

Согласовано Моц Мощенко А.В.
Начальник летнего оздоровительного лагеря с
дневным пребыванием детей
05.04.2024 г.

Утверждено Кузнецова Н.А.Кузнецова
Директор МАОУ «Подгорнская СОШ»
Приказ № 28-о от 05.04.2024 г.



Примерное меню

**рационов горячего питания летнего оздоровительного лагеря
с дневным пребыванием детей, организованного
МАОУ «Подгорнская СОШ»**

на период с 27 мая 2024 г. по 11 июня 2024 г.

**(Сборник рецептов на продукцию для обучающихся
во всех образовательных учреждениях)**

Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, Москва, 2015

день 1

прием пищи	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	калорийность порции	№ рецептуры
завтрак	каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом	210	9,04	13,44	50,14	358	173-2017
	чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376-2017
	бутерброд с маслом	10\30	2,6	8,8	14,3	147	1.-2017
итого за завтрак		465	11,71	22,26	79,44	565	
обед							
	овощи свежие (огурцы)	80	0,6	0,1	1,8	10,5	170-2006
	борщ с капустой и картофелем	250/10	1,83	4,9	9,63	98,4	82-2017
	птица тушеная в соусе	100	11,65	11,66	3,51	166	290-2017
	пюре картофельное	180	3,09	4,85	20,6	138,6	312-2017
	компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349-2017
	хлеб пшеничный	50	2,37	0,3	0,63	46,76	
итого за обед		870	20,2	21,9	68,18	593,06	
итого за день		1335	31,91	44,16	147,62	1158,06	

день 2

прием пищи	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	калорийность порции	№ рецептуры
завтрак	каша вязкая молочная из пшенной крупы с маслом и сахаром	210	8,64	11,06	54,3	352	173-2017
	бутерброд с повидлом	10/15\30	2,4	3,87	27,83	156	2.-2017
	чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	376-2017
итого за завтрак		487	11,17	14,95	97,33	570	
обед	овощи свежие (помидоры)	80	0,5	0,2	3,4	17	170-2006
	суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,5	148,25	102-217
	шницель из говядины	90/30	8,1	11,8	14,3	195,8	451-2004
	каша гречневая рассыпчатая	180	8,85	9,55	49,84	320	171-2017
	кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	1,5	0	172,6	696	883-2011
	хлеб пшеничный	50	2,37	0,3	0,63	46,76	
итого за обед		865	26,81	27,12	257,27	1423,81	
итого за день		1352	37,98	42,07	354,6	1993,81	

день 3

прием пищи	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	калорийность порции	№ рецептуры
завтрак	суп молочный с макаронными изделиями	200	4,37	3,79	14,36	120	120-2017
	бутерброд с сыром	5/15/30	5,8	8,3	14,83	157	3.-2017
	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382-2017
итого за завтрак		450	14,25	15,63	46,77	395,6	
обед							
	суп картофельный с рыбными консервами	250	8,6	8,4	14,3	167,3	140-2017
	жаркое по-домашнему	200	16,2	18,09	16,58	295	259-2017
	компот из кураги	200	0,9	0	27	111,6	639-2004
	хлеб пшеничный	50	2,37	0,3	0,63	46,76	
итого за обед		700	28,07	26,79	58,51	620,66	
итого за день		1150	42,32	42,42	105,28	1016,26	

день 4									
прием пищи	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	калорийность порции	№ рецептуры		
завтрак	каша жидкая молочная из манной крупы	210	6,11	10,72	32,38	251	181-2017		
	бутерброд с маслом	10\30	2,6	8,8	14,3	147	1-2017		
	кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	1,5	0	172,6	696	883-2011		
итого за завтрак		450	10,21	19,52	219,28	1094			
обед									
	рассольник ленинградский	250\10	2,01	5,09	11,98	107,2	96-2017		
	рыба тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,8	105	229-2017		
	булгур с овощами	180	3,4	2,8	22,6	129	257-2013		
	напиток из сиропа шиповника	200	0,4	0	109,1	72,8	349-2017		
	хлеб пшеничный	50	2,37	0,3	0,63	46,76			
итого за обед		790	17,93	13,14	148,11	460,76			
итого за день		1240	28,14	32,66	367,39	1554,76			

день 5

прием пищи	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	калорийность порции	№ рецептуры
завтрак	запеканка из творога	200	10,23	7,74	19,6	189	223-2017
	батон	40,0	4	2,6	27,1	148	
	кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,67	15,9	100,6	379-2017
итого за завтрак		440	17,4	13,01	62,6	437,6	
обед							
	суп из овощей с курицей и сметаной	250/10/5	5,9	6,3	16	144,3	135-2004
	гуляш из отварной говядины	100	13,36	14,08	3,27	164	246-2017
	макаронные изделия отварные с маслом	180	6,8	10	1,4	201,9	203-2017
	чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	376-2017
	хлеб пшеничный	50	2,37	0,3	0,63	46,76	
итого за обед		817	28,56	30,7	36,5	618,96	
итого за день		1257	45,96	43,71	99,1	1056,56	

день 6

прием пищи	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	калорийность порции	№ рецептуры
завтрак	каша вязкая молочная из риса и пшена	210	6,08	11,18	43,46	300	175-2017
	бутерброд с повидлом	10/15\30	2,4	3,87	27,83	156	2-2017
	чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376-2017
итого за завтрак		480	8,55	15,07	86,29	516	
обед							
	овощи свежие (огурцы)	80	0,6	0,1	1,8	10,5	170-2006
	суп с крупой с мясом	250/10	6,5	6,4	20,1	164	138-2004
	плов из птицы	200	12,71	7,85	26,8	229	291-2017
	сок в ассортименте	200	0,5	0	34	138	518-2013
	хлеб пшеничный	50	2,37	0,3	0,63	46,76	
итого за обед		870	22,68	14,65	83,33	588,26	
итого за день		1350	31,23	29,72	169,62	1104,26	

день 7

прием пищи	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	калорийность порции	№ рецептуры
завтрак	омлет натуральный	200	5,39	9,6	1,02	112	210-2017
	батон	40,0	4	2,6	27,1	148	
	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382-2017
итого за завтрак		450	13,47	15,74	45,7	378,6	
обед		80	0,7	4,2	8,8	75,8	9.-2013
	салат из моркови и яблок	250	2,68	2,83	17,45	118,25	103-2017
	суп картофельный с макаронными изделиями	200	12,56	11,72	15,2	217	289-2017
	рагу из птицы	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349-2017
	компот из смеси сухофруктов	50	2,37	0,3	0,63	46,76	
	хлеб пшеничный						
итого за обед		780	18,97	19,14	74,09	590,61	
итого за день		1230	32,44	34,88	119,79	969,21	

день 8

прием пищи	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	калорийность порции	№ рецептуры
завтрак	каша рисовая с изюмом	210	6,09	10,88	47,99	315	177-2017
	бутерброд с маслом	10\30	2,6	8,8	14,3	147	1.-2017
	кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	1,5	0	172,6	696	883-2011
итого за завтрак		440	10,19	19,68	234,89	1158	
обед	овощи свежие (помидоры)	80	0,5	0,2	3,4	17	170-2006
	суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,5	148,25	102-217
	шницель из говядины	90	8,1	11,8	14,3	195,8	451-2004
	рагу овощное	180	3,5	9,4	15,8	161,8	224-2004
	компот из апельсинов	200	0,5	0,1	21,1	87,3	636-2004
	хлеб пшеничный	50	2,37	0,3	0,63	46,76	
итого за обед		850	20,46	27,07	71,73	656,91	
итого за день		1290	30,65	46,75	306,62	1814,91	

день 9

прием пищи	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	калорийность порции	№ рецептуры
завтрак	каша жидкая молочная из пшеничной крупы	210	7,4	11,5	48,3	326	182-2017
	бутерброд с сыром	5/15/30	5,8	8,3	14,83	157	3.-2017
	кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,67	15,9	100,6	379-2017
итого за завтрак		460	16,37	22,47	79,03	583,6	
обед	овощи свежие (огурцы)	80	0,6	0,1	1,8	10,5	170-2006
	борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной, с мясом	250/5/10	4,4	5,5	12,7	118	110-2004
	плов из птицы	200	12,71	7,85	26,8	229	291-2017
	чай с лимонном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	376-2017
	хлеб пшеничный	50	2,37	0,3	0,63	46,76	
итого за обед		817	20,21	13,77	57,13	466,26	
итого за день		1277	36,58	36,24	136,16	1049,86	

день 10

прием пищи	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	калорийность порции	№ рецептуры
завтрак	каша вязкая молочная из пшенной крупы с маслом и сахаром	210	8,64	11,06	54,3	352	173-2017
	бублик с повидлом	10/15\30	2,4	3,87	27,83	156	2.-2017
	чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376-2017
итого за завтрак		480	11,11	14,95	97,13	568	
обед							
	нарезка из свеклы отварной с маслом	80	1,1	4	5,4	62	20./1-2011
	суп картофельный с фасолью	250/10	5,49	5,27	16,5	148,25	102-2017
	поджарка	100	13,88	18,07	2,67	228	251-2017
	пюре картофельное	180	3,09	4,85	20,6	138,6	312-2017
	котлет из курицы	200	0,9	0	27	111,6	639-2004
	хлеб пшеничный	50	2,37	0,3	0,63	46,76	
итого за обед		610	26,83	32,49	72,8	735,21	
итого за день		1090	37,94	47,44	169,93	1303,21	

день 11

прием пищи	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	калорийность порции	№ рецептуры
завтрак	каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом и сахаром	210	9,04	13,44	50,14	358	173-2017
	бутерброд с маслом	10\30	2,36	7,49	14,89	136	1.-2017
	чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	376-2017
итого за завтрак		472	11,53	20,95	80,23	556	
обед		80	0,5	0,2	3,4	17	170-2006
	овощи свежие (помидоры)	250/10	1,76	4,95	7,9	89,75	88-2017
	щи из свежей капусты с картофелем	100	11,65	11,66	3,51	166	290-2017
	птица тушеная в соусе	180	6,8	10	1,4	201,9	203-2017
	макаронные изделия отварные с маслом	200	0,5	0	34	138	518-2013
	сок в ассортименте	50	2,37	0,3	0,63	46,76	
	хлеб пшеничный						
итого за обед		870	23,58	27,11	50,84	659,41	
итого за день		1342	35,11	48,06	131,07	1215,41	

день 12

прием пищи	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	калорийность порции	№ рецептуры
завтрак	каша жидкая молочная из манной крупы	210	6,11	10,72	32,38	251	181-2017
	батон	40,0	4	2,6	27,1	148	
	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382-2017
итого за завтрак		450	14,19	16,86	77,06	517,6	
	суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,68	2,83	17,45	118,25	103-2017
	бефстроганов	100	15,2	23,1	5,12	290	250-2017
	каша гречневая рассыпчатая	180	8,85	9,55	49,84	320	171-2017
	напиток витаминный	200	3,4	0	176,3	80	388-2017
	хлеб пшеничный	50	2,37	0,3	0,63	46,76	
итого за обед		780	32,5	35,78	249,34	855,01	
итого за день		1230	46,69	52,64	326,4	1372,61	

день 13

прием пищи	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	калорийность порции	№ рецептуры
завтрак	омлет натуральный	200	5,39	9,6	1,02	112	210-2017
	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	0,63	46,76	
	напиток из сиропы шиповника	200	0,4	0	109,1	72,8	349-2017
итого за завтрак		430	8,16	9,9	110,75	231,56	
обед		80	0,6	0,2	3,1	16	101-2004
	огурец консервированный без уксуса	250\10	2,01	5,09	11,98	107,2	96-2017
	рассольник ленинградский	200	12,71	7,85	26,8	229	291-2017
	плов из птицы	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	376-2017
	чай с лимоном	50	2,37	0,3	0,63	46,76	
	хлеб пшеничный						
итого за обед		792	17,82	13,46	57,71	460,96	
итого за день		1222	25,98	23,36	168,46	692,52	

день 14

прием пищи	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	калорийность порции	№ рецептуры
завтрак	каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом	210	9,04	13,44	50,14	358	173-2017
	чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376-2017
	бутерброд с маслом	10\30	2,6	8,8	14,3	147	1.-2017
итого за завтрак		465	11,71	22,26	79,44	565	
обед							
	овощи свежие (огурцы)	80	0,6	0,1	1,8	10,5	170-2006
	борщ с капустой и картофелем	250/10	1,83	4,9	9,63	98,4	82-2017
	птица тушеная в соусе	100	11,65	11,66	3,51	166	290-2017
	пюре картофельное	180	3,09	4,85	20,6	138,6	312-2017
	компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349-2017
	хлеб пшеничный	50	2,37	0,3	0,63	46,76	
итого за обед		870	20,2	21,9	68,18	593,06	
итого за день		1335	31,91	44,16	147,62	1158,06	

день 15

прием пищи	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	калорийность порции	№ рецептуры
завтрак	каша вязкая молочная из пшениной крупы с маслом и сахаром	210	8,64	11,06	54,3	352	173-2017
	бутерброд с повидлом	10/15\30	2,4	3,87	27,83	156	2-2017
	чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	376-2017
итого за завтрак		487	11,17	14,95	97,33	570	
обед							
	овощи свежие (помидоры)	80	0,5	0,2	3,4	17	170-2006
	суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,5	148,25	102-217
	шницель из говядины	90/30	8,1	11,8	14,3	195,8	451-2004
	каша гречневая рассыпчатая	180	8,85	9,55	49,84	320	171-2017
	кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	1,5	0	172,6	696	883-2011
	хлеб пшеничный	50	2,37	0,3	0,63	46,76	
итого за обед		865	26,81	27,12	257,27	1423,81	
итого за день		1352	37,98	42,07	354,6	1993,81	

день 16

прием пищи	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	калорийность порции	№ рецептуры
завтрак	суп молочный с макаронными изделиями	200	4,37	3,79	14,36	120	120-2017
	бутерброд с сыром	5/15/30	5,8	8,3	14,83	157	3.-2017
	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382-2017
итого за завтрак		450	14,25	15,63	46,77	395,6	
обед							
	суп с крупой с мясом	250/10	6,5	6,4	20,1	164	138-2004
	жаркое по-домашнему	200	16,2	18,09	16,58	295	259-2017
	компот из кураги	200	0,9	0	27	111,6	639-2004
	хлеб пшеничный	50	2,37	0,3	0,63	46,76	
итого за обед		450	25,97	24,79	64,31	617,36	
итого за день		900	40,22	40,42	111,08	1012,96	