

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Туркинская средняя общеобразовательная школа»**

Утверждаю:



Директор «МОУ Туркинская СОШ»

*Н.П. Меринова* /Меринова Н.П./

Приказ от №76 от 26.05.2025г.

**Примерное двенадцатидневное меню**

**сезон: лето**

**возрастная категория: от 7 до 11 лет**

**лагеря дневного пребывания «Маяк»**

**МОУ « Туркинская СОШ»**

**1 день**

| <b>Завтрак</b>                               |                     |         |              |             |               |                  |
|----------------------------------------------|---------------------|---------|--------------|-------------|---------------|------------------|
| Наименование                                 | №<br>Техн.<br>карты | Выход   | Белки        | Жиры        | Углеводы      | Ценность<br>ккал |
| Каша манная<br>молочная жидкая               | 205                 | 180/5   | 5,5          | 7,4         | 27,3          | 200              |
| Чай с сахаром                                | 300                 | 200     | 0,2          | 0,0         | 9,1           | 36               |
| Бутерброды с<br>сыром                        | 3                   | 20/10   | 4,1          | 2,8         | 9,5           | 82               |
| <b>Итого</b>                                 |                     |         | <b>9,8</b>   | <b>10,2</b> | <b>45,9</b>   | <b>318,00</b>    |
| <b>Обед</b>                                  |                     |         |              |             |               |                  |
| Свекольник                                   | 70                  | 250     | 2,3          | 4,9         | 14,9          | 117              |
| Салат из<br>моркови с<br>яблоками            | 19                  | 60      | 0,5          | 2,2         | 5,4           | 46               |
| Жаркое по-<br>домашнему                      | 98                  | 240     | 24           | 24,2        | 21,6          | 407              |
| Кисель из<br>свежих ягод                     | 326                 | 200     | 0,2          | 0,1         | 19,5          | 81               |
| Хлеб                                         | 1.5                 | 50      | 3,95         | 0,5         | 24,15         | 123              |
| Фрукты свежие<br>(банан/яблоко/<br>мандарин) | -                   | 100-150 | 0,7          | 0,7         | 17,2          | 110              |
| <b>Итого</b>                                 |                     |         | <b>31,65</b> | <b>32,6</b> | <b>102,75</b> | <b>884,00</b>    |
| <b>Всего</b>                                 |                     |         | <b>41,45</b> | <b>42,8</b> | <b>148,65</b> | <b>1202,00</b>   |

**2 день**

| <b>Завтрак</b>                          |                     |       |            |             |             |                  |
|-----------------------------------------|---------------------|-------|------------|-------------|-------------|------------------|
| Наименование                            | №<br>Техн.<br>карты | Выход | Белки      | Жиры        | Углеводы    | Ценность<br>ккал |
| Каша пшенная<br>молочная жидкая         | 208                 | 180/5 | 6,7        | 8,2         | 30,0        | 223              |
| Чай с лимоном                           | 302                 | 200   | 0,2        | 0,0         | 9,3         | 38,00            |
| Бутерброд с<br>маслом                   | 1                   | 20/10 | 1,6        | 8,5         | 9,7         | 124              |
| <b>Итого</b>                            |                     |       | <b>8,5</b> | <b>16,7</b> | <b>49,0</b> | <b>385,00</b>    |
| <b>Обед</b>                             |                     |       |            |             |             |                  |
| Щи из свежей<br>капусты с<br>картофелем | 55                  | 250   | 2,0        | 6,2         | 8,8         | 103              |
| Плов из<br>говядины                     | 119                 | 250   | 26,1       | 25,2        | 42,2        | 509              |
| Компот из смеси<br>сухофруктов          | 310                 | 200   | 0,5        | 0,1         | 30,9        | 123              |
| Хлеб                                    | 1.5                 | 50    | 3,95       | 0,5         | 24,15       | 123              |

**3 день**

| <b>Завтрак</b>                                    |                     |       |              |              |               |                  |
|---------------------------------------------------|---------------------|-------|--------------|--------------|---------------|------------------|
| Наименование                                      | №<br>Техн.<br>карты | Выход | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Ценность<br>ккал |
| Каша рисовая<br>молочная жидкая                   | 207                 | 180/5 | 4,5          | 7,3          | 27,6          | 196              |
| Какао с молоком                                   | 306                 | 200   | 3,3          | 3,1          | 13,6          | 95               |
| Бутерброды с<br>сыром                             | 3                   | 20/10 | 4,1          | 2,8          | 9,5           | 82               |
| <b>Итого</b>                                      |                     |       | <b>11,9</b>  | <b>13,2</b>  | <b>50,7</b>   | <b>373,00</b>    |
| <b>Обед</b>                                       |                     |       |              |              |               |                  |
| Суп<br>картофельный с<br>макаронными<br>изделиями | 61                  | 250   | 5,5          | 5,0          | 20,2          | 153              |
| Каша<br>рассыпчатая<br>гречневая                  | 183                 | 180/5 | 10,6         | 6,8          | 46,3          | 312              |
| Гуляш                                             | 96                  | 100   | 13,8         | 14,5         | 3,2           | 199              |
| Салат из<br>белокочанной<br>капусты               | 6                   | 60    | 1,2          | 3,0          | 6,2           | 59               |
| Чай с лимоном                                     | 302                 | 200   | 0,2          | 0,0          | 9,3           | 38,00            |
| Хлеб                                              | 1.5                 | 50    | 3,95         | 0,5          | 24,15         | 123              |
| <b>Итого</b>                                      |                     |       | <b>35,25</b> | <b>29,8</b>  | <b>109,35</b> | <b>884,00</b>    |
| <b>Всего</b>                                      |                     |       | <b>47,15</b> | <b>43,00</b> | <b>160,05</b> | <b>1257,00</b>   |

**4 день**

| <b>Завтрак</b>                                  |                     |        |             |             |             |                  |
|-------------------------------------------------|---------------------|--------|-------------|-------------|-------------|------------------|
| Наименование                                    | №<br>Техн.<br>карты | Выход  | Белки       | Жиры        | Углеводы    | Ценность<br>ккал |
| Каша ячневая<br>молочная вязкая                 | 194                 | 180/5  | 6,2         | 7,2         | 32,2        | 225              |
| Молоко<br>кипяченое                             | 299                 | 200    | 5,7         | 5,9         | 9,0         | 111              |
| Бутерброд с<br>маслом                           | 1                   | 20/10  | 1,6         | 8,5         | 9,7         | 124              |
| <b>Итого</b>                                    |                     |        | <b>13,5</b> | <b>21,6</b> | <b>50,9</b> | <b>460,00</b>    |
| <b>Обед</b>                                     |                     |        |             |             |             |                  |
| Суп<br>картофельный с<br>бобовыми и<br>гречками | 65                  | 200/15 | 6,1         | 4,0         | 25,9        | 173              |
| Картофельное<br>пюре                            | 146                 | 200    | 4,1         | 6,4         | 26,7        | 188              |
| Котлета рыбная                                  | 83                  | 90     | 14,0        | 10,6        | 13,4        | 207              |
| Соус сметанный                                  | 249                 | 30     | 0,4         | 1,3         | 1,7         | 21               |
| Сок                                             | -                   | 200    | 0,0         | 0,0         | 4,00        | 40               |
| Хлеб                                            | 1.5                 | 50     | 3,95        | 0,5         | 24,15       | 123              |

|              |  |  |              |              |               |                |
|--------------|--|--|--------------|--------------|---------------|----------------|
| <b>Итого</b> |  |  | <b>28,55</b> | <b>22,8</b>  | <b>95,85</b>  | <b>752,00</b>  |
| <b>Всего</b> |  |  | <b>42,05</b> | <b>44,40</b> | <b>146,75</b> | <b>1212,00</b> |

### 5 день

| <b>Завтрак</b>                     |                     |       |              |             |               |                  |
|------------------------------------|---------------------|-------|--------------|-------------|---------------|------------------|
| Наименование                       | №<br>Техн.<br>карты | Выход | Белки        | Жиры        | Углеводы      | Ценность<br>ккал |
| Каша гречневая<br>вязкая на молоке | 193                 | 180/5 | 8,0          | 8,2         | 32,7          | 247              |
| Чай с молоком и<br>сахаром         | 301                 | 200   | 1,6          | 1,5         | 11,3          | 62               |
| Бутерброды с<br>сыром              | 3                   | 20/10 | 4,1          | 2,8         | 9,5           | 82               |
| <b>Итого</b>                       |                     |       | <b>12,3</b>  | <b>12,5</b> | <b>53,50</b>  | <b>391,00</b>    |
| <b>Обед</b>                        |                     |       |              |             |               |                  |
| Борщ с капустой<br>и картофелем    | 58                  | 250   | 2,0          | 6,2         | 12,9          | 119              |
| Каша рисовая<br>рассыпчатая        | 187                 | 180/5 | 4,4          | 4,7         | 45,0          | 248              |
| Соус сметанный                     | 249                 | 30    | 0,4          | 1,3         | 1,7           | 21               |
| Сосиски/сардель<br>ки отварные     | 131                 | 100/4 | 10,0         | 20,9        | 0,8           | 232              |
| Кисель из<br>свежих ягод           | 326                 | 200   | 0,2          | 0,1         | 19,5          | 81               |
| Хлеб                               | 1.5                 | 50    | 3,95         | 0,5         | 24,15         | 123              |
| <b>Итого</b>                       |                     |       | <b>20,95</b> | <b>33,7</b> | <b>104,05</b> | <b>824,00</b>    |
| <b>Всего</b>                       |                     |       | <b>33,25</b> | <b>46,2</b> | <b>157,55</b> | <b>1215,00</b>   |

### 6 день

| <b>Завтрак</b>                         |                     |       |             |             |             |                  |
|----------------------------------------|---------------------|-------|-------------|-------------|-------------|------------------|
| Наименование                           | №<br>Техн.<br>карты | Выход | Белки       | Жиры        | Углеводы    | Ценность<br>ккал |
| Каша пшеничная<br>молочная жидкая      | 209                 | 180/5 | 6,7         | 7,6         | 32,6        | 222              |
| Какао с молоком                        | 306                 | 200   | 3,3         | 3,1         | 13,6        | 95               |
| Бутерброд с<br>маслом                  | 1                   | 20/10 | 1,6         | 8,5         | 9,7         | 124              |
| <b>Итого</b>                           |                     |       | <b>11,6</b> | <b>19,2</b> | <b>55,9</b> | <b>441,00</b>    |
| <b>Обед</b>                            |                     |       |             |             |             |                  |
| Рассольник<br>ленинградский            | 56                  | 250   | 2,4         | 5,7         | 15,7        | 130              |
| Макаронные<br>изделия<br>отварные      | 227                 | 180/5 | 6,5         | 4,4         | 40,0        | 233              |
| Печень тушеная<br>в сметанном<br>соусе | 5.1                 | 95    | 12,1        | 8,7         | 3,4         | 141              |
| Соус сметанный                         | 249                 | 30    | 0,4         | 1,3         | 1,7         | 21               |

|                                              |     |         |              |              |               |                |
|----------------------------------------------|-----|---------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Хлеб                                         | 1.5 | 50      | 3,95         | 0,5          | 24,15         | 123            |
| Фрукты свежие<br>(банан/яблоко/<br>мандарин) | -   | 100-150 | 0,7          | 0,7          | 17,2          | 110            |
| Компот из смеси<br>сухофруктов               | 310 | 200     | 0,5          | 0,1          | 30,9          | 123            |
| <b>Итого</b>                                 |     |         | <b>26,55</b> | <b>21,40</b> | <b>133,05</b> | <b>881,00</b>  |
| <b>Всего</b>                                 |     |         | <b>38,15</b> | <b>40,60</b> | <b>188,95</b> | <b>1322,00</b> |

### 7 день

| Завтрак                         |                     |       |              |              |               |                  |
|---------------------------------|---------------------|-------|--------------|--------------|---------------|------------------|
| Наименование                    | №<br>Техн.<br>карты | Выход | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Ценность<br>ккал |
| Каша овсяная<br>молочная жидкая | 206                 | 180/5 | 6,9          | 9,1          | 28,8          | 231              |
| Чай с сахаром                   | 300                 | 200   | 0,2          | 0,0          | 9,1           | 36               |
| Бутерброды с<br>сыром           | 3                   | 20/10 | 4,1          | 2,8          | 9,5           | 82               |
| <b>Итого</b>                    |                     |       | <b>11,2</b>  | <b>11,9</b>  | <b>47,4</b>   | <b>349,00</b>    |
| Обед                            |                     |       |              |              |               |                  |
| Суп<br>картофельный с<br>крупой | 63                  | 250   | 2,6          | 2,6          | 19,3          | 117              |
| Капуста тушеная                 | 148                 | 200   | 4,5          | 6,4          | 18,4          | 158              |
| Котлеты/биточки<br>/шницели     | 99                  | 90    | 8,0          | 8,2          | 10,6          | 151              |
| Соус сметанный                  | 249                 | 30    | 0,4          | 1,3          | 1,7           | 21               |
| Кисель из<br>свежих ягод        | 326                 | 200   | 0,2          | 0,1          | 19,5          | 81               |
| Хлеб                            | 1.5                 | 50    | 3,95         | 0,5          | 24,15         | 123              |
| <b>Итого</b>                    |                     |       | <b>19,65</b> | <b>19,10</b> | <b>93,65</b>  | <b>693,00</b>    |
| <b>Всего</b>                    |                     |       | <b>30,85</b> | <b>31,00</b> | <b>141,05</b> | <b>1101,00</b>   |

### 8 день

| Завтрак                                    |                     |       |             |             |             |                  |
|--------------------------------------------|---------------------|-------|-------------|-------------|-------------|------------------|
| Наименование                               | №<br>Техн.<br>карты | Выход | Белки       | Жиры        | Углеводы    | Ценность<br>ккал |
| Суп молочный с<br>макаронными<br>изделиями | 78                  | 250   | 5,5         | 5,2         | 19,9        | 150              |
| Бутерброд с<br>маслом                      | 1                   | 20/10 | 1,6         | 8,5         | 9,7         | 124              |
| Чай с лимоном                              | 302                 | 200   | 0,2         | 0,0         | 9,3         | 38,00            |
| Яйца вареные                               | 10.1                | 40    | 4,8         | 4,4         | 0,2         | 59               |
| <b>Итого</b>                               |                     |       | <b>12,1</b> | <b>18,1</b> | <b>39,1</b> | <b>371,00</b>    |
| Обед                                       |                     |       |             |             |             |                  |
| Рассольник<br>ленинградский                | 56                  | 250   | 2,4         | 5,7         | 15,7        | 130              |

|                                       |     |         |      |     |       |     |
|---------------------------------------|-----|---------|------|-----|-------|-----|
| Голубцы ленивые                       | 126 | 70/30   | 6,0  | 5,2 | 6,2   | 98  |
| Каша рисовая рассыпчатая              | 187 | 180/5   | 4,4  | 4,7 | 45,0  | 248 |
| Соус сметанный                        | 249 | 30      | 0,4  | 1,3 | 1,7   | 21  |
| Салат из моркови                      | 17  | 60      | 0,7  | 5,9 | 5,3   | 79  |
| Сок                                   | -   | 200     | 0,0  | 0,0 | 4,00  | 40  |
| Хлеб                                  | 1.5 | 50      | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 123 |
| Фрукты свежие (банан/яблоко/мандарин) | -   | 100-150 | 0,7  | 0,7 | 17,2  | 110 |
| <b>Итого</b>                          |     |         |      |     |       |     |
| <b>Всего</b>                          |     |         |      |     |       |     |

### 9 день

| завтрак                          |               |        |              |              |               |                |
|----------------------------------|---------------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Наименование                     | № Техн. карты | Выход  | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Ценность ккал  |
| Каша пшенная молочная жидкая     | 208           | 180/5  | 6,7          | 8,2          | 30,0          | 223            |
| Чай с сахаром                    | 300           | 200    | 0,2          | 0,0          | 9,1           | 36             |
| Бутерброды с сыром               | 3             | 20/10  | 4,1          | 2,8          | 9,5           | 82             |
| Конфета                          | -             | 15 гр. | 1,58         | 0,20         | 0,42          | 38,00          |
| <b>Итого</b>                     |               |        | <b>18,79</b> | <b>21,61</b> | <b>49,92</b>  | <b>379,00</b>  |
| Обед                             |               |        |              |              |               |                |
| Суп картофельный с клецками      | 3             | 250    | 2,6          | 2,7          | 15,8          | 102,00         |
| Рыба, тушеная в томате с овощами | 80            | 100    | 9,5          | 4,9          | 4,7           | 101,00         |
| Картофельное пюре                | 146           | 200    | 4,1          | 6,4          | 26,7          | 188            |
| Салат из белокочанной капусты    | 6             | 60     | 1,2          | 3,0          | 6,2           | 59             |
| Компот из смеси сухофруктов      | 310           | 200    | 0,5          | 0,1          | 30,9          | 123            |
| Хлеб                             | 1.5           | 50     | 3,95         | 0,5          | 24,15         | 123            |
| <b>Итого</b>                     |               |        | <b>21,85</b> | <b>17,6</b>  | <b>108,45</b> | <b>696,00</b>  |
| <b>Всего</b>                     |               |        | <b>40,64</b> | <b>39,21</b> | <b>158,37</b> | <b>1075,00</b> |

### 10 день

| завтрак      |               |       |       |      |          |               |
|--------------|---------------|-------|-------|------|----------|---------------|
| Наименование | № Техн. карты | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Ценность ккал |

|                                                 |     |           |              |             |               |                |
|-------------------------------------------------|-----|-----------|--------------|-------------|---------------|----------------|
| Каша манная<br>молочная жидкая                  | 205 | 180/5     | 5,5          | 7,4         | 27,3          | 200            |
| Чай с молоком и<br>сахаром                      | 301 | 200       | 1,6          | 1,5         | 11,3          | 62             |
| Бутерброды с<br>сыром                           | 3   | 20/10     | 4,1          | 2,8         | 9,5           | 82             |
| <b>Итого</b>                                    |     |           | <b>11,2</b>  | <b>11,7</b> | <b>48,1</b>   | <b>344,00</b>  |
| <b>Обед</b>                                     |     |           |              |             |               |                |
| Суп<br>картофельный с<br>бобовыми и<br>гречками | 65  | 200/15    | 6,1          | 4,0         | 25,9          | 173,00         |
| Тефтели из<br>говядины с<br>рисом               | 110 | 90(60/30) | 6,9          | 11,1        | 8,8           | 165,00         |
| Соус сметанный                                  | 249 | 30        | 0,4          | 1,3         | 1,7           | 21             |
| Макаронные<br>изделия<br>отварные               | 227 | 180/5     | 6,5          | 4,4         | 40,0          | 233            |
| Хлеб                                            | 1.5 | 50        | 3,95         | 0,5         | 24,15         | 123            |
| Кисель из<br>свежих ягод                        | 326 | 200       | 0,2          | 0,1         | 19,5          | 81             |
| <b>Итого</b>                                    |     |           | <b>24,05</b> | <b>21,4</b> | <b>120,05</b> | <b>796,00</b>  |
| <b>Всего</b>                                    |     |           | <b>35,25</b> | <b>33,1</b> | <b>168,15</b> | <b>1140,00</b> |

### 11 день

| <b>Завтрак</b>                                    |                     |       |              |             |               |                  |
|---------------------------------------------------|---------------------|-------|--------------|-------------|---------------|------------------|
| Наименование                                      | №<br>Техн.<br>карты | Выход | Белки        | Жиры        | Углеводы      | Ценность<br>ккал |
| Каша рисовая<br>молочная жидкая                   | 207                 | 180/5 | 4,5          | 7,3         | 27,6          | 196              |
| Какао с молоком                                   | 306                 | 200   | 3,3          | 3,1         | 13,6          | 95               |
| Бутерброды с<br>сыром                             | 3                   | 20/10 | 4,1          | 2,8         | 9,5           | 82               |
| <b>Итого</b>                                      |                     |       | <b>11,9</b>  | <b>13,2</b> | <b>50,7</b>   | <b>373,00</b>    |
| <b>Обед</b>                                       |                     |       |              |             |               |                  |
| Суп<br>картофельный с<br>макаронными<br>изделиями | 61                  | 250   | 5,5          | 5,0         | 20,2          | 153              |
| Каша<br>рассыпчатая<br>гречневая                  | 183                 | 180/5 | 10,6         | 6,8         | 46,3          | 312              |
| Гуляш                                             | 96                  | 100   | 13,8         | 14,5        | 3,2           | 199              |
| Салат из<br>белокочанной<br>капусты               | 6                   | 60    | 1,2          | 3,0         | 6,2           | 59               |
| Чай с сахаром                                     | 300                 | 200   | 0,2          | 0,0         | 9,1           | 36               |
| Хлеб                                              | 1.5                 | 50    | 3,95         | 0,5         | 24,15         | 123              |
| <b>Итого</b>                                      |                     |       | <b>35,25</b> | <b>29,8</b> | <b>109,15</b> | <b>882</b>       |
| <b>Всего</b>                                      |                     |       | <b>47,15</b> | <b>43</b>   | <b>159,85</b> | <b>1255,00</b>   |

12 день

| Завтрак                         |                     |       |              |             |               |                  |
|---------------------------------|---------------------|-------|--------------|-------------|---------------|------------------|
| Наименование                    | №<br>Техн.<br>карты | Выход | Белки        | Жиры        | Углеводы      | Ценность<br>ккал |
| Каша ячневая<br>молочная вязкая | 194                 | 180/5 | 6,2          | 7,2         | 32,2          | 225              |
| Молоко<br>кипяченое             | 299                 | 200   | 5,7          | 5,9         | 9,0           | 111              |
| Бутерброд с<br>маслом           | 1                   | 20/10 | 1,6          | 8,5         | 9,7           | 124              |
| <b>Итого</b>                    |                     |       | <b>13,5</b>  | <b>21,6</b> | <b>50,9</b>   | <b>460,00</b>    |
| Обед                            |                     |       |              |             |               |                  |
| Борщ с капустой<br>и картофелем | 58                  | 250   | 2,0          | 6,2         | 12,9          | 119              |
| Каша рисовая<br>рассыпчатая     | 187                 | 180/5 | 4,4          | 4,7         | 45,0          | 248              |
| Соус сметанный                  | 249                 | 30    | 0,4          | 1,3         | 1,7           | 21               |
| Сосиски/сардель<br>ки отварные  | 131                 | 100/4 | 10,0         | 20,9        | 0,8           | 232              |
| Кисель из<br>свежих ягод        | 326                 | 200   | 0,2          | 0,1         | 19,5          | 81               |
| Хлеб                            | 1.5                 | 50    | 3,95         | 0,5         | 24,15         | 123              |
| <b>Итого</b>                    |                     |       | <b>20,95</b> | <b>33,7</b> | <b>104,05</b> | <b>824,00</b>    |
| <b>Всего</b>                    |                     |       | <b>33,25</b> | <b>46,2</b> | <b>155,35</b> | <b>1189,00</b>   |

Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий  
для школьного питания

Издание шестое, переизданное

г.

УФА

2024