

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Профсоюзинская средняя школа
Даниловского муниципального района Волгоградской области

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
Профсоюзинской СШ

МКОУ

Сорокина Н.В.
2023 г.



***18-ти дневное меню
для оздоровительного лагеря с дневным
пребыванием***

Меню разработано на основе:

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах.-
*Издательство «Хлебпродинформ», 2004 г.
2. Технологические карты.

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал
			Белки г	Жиры г	Угле-воды, г	
	1 день:					
	Завтрак					
302/7	Каша молочная рисовая с маслом	200/5	3,09	4,07	36,98	197,00
685/24	Чай с сахаром	200/15	0,20		15,00	58,00
3/35	Бутерброд с маслом	50/10	4,45	13,20	24,61	237,88
3	Сырок глазированный	50	7	11,3	18,4	203,3
	Обед					
139/4	Суп гороховый	250	6,2	5,6	22,3	167
498	Котлета рубленая из птицы	100	19,6	24,2	12,5	348
534	Капуста тушеная	180	3,0	5,52	12,84	112,8
639/36	Компот из сухофруктов	200	0,30		15,70	62,00
	Хлеб	100	8,02	2,10	49,61	258,49
16	Огурцы свежие	100	1,33		4,33	23,33
	Апельсины	100	1,80	0,40	16,20	80,00
	Вафли	50	1,5	15,1	32	252
	Итого:		56,49	81,49	260,47	1999,8
	2 день:					
	Завтрак					
	Кекс	50	4,3	6	34	185
302/7	Каша молочная геркулесовая	200	2,8	7,3	13,2	115
692/31	Кофейный напиток	200	2,4	3,6	27,9	148
	Обед					
124	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,78	3,27	20,55	125
462	Тефтели (мясо, птица)	100	13,8	16,4	13,1	257
297/8	Каша рассыпчатая гречневая	150	6,7	8,64	33	324,2
639/36	Компот из сухофруктов	200	0,3		15,7	62
19	Помидоры свежие	100	1,83		6,33	38,33
	Хлеб	100	8,02	2,1	49,61	258,49
	Печенье	100	75	11,8	74,4	436
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого:		118,33	59,51	297,59	1996,02

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал
			Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	
	3 день:					
	Завтрак					
302/7	Каша молочная манная с маслом	200/5	6,24	6,1	19,7	158,64
	Сырок глазированный	50	7	11,3	18,4	203,3
693/30	Чай с лимоном	200/7	0,3		15,2	60
	Обед					
140/5	Суп картофельный с вермишелью	250/20	2,9	2,5	21	120
444	Плов	200	14,4	19	45,4	418
	Икра из кабачков	100	1,66	10	11,66	161,7
639/36	Компот из сухофруктов	200	0,30		15,70	62,00
	Хлеб	100	8,02	2,1	49,61	258,49
	Груша	100	1		26,75	105,8
	Итого:		41,82	51	223,42	1547,93
	4 день:					
	Завтрак					
302/7	Каша молочная пшеничная с маслом	200/5	2,6	4	20,5	109
685/24	Чай с сахаром	200/15	0,2		15	58
3/35	Бутерброд с маслом	50/10	4,45	13,2	24,61	237,88
	Обед					
124	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,78	3,27	20,55	125
260	Гуляш	100	19,59	17,89	4,76	168,1
303/7	Ячневая каша (рассыпчатая)	180	5,74	5,11	39,99	224,42
639/36	Компот из сухофруктов	200	0,3		15,7	62
16	Огурцы свежие	100	1,33		4,33	23,33
	Хлеб	100	8,02	2,1	49,61	258,49
	Банан	100	2,2	0	29,4	124
	Итого:		47,21	45,57	224,45	1390,22
	5 день:					
	Завтрак					
	Булочка	100	7,4	7,5	56,88	326,33

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал
			Белки г	Жиры г	Угле-воды, г	
302/7	Каша молочная геркулесовая	200	2,8	7,3	13,2	115
	Кисломолочный напиток «снежок» 2,5%	200	2,7	2,5	10,8	79
	Обед					
139/4	Суп картофельный с фасолью	250	6,2	5,6	22,3	167
462	Тефтели (мясо, птица)	100	13,8	16,4	13,1	257
332/10	Макаронны отварные	180	12,47	1,3	38,13	412,8
19	Помидоры свежие	100	1,83		6,33	38,33
639/36	Компот из сухофруктов	200	0,3		15,7	62
	Хлеб	100	8,02	2,1	49,61	258,49
	Конфеты	50	1,35	2,15	41,15	182
	Апельсины	100	1,8	0,4	16,2	80
	Итого:		58,67	45,25	283,4	1977,95
	6 день:					
	Завтрак					
	Кекс	50	4,3	6	34	185
303/7	Каша гречневая	200	6,21	5,28	32,79	203
692/31	Кофейный напиток	200	2,4	3,6	27,9	148
	Обед					
138	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	2,5	3	18,3	113
260	Гуляш	100	19,59	17,89	4,76	168,1
330/10	Гороховое пюре	180	11,28	5,52	26,76	204
639/36	Компот из сухофруктов	200	0,3		15,7	62
	Хлеб	100	8,02	2,1	49,61	258,49
50/28	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60/10	1,3	7,4	8,5	106
	Яблоки	100	0,8	0,8	19,6	95
	Конфеты	50	1,35	2,15	41,15	182
	Итого:		58,05	53,74	279,07	1724,59
	7 день:					
	Завтрак					
302/7	Каша молочная геркулесовая	200	2,8	7,3	13,2	115
	Булочка	100	7,4	7,5	56,88	326,33
685/24	Чай с сахаром	200/15	0,2		15	58

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал
			Белки г	Жиры г	Угле-воды, г	
	<i>Обед</i>					
138/3	Суп картофельный с рисом	250/25	1,8	2,7	14,7	91
498	Котлета рубленая из птицы	100	19,6	24,2	12,5	348
520/11	Картофельное пюре	180	13,67	6,59	41,53	283,9
639/36	Компот из сухофруктов	200	0,30		15,70	62,00
	Хлеб	100	8,02	2,1	49,61	258,49
16	Огурцы свежие	100	1,33		4,33	23,33
	Груши	100	0,8	0,6	19	84
	Зефир	50	0,8		39,2	152
	Итого:		56,42	50,99	281,25	1799,05
	8 день:					
	<i>Завтрак</i>					
302/7	Каша молочная манная с маслом	200/5	6,24	6,1	19,7	158,64
	Круассаны со сгущённым молоком	100	6,2	17,7	45,7	369
685/24	Чай с сахаром	200/15	0,2		15	58
	<i>Обед</i>					
124	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,78	3,27	20,55	125
444	Плов	200	14,4	19	45,4	418
639/36	Компот из сухофруктов	200	0,3		15,7	62
19	Помидоры свежие	100	1,83		6,33	38,33
	Хлеб	100	8,02	2,1	49,61	258,49
	Печенье	50	38	5,4	37,2	218
	Банан	100	0,8	0,6	21,0	98
	Итого:		78,8	54,17	276,2	1803,46
	9 день:					
	<i>Завтрак</i>					
302/7	Каша молочная геркулесовая	200	2,8	7,3	13,2	115
685/24	Чай с сахаром	200	0,2		15	58
	Хлеб	100	8,02	2,1	49,61	258,49
	<i>Обед</i>					
139/4	Суп гороховый	250	6,2	5,6	22,3	167

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал
			Белки г	Жиры г	Угле-воды, г	
444	Жаркое по-домашнему	200	13,68	13,92	14,64	239
639/36	Компот из сухофруктов	200	0,3		15,7	62
16	Огурцы свежие	100	1,33		4,33	23,33
	Хлеб	100	8,02	2,1	49,61	258,49
	Яблоки	100	0,8	0,8	19,6	95
	Вафли	50	1,5	15,1	32	252
	Итого:		42,3	52,32	254,6	1634,82
	10 день:					
	<i>Завтрак</i>					
297/8	Каша рассыпчатая гречневая	150	6,7	8,64	33	324,2
685/24	Чай с сахаром	200/15	0,2		15	58
	<i>Обед</i>					
140/5	Суп картофельный с вермишелью	250/25	2,9	2,5	21	120
374	Рыба тушеная в томате с овощами	100	11,7	6,5	5,6	130
520	Картофельное пюре	180	13,32	6,6	41,53	283,9
639/36	Компот из сухофруктов	200	0,3		15,7	62
19	Помидоры свежие	100	1,83		6,33	38,33
	Хлеб	100	8,02	2,1	49,61	258,49
	Зефир	100	1,6		78,4	304
	Груши	100	0,8	0,6	19	84
	Итого:		47,37	26,94	285,17	1662,92
	11 день:					
	<i>Завтрак</i>					
302/7	Каша молочная рисовая с маслом	200/5	3,09	4,07	36,98	197,00
685/24	Чай с сахаром	200/15	0,20		15,00	58,00
3/35	Бутерброд с маслом	50/10	4,45	13,20	24,61	237,88
3	Сырок глазированный	50	7	11,3	18,4	203,3
	<i>Обед</i>					
139/4	Суп гороховый	250	6,2	5,6	22,3	167
498	Котлета рубленая из птицы	100	19,6	24,2	12,5	348

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал
			Белки г	Жиры г	Углеводы, г	
534	Капуста тушеная	180	3,0	5,52	12,84	112,8
639/36	Компот из сухофруктов	200	0,30		15,70	62,00
	Хлеб	100	8,02	2,10	49,61	258,49
16	Огурцы свежие	100	1,33		4,33	23,33
	Апельсины	100	1,80	0,40	16,20	80,00
	Вафли	50	1,5	15,1	32	252
	Итого:		56,49	81,49	260,47	1999,8
	12 день:					
	Завтрак					
	Кекс	50	4,3	6	34	185
302/7	Каша молочная геркулесовая	200	2,8	7,3	13,2	115
692/31	Кофейный напиток	200	2,4	3,6	27,9	148
	Обед					
124	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,78	3,27	20,55	125
462	Тефтели (мясо, птица)	100	13,8	16,4	13,1	257
297/8	Каша рассыпчатая гречневая	150	6,7	8,64	33	324,2
639/36	Компот из сухофруктов	200	0,3		15,7	62
19	Помидоры свежие	100	1,83		6,33	38,33
	Хлеб	100	8,02	2,1	49,61	258,49
	Печенье	100	75	11,8	74,4	436
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого:		123,95	67,84	332,34	2243,02
	13 день:					
	Завтрак					
302/7	Каша молочная манная с маслом	200/5	6,24	6,1	19,7	158,64
	Сырок глазированный	50	7	11,3	18,4	203,3
693/30	Чай с лимоном	200/7	0,3		15,2	60
	Обед					
140/5	Суп картофельный с вермишелью	250/20	2,9	2,5	21	120
444	Плов	200	14,4	19	45,4	418
	Икра из кабачков	100	1,66	10	11,66	161,7
639/36	Компот из сухофруктов	200	0,30		15,70	62,00

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал
			Белки г	Жиры г	Угле-воды, г	
	Хлеб	100	8,02	2,1	49,61	258,49
	Груша	100	1		26,75	105,8
	Итого:		66,39	72,49	246,65	1932,83
	14 день:					
	Завтрак					
302/7	Каша молочная пшеничная с маслом	200/5	2,6	4	20,5	109
685/24	Чай с сахаром	200/15	0,2		15	58
3/35	Бутерброд с маслом	50/10	4,45	13,2	24,61	237,88
	Обед					
124	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,78	3,27	20,55	125
260	Гуляш	100	19,59	17,89	4,76	168,1
303/7	Ячневая каша (рассыпчатая)	180	5,74	5,11	39,99	224,42
639/36	Компот из сухофруктов	200	0,3		15,7	62
16	Огурцы свежие	100	1,33		4,33	23,33
	Хлеб	100	8,02	2,1	49,61	258,49
	Банан	100	2,2	0	29,4	124
	Итого:		47,21	45,53	224,45	1390,22
	15 день:					
	Завтрак					
	Булочка	100	7,4	7,5	56,88	326,33
302/7	Каша молочная геркулесовая	200	2,8	7,3	13,2	115
	Кисломолочный напиток «снежок» 2,5%	200	2,7	2,5	10,8	79
	Обед					
139/4	Суп картофельный с фасолью	250	6,2	5,6	22,3	167
462	Тефтели (мясо, птица)	100	13,8	16,4	13,1	257
332/10	Макароны отварные	180	12,47	1,3	38,13	412,8
19	Помидоры свежие	100	1,83		6,33	38,33
639/36	Компот из сухофруктов	200	0,3		15,7	62
	Хлеб	100	8,02	2,1	49,61	258,49
	Конфеты	50	1,35	2,15	41,15	182
	Апельсины	100	1,8	0,4	16,2	80
	Итого:		58,67	45,25	283,4	1977,95

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал
			Белки г	Жиры г	Угле-воды, г	
	16 день:					
	<i>Завтрак</i>					
	Кекс	50	4,3	6	34	185
303/7	Каша гречневая	200	6,21	5,28	32,79	203
692/31	Кофейный напиток	200	2,4	3,6	27,9	148
	<i>Обед</i>					
138	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	2,5	3	18,3	113
260	Гуляш	100	19,59	17,89	4,76	168,1
330/10	Горьхое пюре	180	11,28	5,52	26,76	204
639/36	Компот из сухофруктов	200	0,3		15,7	62
	Хлеб	100	8,02	2,1	49,61	258,49
50/28	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60/10	1,3	7,4	8,5	106
	Яблоки	100	0,8	0,8	19,6	95
	Конфеты	50	1,35	2,15	41,15	182
	Итого:		58,05	53,74	279,07	1724,59
	17 день:					
	<i>Завтрак</i>					
302/7	Каша молочная геркулесовая	200	2,8	7,3	13,2	115
	Булочка	100	7,4	7,5	56,88	326,33
685/24	Чай с сахаром	200/15	0,2		15	58
	<i>Обед</i>					
138/3	Суп картофельный с рисом	250/25	1,8	2,7	14,7	91
498	Котлета рубленая из птицы	100	19,6	24,2	12,5	348
520/11	Картофельное пюре	180	13,67	6,59	41,53	283,9
639/36	Компот из сухофруктов	200	0,30		15,70	62,00
	Хлеб	100	8,02	2,1	49,61	258,49
16	Огурцы свежие	100	1,33		4,33	23,33
	Груши	100	0,8	0,6	19	84
	Зефир	50	0,8		39,2	152
	Итого:		56,42	50,99	281,25	1799,05
	18 день:					
	<i>Завтрак</i>					
302/7	Каша молочная манная с маслом	200/5	6,24	6,1	19,7	158,64

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал
			Белки г	Жиры г	Угле-воды, г	
	Круассаны со сгущённым молоком	100	6,2	17,7	45,7	369
685/24	Чай с сахаром	200/15	0,2		15	58
	<i>Обед</i>					
124	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,78	3,27	20,55	125
444	Плов	200	14,4	19	45,4	418
639/36	Компот из сухофруктов	200	0,3		15,7	62
19	Помидоры свежие	100	1,83		6,33	38,33
	Хлеб	100	8,02	2,1	49,61	258,49
	Печенье	50	38	5,4	37,2	218
	Итого:		76,57	75,87	222,09	1845,76
	ВСЕГО:		1122,46	962,38	4804,4	31854,27