

Утверждено

начальником летнего оздоровительного лагеря

С.П.К.

«15» мая 2023г.

МЕНЮ ДЕТСКОГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ МБОУ СОШ №20

Первая неделя: понедельник

№ рецептур*	Завтрак	Масса порции,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
58	Салат из помидоров	100	0,9	4,5	4,8	64
Табл.№4	Каша пшённая молочная	200/5	9,4	6,2	42,6	253,8
628	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58
	Бутерброд на батоне с сыром	17,7/15	5,23	4,28	9,03	95,37
	Хлеб пшеничный 1 с. йодированный	25	2	0,2	10,0	43
Итого за завтрак:						
	Сок фруктовый (перед обедом)	562,7	17,73	15,18	81,43	514,17
		200	1,2	-	23,4	95
	Обед					
57	Салат из белокочанной капусты	100	2,2	4,5	10,5	91
139	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75
667	Котлета из индейки	100	23,2	6,9	1	165,4
466	Рис припущенный	180	3,6	10,8	43,2	289,8
759	Соус томатный	50	4,95	2,5	5,05	61,55
588	Компот из сухофруктов	200	1	-	32	124
	Хлеб пшеничный 1с. йодированный	25	2	0,2	10	43
	Хлеб ржаной	25	0,96	0,18	5,33	22,08
Итого за обед:						
		930	40,6	27,92	124,22	901,58
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
		1692,7	59,53	43,1	229,05	1510,75

Первая неделя: вторник

№ рецептур	Завтрак	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
58	Салат из свежих огурцов	100	0,8	4,5	3	55
Табл.№4	Каша пшеничная молочная	200/5	8,8	6,8	24,6	195
637	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107
	Бутерброд на батоне с повидлом	17,7/15	1,33	0,53	13,53	64,02
	Хлеб пшеничный 1 с. йодированный	25	2	0,2	10	43
	Итого за завтрак:	562,7	14,43	13,33	73,53	464,02
	Сок фруктовый (перед обедом)	200	1,2	-	23,4	95
	Обед					
73	Салат картофельный с солеными огурцами	100	2	5	13	103
138	Суп картофельный с горохом	250	7,5	5,0	20,0	162,5
307	Котлета из курицы	100	12,13	17,4	9,86	245,0
273	Макаронные изделия отварные	180	7,2	2,4	43,2	212,4
759	Соус томатный	50	1	-	34	116
Медицина и экология	Напиток «Витошка» витаминизированный	200				
	Хлеб пшеничный 1 с.йодированный	25	2	0,2	10	43
	Хлеб ржаной	25	0,96	0,18	5,33	22,08
	Фрукты свежие	100	0,4	0,3	10,3	47
	Итого за обед:	1030	33,19	30,48	145,69	950,98
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1792,7	48,82	43,81	242,62	1510

Первая неделя: среда

№ рецептур	Завтрак	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
38	Салат из моркови	100	1,08	0,18	8,62	40,4
Табл.№4	Каша рисовая молочная	200/5	4	3	24	138
628	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58
	Бутерброд на батоне с маслом	17,7/10	1,43	7,78	9,17	112,22
	Хлеб пшеничный 1 с. йодированный	25	2	0,2	10	43
	Итого за завтрак:	557,7	8,71	11,16	66,79	391,62
	Сок фруктовый (перед обедом)	200	1,2	-	23,4	95
	Обед					
72	Винегрет овощной	100	1,36	6,18	8,44	94,8
129	Рассольник петербургский со сметаной	250/5	2,1	5,11	16,59	120,75
401	Гуляш из говядины с соусом	50/50	14,0	6,0	4,0	130
Табл.№4	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,8	12,6	50,4	360
867	Компот из кураги	200	0,6		7,6	33,5
	Хлеб пшеничный 1 с. йодированный	25	2	0,2	10	43
	Хлеб ржаной	25	0,96	0,18	5,33	22,08
	Итого за обед:	885	31,82	30,27	102,36	804,13
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1642,7	41,73	41,43	192,55	1290,75

Первая неделя: четверг

№ рецептур	Завтрак	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
57	Салат из белокочанной капусты	100	2,2	4,5	10,5	91
Табл.№4	Каша ячневая молочная	200/5	6,67	4,0	28,0	173,33
637	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107
	Бутерброд на батоне с сыром	17,7/15	5,23	4,28	9,03	95,37
	Хлеб пшеничный 1 с. йодированный	25	2	0,2	10	43
Итого за завтрак:		562,7	17,6	14,28	79,93	509,7
	Сок фруктовый (перед обедом)	200	1,2	-	23,4	95
	Обед					
57	Салат из вареной свеклы	100	1,7	11,5	9,17	145
204	Суп овсяный с овощами	250	2	3,2	11,5	82
83	Котлета рыбная	100	22,6	7,8	7,2	189,3
472	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,7
Медицина и экология	Кисель «Витошка» витаминизированный	200	1	-	18,4	73,6
	Хлеб пшеничный 1 с. йодированный	25	2	0,2	10	43
	Хлеб ржаной	25	0,96	0,18	5,33	22,08
Итого за обед:		880	33,93	28,64	86,13	719,68
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1672,7	52,73	42,92	189,46	1324,38

Первая неделя: пятница

№ рецептур	Завтрак	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
58	Салат из свежих огурцов	100	0,8	4,5	3	55
Табл.№4	Каша манная молочная	200/5	4,4	5,8	32,8	166
628	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58
	Бутерброд на батоне с повидлом	17,7/15	1,33	0,53	13,53	64,02
	Хлеб пшеничный 1 с. йодированный	25	2	0,2	10	43
Итого за завтрак:						
	Сок фруктовый (перед обедом)	562,7	8,73	11,03	74,33	386,02
	Обед	200	1,2	-	23,4	95
81	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	1,6	9	9,1	124
139	Суп молочный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75
450	Кура запечённая	100	26,0	11	-	204,0
466	Рис припущенный	180	3,6	10,8	43,2	289,8
759	Соус томатный	50	4,95	2,5	5,05	61,55
588	Компот из сухофруктов	200	1	-	32	124
	Хлеб пшеничный 1 с. йодированный	25	2	0,2	10	43
	Хлеб ржаной	25	0,96	0,18	5,33	22,08
	Фрукты свежие	100	0,4	0,3	10,3	47
Итого за обед:						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1792,7	53,13	47,85	229,85	1501,2

Вторая неделя: понедельник

№ рецептур	Завтрак	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
38	Салат из моркови	100	1,08	0,18	8,62	40,4
Табл.№4 628	Каша ячневая молочная	200/5	6,67	4,0	28,0	173,33
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58
	Бутерброд на батоне с сыром	17,7/15	5,23	4,28	9,03	95,37
	Хлеб пшеничный 1 с. йодированный	25	2	0,2	10	43
Итого за завтрак:						
	Сок фруктовый (перед обедом)	562,7	15,18	8,66	70,65	410,1
		200	1,2	-	23,4	95
Обед						
58	Салат из свежих помидоров	100	0,9	4,5	4,8	64
120	Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	1,75	4,89	8,49	84,75
401	Гуляш из говядины с соусом	50/50	14,0	6,0	4,0	130
273	Макаронные изделия отварные	180	7,2	2,4	43,2	212,4
588	Компот из сухофруктов	200	1	-	32	124
	Хлеб пшеничный 1 с. йодированный	25	2	0,2	10	43
	Хлеб ржаной	25	0,96	0,18	5,33	22,08
Итого за день:		885	27,81	18,17	107,82	680,23
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						

Вторая неделя: вторник

№ рецептур	Завтрак	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, г ккал.
57	Салат из свежих огурцов	100	0,8	4,5	3	55
Табл.№4	Каша пшеничная молочная	200/5	9,4	6,2	42,6	253,8
637	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107
	Бутерброд на батоне с повидлом	17,7/15	1,33	0,53	13,53	64,02
	Хлеб пшеничный 1с. йодированный	25	2	0,2	10	43
Итого за завтрак:						
	Сок фруктовый (перед обедом)	562,7	15,03	12,73	91,53	522,82
	Обед	200	1,2	-	23,4	95
57	Салат из варёной свёклы	100	1,7	11,5	9,17	145
139	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75
304	Плов из курицы	260	24,17	20,24	42,49	448,81
Медицина и экология	Напиток «Витошка» витаминизированный	200	1	-	34,0	116
	Хлеб пшеничный 1 с. йодированный	25	2	0,2	10	43
	Хлеб ржаной	25	0,96	0,18	5,33	22,08
	Фрукты свежие	100	0,4	0,3	10,3	47
Итого за обед:						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1722,7	49,15	47,99	243,36	1544,46

Вторая неделя: среда

№ рецептур	Завтрак	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, г ккал.
57	Салат из белокачанной капусты	100	2,2	4,5	10,5	91
Табл.№4	Каша манная молочная	200/5	4,4	5,8	32,8	166
628	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58
	Бутерброд на батоне с маслом	17,7/10	1,43	7,78	9,17	112,22
	Хлеб пшеничный 1с. йодированный	25	2	0,2	10	43
Итого за завтрак:						
	Сок фруктовый (перед обедом)	557,7	10,23	18,28	77,47	470,22
	Обед	200	1,2	-	23,4	95
73	Салат картофельный с солеными огурцами	100	2	5	13	103
110	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/5	1,81	4,91	125,25	102,5
83	Котлета рыбная	100	22,6	7,8	7,2	189,3
472	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,7
867	Компот из кураги	200	0,6		7,6	33,5
	Хлеб пшеничный 1 с. йодированный	25	2	0,2	10	43
	Хлеб ржаной	25	0,96	0,18	5,33	22,08
Итого за обед:						
		935	33,64	23,85	192,91	658,08
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
		1692,7	45,07	42,13	293,78	1223,3

Вторая неделя: четверг

№ рецептур	Завтрак	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
58	Салат из свежих помидоров	100	1,13	6,19	4,72	79,1
Табл.№4	Каша пшеничная молочная	200/5	8,8	6,8	24,6	195
637	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107
	Бутерброд на батоне с сыром	17,7/15	5,23	4,28	9,03	95,37
	Хлеб пшеничный 1с. йодированный	25	2	0,2	10	43
Итого за завтрак:						
	Сок фруктовый (перед обедом)	562,7	18,66	18,77	70,75	519,47
	Обед	200	1,2	-	23,4	95
72	Винегрет овощной	100	1,36	6,18	8,44	94,8
204	Суп рисовый (харчо)	250	6,18	3,3	14,65	113,0
416	Котлета рубленая из говядины	100	15,55	11,55	15,7	228,75
716	Овощное рагу	180	5,4	9,54	22,86	212,4
Медицина и экология	Кисель «Витошка» витаминизированный	200		-	18,4	73,6
	Хлеб пшеничный 1 с. йодированный	25	2	0,2	10	43
	Хлеб ржаной	25	0,96	0,18	5,33	22,08
Итого за обед:		880	31,45	30,95	95,38	787,63
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1642,7	51,31	49,72	239,25	1402,1

Вторая неделя: пятница

№ рецептур	Завтрак	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
58	Салат из свежих огурцов	100	0,8	4,5	3	55
Табл.№4	Каша рисовая молочная	200/5	4	3	24	138
628	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58
	Бутерброд на батоне с повидлом	17,7/15	1,33	0,53	13,53	64,02
	Хлеб пшеничный 1 с. йодированный	25	2	0,2	10	43
Итого за завтрак:		562,7	8,33	8,23	65,53	358,02
	Сок фруктовый (перед обедом)	200	1,2	-	23,4	95
	Обед					
81	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	1,6	9	9,1	124
266	Суп – пюре из картофеля с гречками	250/10	4,0	6,1	21,5	157,5
444	Курица тушеная с соусом	100/50	26,9	18,9		285
Табл.№4	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,8	12,6	50,4	360
588	Компот из сухофруктов	200	1	-	32	124
	Хлеб пшеничный 1 с. йодированный	25	2	0,2	10	43
	Хлеб ржаной	25	0,96	0,18	5,33	22,08
	Фрукты свежие	100	0,4	0,3	10,3	47
Итого за обед:		1040	47,66	47,28	138,63	1162,58
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1802,7	57,19	55,51	227,56	1615,6

*1. Новейший сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. -М.: ООО «Дом Славянской книги», 2017г.- 576с.

2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Под ред. Ф.Л. Марчука. - М.: Издательство «Хлебпродинформ», 1996г.