

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



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ Сергиевской СШ

Баган Т.В.

« 01 » марта 2023 г.

Баган Т.В.

***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:					
	<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>					
124/2	Щи со сметаной	250/20	2,00	4,30	10,00	88,00
п/ф	Котлета рыбная п/ф	100	13,30	4,70	9,59	133,75
511/9	Рис отварной	150	2,50	4,10	25,70	164,90
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	200	1,80	0,40	16,20	80,00
	Вафли	50	1,5	15,1	32	252
	Итого:	1700	45,49	59,27	258,12	1758,65
	2 день:					
	<i>Завтрак</i>					
	Коржик молочный	100	6,5	12	67	390
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
	<i>Обед</i>					
139/4	Суп гороховый	250	6,2	5,6	22,3	167
493/6	Курица тушёная	100	15,3	12	0,2	171
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	100-150	0,4	0,4	9,8	47
	Итого:	1650	125,45	63,44	319,44	2157,02

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал
			Белки г	Жиры г	Углеводы, г	
	3 день:					
	<i>Завтрак</i>					
302/7	Каша молочная манная с маслом	200/5	6,24	6,1	19,7	158,64
1/34	Бутерброд с сыром	50/15	6	9,7	15	174
	Сырок глазированный	50	7	11,3	18,4	203,3
693/30	Чай с лимоном	200/7	0,3		15,2	60
	<i>Обед</i>					
140/5	Суп картофельный с вермишелью	250/20	2,9	2,5	21	120
п/ф	Котлета куриная	100	15,6	19,2	3,8	250
520/11	Картофельное пюре	180	13,67	6,59	41,53	283,9
	Икра из кабачков	100	1,66	10	11,66	161,7
648/26	Кисель	200			15,3	59
	Хлеб	100	8,02	2,1	49,61	258,49
	Груша	200	1		26,75	105,8
	Итого:	1677	62,39	67,49	237,95	1834,83
	4 день:					
	<i>Завтрак</i>					
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
	<i>Обед</i>					
132/1	Рассольник «Ленинградский»	250	3	4,5	20,1	135
п/ф	Тефтели из индейки	100	17,4	14,5	1,7	208
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:	1510	45,24	43,41	220,94	1440,12

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал
			Белки г	Жиры г	Угле-воды, г	
	5 день:					
	<i>Завтрак</i>					
	Булочка ванильная	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
	<i>Обед</i>					
137/32	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	7,29	5,7	16,99	148,5
п/ф	Голень куриная	100	19	14	0	203,3
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	200	1,8	0,4	16,2	80
	Итого:	1705	64,96	42,95	264,99	1905,75
	6 день:					
	<i>Завтрак</i>					
	Коржик молочный	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>					
139/4	Суп картофельный с фасолью	250	6,2	5,6	22,3	167
п/ф	Люля-Кебаб	100	12,1	9,4	11,4	176,6
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	200	0,8	0,8	19,6	95
	Конфеты	50	1,35	2,15	41,15	182
	Итого:	1600	54,26	47,85	289,71	1787,09

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал
			Белки г	Жиры г	Углеводы, г	
	7 день:					
	<i>Завтрак</i>					
302/7	Каша молочная геркулесовая	200	2,8	7,3	13,2	115
	Булочка ванильная	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
493/6	Курица тушёная	100	15,3	12	0,2	171
520/11	Картофельное пюре	180	13,67	6,59	41,53	283,9
648/26	Кисель	200			15,3	59
	Хлеб	100	8,02	2,1	49,61	258,49
16	Огурцы свежие	100	1,33		4,33	23,33
	Груши	200	0,8	0,6	19	84
	Зефир	50	0,8		39,2	152
	Итого:	1720	52,12	38,79	268,95	1622,05
	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>					
124/2	Щи со сметаной	250	2	4,3	10	88
п/ф	Котлета куриная	100	23,87	9,25	0,63	181,25
534/12	Капуста тушеная	180	2,9	5,5	12,8	112,8
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	200	0,8	0,6	21,0	98
	Итого:	1700	90,36	50,95	212,67	1642,51

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал
			Белки г	Жиры г	Угле-воды, г	
	9 день:					
	<i>Завтрак</i>					
45/15	Котлета куриная	60	15,9	14,4	16	261
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
п/ф	Шницель	100	13,7	6,4	3,4	143
297/8	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,72	8,64	33	242,4
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	200	0,8	0,8	19,6	95
	Вафли	50	1,5	15,1	32	252
	Итого:	1540	62,69	55,14	260,55	1820,71
	10 день:					
	<i>Завтрак</i>					
302/7	Бутерброд (батон) с маслом и сыром	50/30/20	12	16,2	22,3	283,3
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
п/ф	Голень куриная	100	19	14	0	203,3
511,9	Рис отварной рассыпчатый	150	2,50	4,10	25,70	164,90
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	200	0,8	0,6	19	84
	Итого:	1540	49,15	39,5	253,04	1576,32

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал
			Белки г	Жиры г	Угле-воды, г	
	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>					
124/2	Щи со сметаной	250/20	2,00	4,30	10,00	88,00
п/ф	Котлета рыбная	100	13,30	4,70	9,59	133,75
511/9	Рис отварной	150	2,50	4,10	25,70	164,90
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	200	1,80	0,40	16,20	80,00
	Вафли	50	1,5	15,1	32	252
	Итого:	1700	45,49	59,27	258,12	1758,65
	12 день:					
	<i>Завтрак</i>					
	Коржик молочный	100	6,5	12	67	390
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
	<i>Обед</i>					
139/4	Суп гороховый	250	6,2	5,6	22,3	167
493/6	Курица тушёная	100	15,3	12	0,2	171
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	100-150	0,4	0,4	9,8	47
	Итого:	1650	125,45	63,44	319,44	2157,02

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал
			Белки г	Жиры г	Угле-воды, г	
	13 день:					
	<i>Завтрак</i>					
302/7	Каша молочная манная с маслом	200/5	6,24	6,1	19,7	158,64
1/34	Бутерброд с сыром	50/15	6	9,7	15	174
	Сырок глазированный	50	7	11,3	18,4	203,3
693/30	Чай с лимоном	200/7	0,3		15,2	60
	<i>Обед</i>					
140/5	Суп картофельный с вермишелью	250/20	2,9	2,5	21	120
п/ф	Котлета куриная	100	15,6	19,2	3,8	250
520/11	Картофельное пюре	180	13,67	6,59	41,53	283,9
	Икра из кабачков	100	1,66	10	11,66	161,7
648/26	Кисель	200			15,3	59
	Хлеб	100	8,02	2,1	49,61	258,49
	Груша	200	1		26,75	105,8
	Итого:	1677	62,39	67,49	237,95	1834,83
	14 день:					
	<i>Завтрак</i>					
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
	<i>Обед</i>					
132/1	Рассольник «Ленинградский»	250	3	4,5	20,1	135
п/ф	Тефтели из индейки	100	17,4	14,5	1,7	208
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:	1510	45,24	43,41	220,94	1440,12

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал
			Белки г	Жиры г	Угле-воды, г	
	15 день:					
	<i>Завтрак</i>					
	Булочка ванильная	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
	<i>Обед</i>					
137/32	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	7,29	5,7	16,99	148,5
п/ф	Голень куриная	100	19	14	0	203,3
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	200	1,8	0,4	16,2	80
	Итого:	1705	64,96	42,95	264,99	1905,75
	16 день:					
	<i>Завтрак</i>					
	Коржик молочный	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>					
139/4	Суп картофельный с фасолью	250	6,2	5,6	22,3	167
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	200	0,8	0,8	19,6	95
	Конфеты	50	1,35	2,15	41,15	182
	Итого:	1500	42,16	38,45	278,31	1610,49

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал
			Белки г	Жиры г	Угле-воды, г	
	17 день:					
	<i>Завтрак</i>					
302/7	Каша молочная геркулесовая	200	2,8	7,3	13,2	115
	Булочка ванильная	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
493/6	Курица тушёная	100	15,3	12	0,2	171
520/11	Картофельное пюре	180	13,67	6,59	41,53	283,9
648/26	Кисель	200			15,3	59
	Хлеб	100	8,02	2,1	49,61	258,49
16	Огурцы свежие	100	1,33		4,33	23,33
	Груши	200	0,8	0,6	19	84
	Зефир	50	0,8		39,2	152
	Итого:	1720	52,12	38,79	268,95	1622,05
	18 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>					
124/2	Щи со сметаной	250	2	4,3	10	88
п/ф	Тефтели из индейки	100	17,4	14,5	1,7	208
534/12	Капуста тушеная	180	2,9	5,5	12,8	112,8
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	200	0,8	0,6	21,0	98
	Итого:	1700	83,89	56,2	213,74	1669,26