

Сотасева И.  
 Директор МБОУ СОШ №20  
 И. П. Трусова О. Б.  
 27.05.2024



Утверждено  
 начальником летнего оздоровительного лагеря

«27» мая 2024г.

МЕНЮ ЛЕТНЕГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ МБОУ СОШ №20

с 7 до 14 лет  
 Первая неделя: понедельник

№ рецептур*	Завтрак	Масса порции,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
58	Салат из помидоров	60	0,54	2,7	2,88	38,4
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:		522,7	17,37	13,38	79,51	488,57
	Сок фруктовый (перед обедом)	200	1,2	-	23,4	95
<b>Обед</b>						
57	Салат из белокочанной капусты	60	1,32	2,7	6,3	54,6
139	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,8
304	Плов из курицы	260	24,17	20,24	42,49	448,81
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:		770	31,6	25,59	109,83	776,29
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2015,4</b>	<b>50,17</b>	<b>38,97</b>	<b>217,74</b>	<b>1359,86</b>

**Первая неделя: вторник**

<b>№ рецептур</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Масса порции, г</b>	<b>Белки, г</b>	<b>Жиры, г</b>	<b>Углеводы, г</b>	<b>Энергетическая ценность, ккал.</b>
58	Салат из свежих огурцов	60	0,48	2,7	1,8	33
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:		522,7	14,11	11,53	72,33	442,02
	Сок фруктовый (перед обедом)	200	1,2	-	23,4	95
	<b>Обед</b>					
73	Салат картофельный с солеными огурцами	60	1,2	3	7,8	61,8
138	Суп картофельный с горохом	200	6,0	4,0	16	130
307	Котлета из курицы	100	12,13	17,4	9,86	245,0
273	Макаронные изделия отварные	150	6	2	36	177
	Соус томатный	50				
Медицина и экология	Напиток «Витошка» витаминизированный	200	1	-	34	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:		910	29,69	27,08	129,29	841,88
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1632,7</b>	<b>45</b>	<b>38,61</b>	<b>225,02</b>	<b>1378,9</b>

**Первая неделя: среда**

<b>№ рецептур</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Масса порции, г</b>	<b>Белки, г</b>	<b>Жиры, г</b>	<b>Углеводы, г</b>	<b>Энергетическая ценность, ккал.</b>
38	Салат из моркови	60	0,65	0,11	5,17	24,24
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:		517,7	8,28	11,09	63,34	375,46
	Сок фруктовый (перед обедом)	200	1,2	-	23,4	95
	<b>Обед</b>					
72	Винегрет овощной	60	0,82	3,71	5,06	56,88
129	Рассольник петербургский со сметаной	200/5	1,68	4,09	13,27	96,6
401	Гуляш из говядины с соусом	50/50	14,0	6,0	4,0	130
Табл.№4	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,0	10,5	42	300
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:		765	29,06	24,68	87,26	682,06
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		1482,7	38,54	35,77	174	1152,52

**Первая неделя: четверг**

<b>№ рецептур</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Масса порции, г</b>	<b>Белки, г</b>	<b>Жиры, г</b>	<b>Углеводы, г</b>	<b>Энергетическая ценность, ккал.</b>
57	Салат из белокочанной капусты	60	1,32	2,7	6,3	54,6
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
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>522,7</b>	<b>16,72</b>	<b>12,48</b>	<b>75,73</b>	<b>473,3</b>
	Сок фруктовый (перед обедом)	200	1,2	-	23,4	95
	<b>Обед</b>					
57	Салат из вареной свеклы	60	1	6,9	5,5	87
204	Суп овсяный с овощами	200	1,6	2,56	9,2	151,44
83	Котлета рыбная	100	22,6	7,8	7,2	189,3
472	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25
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
<b>Итого за обед:</b>		<b>760</b>	<b>32,22</b>	<b>22,44</b>	<b>76,08</b>	<b>703,67</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1482,7</b>	<b>50,14</b>	<b>34,92</b>	<b>175,21</b>	<b>1271,97</b>

**Первая неделя: пятница**

<b>№ рецептур</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Масса порции, г</b>	<b>Белки, г</b>	<b>Жиры, г</b>	<b>Углеводы, г</b>	<b>Энергетическая ценность, ккал.</b>
58	Салат из свежих огурцов	60	0,48	2,7	1,8	33
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:		522,7	8,41	9,23	73,13	364,02
	Сок фруктовый (перед обедом)	200	1,2	-	23,4	95
<b>Обед</b>						
81	Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	0,96	5,4	5,46	74,4
161	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,2
450	Кура запечённая	100	26,0	11	-	204,0
466	Рис припущенный	150	3	9	36	241,5
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:		910	45,02	33,79	122,98	962,73
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1632,7</b>	<b>54,63</b>	<b>43,02</b>	<b>219,51</b>	<b>1421,75</b>

**Вторая неделя: понедельник**

<b>№ рецептур</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Масса порции, г</b>	<b>Белки, г</b>	<b>Жиры, г</b>	<b>Углеводы, г</b>	<b>Энергетическая ценность, ккал.</b>
38	Салат из моркови	60	0,65	0,11	5,17	24,24
Табл.№4	Каша ячневая молочная	200/5	6,67	4,0	28,0	173,33
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	43
Итого за завтрак:		522,7	14,75	8,59	67,2	393,94
	Сок фруктовый (перед обедом)	200	1,2	-	23,4	95
<b>Обед</b>						
58	Салат из свежих помидоров	60	0,54	2,7	2,88	38,4
120	Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	1,4	3,91	6,79	67,8
401	Гуляш из говядины с соусом	50/50	14,0	6,0	4,0	130
273	Макаронные изделия отварные	150	6,0	2,0	36	177
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:		765	25,9	14,99	97	602,28
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1487,7</b>	<b>41,85</b>	<b>23,58</b>	<b>187,6</b>	<b>1091,22</b>

**Вторая неделя: вторник**

<b>№ рецептур</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Масса порции, г</b>	<b>Белки, г</b>	<b>Жиры, г</b>	<b>Углеводы, г</b>	<b>Энергетическая ценность, г ккал.</b>
57	Салат из свежих огурцов	60	0,48	2,7	1,8	33
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:		522,7	14,71	10,93	90,33	500,82
	Сок фруктовый (перед обедом)	200	1,2	-	23,4	95
<b>Обед</b>						
57	Салат из варёной свёклы	60	1	6,9	5,5	87
139	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,8
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 1с. 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:		870	31,68	30,09	121,33	847,69
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1592,7</b>	<b>47,59</b>	<b>41,02</b>	<b>235,06</b>	<b>1443,51</b>

**Вторая неделя: среда**

<b>№ рецептур</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Масса порции, г</b>	<b>Белки, г</b>	<b>Жиры, г</b>	<b>Углеводы, г</b>	<b>Энергетическая ценность, г ккал.</b>
57	Салат из белокочанной капусты	60	1,32	2,7	6,3	54,6
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
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>517,7</b>	<b>9,35</b>	<b>16,48</b>	<b>73,27</b>	<b>433,82</b>
	Сок фруктовый (перед обедом)	200	1,2	-	23,4	95
<b>Обед</b>						
73	Салат картофельный с солеными огурцами	60	1,2	3	7,8	61,8
110	Борщ из свежей капусты со сметаной	200/5	1,45	3,93	100,2	82,0
83	Котлета рыбная	100	22,6	7,8	7,2	189,3
472	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25
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
<b>Итого за обед:</b>		<b>765</b>	<b>31,87</b>	<b>19,91</b>	<b>158,58</b>	<b>568,93</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1482,7</b>	<b>42,42</b>	<b>36,39</b>	<b>255,25</b>	<b>1097,75</b>



**Вторая неделя: четверг**

<b>№ рецептур</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Масса порции, г</b>	<b>Белки, г</b>	<b>Жиры, г</b>	<b>Углеводы, г</b>	<b>Энергетическая ценность, ккал.</b>
58	Салат из свежих помидоров	60	0,54	2,7	2,88	38,4
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:		522,7	18,07	15,28	68,91	478,77
	Сок фруктовый (перед обедом)	200	1,2	-	23,4	95
<b>Обед</b>						
72	Винегрет овощной	60	0,82	3,71	5,06	56,88
204	Суп рисовый (харчо)	200	7,18	2,94	11,76	102,26
416	Котлета рубленая из говядины	100	15,55	11,55	15,7	228,75
716	Овощное рагу	150	4,5	7,95	19,05	177
Медицина и экология	Кисель «Витошка» витаминизированный	200		-	18,4	73,6
	Хлеб пшеничный 1с. йодированный	25	2	0,2	10	43
	Хлеб ржаной	25	0,96	0,18	5,33	22,08
Итого за обед:		760	31,01	26,53	85,3	703,57
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1482,7</b>	<b>50,28</b>	<b>41,81</b>	<b>177,61</b>	<b>1277,34</b>

## Вторая неделя: пятница

№ рецептур	Завтрак	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
58	Салат из свежих огурцов	60	0,48	2,7	1,8	33
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:		522,7	8,01	6,43	64,33	336,02
	Сок фруктовый (перед обедом)	200	1,2	-	23,4	95
<b>Обед</b>						
46	Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	0,96	5,4	5,46	74,4
266	Суп – пюре из картофеля с гренками	200	3,2	4,88	17,2	126
444	Курица тушеная с соусом	100/50	26,9	18,9		285
Табл.№4	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,0	10,5	42	300
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:		910	44,42	40,36	122,29	1021,48
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		1632,7	53,63	46,79	210,02	1452,5

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

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