,3	3,3	24,8	142
323	Фрукта	103	3,0	-----	42,0	182
	Всего		46,52	39,77	98,51	939,6
ОБЕД						
24	Овощи	25	1,0	6,0	5,5	80
82	Суп картофельный с рисом и курицей	250/20	2,69	2,84	17,14	104,8
196	Макароны с сыром	100/20/5	20,3	14,0	10,3	247,4
296	Поджарка свиная	65	1,91	2,88	15,34	94,9
418	Сок фруктовый	200	0,4	0,4	23,2	96
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,76	70,5
	Всего		29,9	26,5	92,92	726,9
	ИТОГО		76,42	66,27	191,43	1666,5