

УТВЕРЖДАЮ

ИП Макарова Е.А.

_____ Макарова.Е. А.

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «Средняя школа №7»

_____ Кузнецова Т.В.

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «Средняя школа №6»

_____ Старостина С.В.

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «Средняя школа №2»

_____ Новикова Е.В.

Примерное двухнедельное меню
для питания школьников в летнем лагере с дневным пребыванием
на 2024 г.

Согласно сборнику рецептур блюд и кулинарных изделий для общеобразовательных школ 2004 года.

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Энерг. цен-сть	Витамины				Минеральные вещества					
		г	г	г	г	ккал	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	В2	№ реце пт
Завтрак																
1	Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным 72.5%	205	5.2	9.31	24.18	201.21	0.19	0.41	21.06	0.16	96.5	163	45.2	1.26	0.11	411
3	Хлеб пшеничный йодированный	20	1.9	1.03	12.38	72,0	0.13	0	0	0.5	5.75	21.0	8.25	0	0.12	
4	Какао на молоке	200	0	42.1	0	163,0	0	0	0	0	0.24	0.	0	0.03	0	948
5	Йогурт	1шт	0,4	0,4	9,8	47,0	0,04	60,0	8,0	0,2	197,0	23,0	13,0	0,3	0,03	
Обед																
1	Горошек консервированный	60	0.8	1.0	1.6	0.03	0.03	6.3	0	0	0	15.5	5.25	0.18	0.03	50
2	Суп лапша домашняя на курином бульоне	250	6.5	9.3	13.5	154,0	0.08	10.3	0.03	2.3	57.68	149	38.0	1.9	0.08	175
3	Плов из мяса птицы с овощами	200	15.2	13.1	36.2	326,0	0.06	0.8	0.1	1.1	40.8	123.	42.4	1.6	0.06	706
4	Хлеб ржаной	20	4.62	0.78	28.7	140,0	0.28	0	0	0	26.6	109.	34.3	1.82	0.28	
5	Хлеб пшеничный йодированный	20	1.9	1.03	12.38	72,0	0.13	0	0	0.5	5.75	21.0	8.25	0	0.12	
6	Напиток витаминизированный	200	0	0	15.98	63.84	0	0	0	0	0.48	0	0	0.05	0	

Технолог _____

№ п / п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Энерг. Цен-сть	Витамины				Минеральные вещества					
		г	г	г	г	ккал	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	В2	№ реце пт
Завтрак																
1	Запеканка из творога 9% с молоком сгущённым	120	26.3	23.3	24.0	414,0	0.08	0.59	0.03	0.32	181.0	275.9	39.1	0.67	0.07	499
2	Хлеб пшеничный йодированный	20	1.9	1.03	12.38	72,0	0.13	0	0	0.5	5.75	21.0	8.25	0	0.12	
3	Чай с сахаром с лимоном	207	0	42.1	0	163,0	0	0	0	0	0.24	0	0	0.03	0	948
4	Выпечное изделие	75	3,79	2,5	25,5	150,8	0,02	0,54	13,5	0,01	16,0	11,0	9,0	0	0,02	
Обед																
1	Салат витаминный	60	0.8	1.0	1.6	0.03	0.03	6.3	0	0	0	15.5	5.25	0.18	0.03	50
2	Суп картофельный на курином бульоне	260	10.4	7.7	22.4	194,0	0.26	5.81	0.02	0	42.38	177.5	46.05	2.74	0.2	221
3	Биточек из мяса птицы с соусом	90	11,7	12,8	10,8	205,5	3,2	2,56	75,1	3,1	65,12	171,3	23,5	2,15	0,56	
4	Макаронные изделия отварные	200	2.15	13.68	14.46	189.44	0.12	10.09	10.44	0.12	43.57	78.33	26.06	0.94	0.11	759
5	Хлеб ржаной	20	4.62	0.78	28.7	140,0	0.28	0	0	0	26.6	109.2	34.3	1.82	0.28	
6	Хлеб пшеничный йодированный	20	1.9	1.03	12.38	72,0	0.13	0	0	0.5	5.75	21.0	8.25	0	0.12	
7	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0	31.4	124,0	0.01	1.08	0	0	6.4	3.6	0	0.18	0.01	933

Технолог: _____

№ п / п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Энерг. Цен-сть	Витамины				Минеральные вещества					
		г	г	г	г	ккал	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	В2	№ реце пт
Завтрак																
1	Оладьи печеные с джемом фруктовым	170	12.4	6.9	10.2	152.5	0.08	1.29	48.5	1.31	42.32	146.9	17.86	1.37	0.13	732
2	Кисель плодово-ягодный	200	0.04	0	16.1	65.2	0	1.6	0	0.01	5.55	6.65	0.48	0.07	0	1010
3	Хлеб пшеничный йодированный	20	1.9	1.03	12.38	72,0	0.13	0	0	0.5	5.75	21.0	8.25	0	0.12	
4	Фрукт	1шт	0,4	0,4	9,8	47,0	0,04	60,0	8,0	0,2	197,0	23,0	13,0	0,3	0,03	
Обед																
1	Салат из пекинской капусты с кукурузой консервированной	60	0.8	1.0	1.6	0.03	0.03	6.3	0	0	0	15.5	5.25	0.18	0.03	50
2	Суп рыбный	250	7.3	11.9	16.0	201,0	0.04	0	0	0	17.4	32.21	14.28	0.66	0.05	233
3	Тефтели мясные с соусом	90	6.55	8.48	38.58	256.81	0.07	0	10.8	0.64	12.44	36.35	6.66	0.68	0.02	753
4	Картофельное пюре на молоке и на сливочном масле	150	2.15	13.68	14.46	189.44	0.12	10.09	10.44	0.12	43.57	78.33	26.06	0.94	0.11	759
5	Хлеб ржаной	20	4.62	0.78	28.7	140,0	0.28	0	0	0	26.6	109.2	34.3	1.82	0.28	
6	Хлеб пшеничный йодированный	20	1.9	1.03	12.38	72,0	0.13	0	0	0.5	5.75	21.0	8.25	0	0.12	
7	Чай с сахаром	200	0	42.1	0	163,0	0	0	0	0	0.24	0.	0	0.03	0	

Технолог _____

№ п/ п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Энерг. Цен-сть	Витамины				Минеральные вещества					№ реце пт
		г	г	г	г	ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	В2	
ЗАВТРАК																
1	Каша манная молочная с маслом сливочным	205	3,1	4,6	25,1	152,7	0,24	0,5	26	0,2	120	202	55,9	1,6	0,14	
2	Хлеб пшеничный йодированный	25	2,35	1,48	9,38	58,5	7,3			11	1,9	8,1	3,3	6,7	1,7	
3	Выпечное изделие	75	3,79	2,5	25,5	150,8	0,02	0,54	13,5	0,01	16,0	11,0	9,0	0	0,02	
4	Чай с сахаром	200	0	42,1	0	163,0	0	0	0	0	0,24	0.	0	0,03	0	
5	Сок в индивидуальной упаковке	200	0	0	15,98	63,48	0	1	0	0	3,95	5,77	0	0,05	0	
Обед																
1	Овощи порционные	40	1,6	5,4	12,1	102,8	3,1	2,5	99	1,7	7,4	12	6,6	3	3,2	
2	Суп фасолевый на курином бульоне	250	2,3	1,6	6,6	48,1	2	1	33	11	1,5	5,1	2,4	5	1,1	
3	Рагу овощное с мясом птицы	200	7,15	13,7	9,5	191,5	0,14	14,7	52,1	3,6	45,7	122,1	33,3	1,95	0,12	
4	Хлеб ржаной	20	1,3	0,21	8,2	40	0,1	0	0	0	9,5	39	12,25	0,65	0,1	
5	Хлеб пшенично-йодированный	20	1,9	1,02	12,3	72	0,13		0	0	5,75	21	8,25		0,12	
6	Напиток из сока	200	0,9	0,2	8,1	36	0	0	0	0	0,44	0	0	0,04	0	

Технолог: _____

№ п / п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Энерг. цен-сть	Витамины				Минеральные вещества					
		г	г	г	г	ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	В2	№ реце пт
Завтрак																
1	Макароны с сыром тёртым	250	10,0	17,0	79,0	502,0	0.07	0	10.8	0.64	12.44	36.35	6.66	0.68	0.02	1085
3	Хлеб пшеничный йодированный	25	1.9	1.03	12.38	72,0	0.13	0	0	0.5	5.75	21.0	8.25	0	0.12	
4	Чай с сахаром	200	0.6	0	31.4	124,0	0.01	1.08	0	0	6.4	3.6	0	0.18	0.01	
Обед																
1	Салат витаминный	40	0	0	0.6	2.3	0	1.0	0	0.02	4.6	4.8	2.09	0.09	0	50
2	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	7.4	10.7	10.6	167.0	0.09	18.5	0.05	0	56.6	143,0	34.0	1.51	0.08	196
3	Гуляш мясной	90	12.12	4.92	19.56	171.0	0.06	0	0	0.36	11.45	163.1	25.05	2.15	0.12	669
4	Рис отварной	150	2.15	13.68	14.46	189.44	0.12	10.09	10.44	0.12	43.57	78.33	26.06	0.94	0.11	759
5	Хлеб ржаной	20	4.62	0.78	28.7	140,0	0.28	0	0	0	26.6	109.2	34.3	1.82	0.28	
6	Хлеб пшеничный йодированный	20	1.9	1.03	12.38	72,0	0.13	0	0	0.5	5.75	21.0	8.25	0	0.12	
7	Компот из свежих фруктов	200	0.6	0	31.4	124,0	0.01	1.08	0	0	6.4	3.6	0	0.18	0.01	933

Технолог _____

№ п/ п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Уг- ды	Энерг. цен-сть	Витамины				Минеральные вещества					
		г	г	г	г	ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	В2	№ ре- сеп- т
Завтрак																
1	Котлета «Детская» из мяса птицы в соусе	90	11	4,9	17,8	156,75	0,04	0	0	0,24	7,64	108,7	16,7	1,43	0,08	
2	Греча отварная	150	5,8	5,2	28,4	186	0,15	0	0,01	2,73	10,4	112	30	3,15	0,1	744
3	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,9	1,02	12,3	72	0,13	0	0	0,5	5,75	21,0	8,25		0,12	
4	Чай витаминизированный с сахаром с лимоном	207	0	0	15,98	63,48	0	1	0	0	3,95	5,77	0	0,05	0	1009
Обед																
1	Салат овощной	40	0,75	0,05	4,7	22,5	4,1	14	46	1,3	3,4	5,9	5,8	5,2	3,2	
2	Суп картофельный на курином бульоне	250	3,6	4,1	2,7	62,1	0,021	3,19	5,7	0,036	7,87	11,4	5,45	0,193	0,011	
3	Птица порционная запечённая в соусе	90	16,8	0,4	2,2	79	1,2	0	0		0,6	7,5	2,3	1,8	1,6	
4	Спагетти со сливочным маслом	150	3,96	0,9	25,6	120,95	0	0	0	0,1	7		18	0,5	0	
5	Хлеб ржаной	20	1,3	0,21	8,2	40	0,1	0	0	0	9,5	39	12,25	0,65	0,1	
6	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,9	1,02	12,3	72	0,13	0	0	0,5	5,75	21	8,25		0,12	
7	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	0,58	0	29,08	114,8	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18	0,01	

Технолог: _____

№ п / п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Энерг. цен-сть	Витамины				Минеральные вещества					
		г	г	г	г	ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	B2	№ реце пт
Завтрак																
1	Каша молочная пшённая с маслом сливочным 72.5%	205	5.2	9.31	24.18	201.21	0.19	0.41	21.06	0.16	96.5	163	45.2	1.26	0.11	411
2	Кнели из мяса птицы	50	11	4,9	17,8	156,75	0,04	0	0	0,24	7,64	108,	16,7	1,43	0,08	
3	Хлеб пшеничный йодированный	20	1.9	1.03	12.38	72,0	0.13	0	0	0.5	5.75	21.0	8.25	0	0.12	
4	Чай с сахаром	200	0	42.1	0	163,0	0	0	0	0	0.24	0.	0	0.03	0	948
Обед																
1	Овощи свежие или консервированные	50	0.8	1.0	1.6	0.03	0.03	6.3	0	0	0	15.5	5.25	0.18	0.03	50
2	Щи на курином бульоне	250	6.5	9.3	13.5	154,0	0.08	10.3	0.03	2.3	57.68	149	38.0	1.9	0.08	175
3	Жаркое по-домашнему с мясом и овощами	200	15.2	13.1	36.2	326,0	0.06	0.8	0.1	1.1	40.8	123.	42.4	1.6	0.06	706
4	Хлеб ржаной	20	4.62	0.78	28.7	140,0	0.28	0	0	0	26.6	109.	34.3	1.82	0.28	
5	Хлеб пшеничный йодированный	20	1.9	1.03	12.38	72,0	0.13	0	0	0.5	5.75	21.0	8.25	0	0.12	
6	Напиток витаминизированный	200	0	0	15.98	63.84	0	0	0	0	0.48	0	0	0.05	0	

Технолог _____

№ п / п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Энерг. цен-сть	Витамины				Минеральные вещества					
		г	г	г	г	ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	B2	№ реце пт
Завтрак																
1	Сырники из творога со сгущённым молоком	130	9.72	11.11	38.34	301.0	0.09	0.23	0.05	0.8	161.0	149.0	18.3	1.13	0.09	450
3	Хлеб пшеничный йодированный	20	1.9	1.03	12.38	72.0	0.13	0	0	0.5	5.75	21.0	8.25	0	0.12	
4	Чай с сахаром с ягодами витаминизированный	200	2.0	0.2	20.20	92.0	0.02	4.0	0	0.2	14.0	14.0	8.0	2.8	0.02	
5	Фрукт	1шт	0,4	0,4	9,8	47,0	0,04	60,0	8,0	0,2	197,0	23,0	13,0	0,3	0,03	
Обед																
1	Салат из свёклы с растительным маслом	60	0.8	1.0	1.6	0.03	0.03	6.3	0	0	0	15.5	5.25	0.18	0.03	50
2	Суп гороховый на курином бульоне	250	3.8	2.6	10.8	81.8	0.09	7.48	6.4	1.42	95.8	120.5	37.8	0.99	0.1	215
3	Ёжики мясные с рисом в соусе	200	9.5	8.7	3.5	130,0	0.19	5.7	0.06	1.3	9.8	192.0	14.0	4.0	0.18	672
4	Хлеб ржаной	20	4.62	0.78	28.7	140,0	0.28	0	0	0	26.6	109.2	34.3	1.82	0.28	
5	Хлеб пшеничный йодированный	20	1.9	1.03	12.38	72,0	0.13	0	0	0.5	5.75	21.0	8.25	0	0.12	
6	Напиток ягодный	200	0.6	0	31.4	124,0	0.01	1.08	0	0	6.4	3.6	0	0.18	0.01	933

Технолог: _____

№ п / п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Энерг. цен-сть	Витамины				Минеральные вещества					
		г	г	г	г	ккал	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	В2	№ реце пт
Завтрак																
1	Омлет натуральный с маслом	130	10,0	17,0	79,0	502,0	0,07	0	10,8	0,64	12,44	36,35	6,66	0,68	0,02	1085
2	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,9	1,03	12,38	72,0	0,13	0	0	0,5	5,75	21,0	8,25	0	0,12	
3	Выпечное изделие	50	1,9	1,03	12,38	72,0	0,13	0	0	0,5	5,75	21,0	8,25	0	0,12	
4	Чай с сахаром	200	0	42,1	0	163,0	0	0	0	0	0,24	0	0	0,03	0	948
Обед																
1	Овощи порционные	40	0,8	1,0	1,6	0,03	0,03	6,3	0	0	0	15,5	5,25	0,18	0,03	50
2	Борщ из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	7,3	11,9	16,0	201,0	0,04	0	0	0	17,4	32,21	14,28	0,66	0,05	233
3	Котлета комбинированная с соусом	90	12,4	6,9	10,2	152,5	0,08	1,29	48,5	1,31	42,32	146,9	17,86	1,37	0,13	732
4	Греча отварная на масле сливочном	150	2,15	13,68	14,46	189,44	0,12	10,09	10,44	0,12	43,57	78,33	26,06	0,94	0,11	759
5	Хлеб ржаной	20	4,62	0,78	28,7	140,0	0,28	0	0	0	26,6	109,2	34,3	1,82	0,28	
6	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,9	1,03	12,38	72,0	0,13	0	0	0,5	5,75	21,0	8,25	0	0,12	
7	Напиток из сока	200	0	0	15,98	63,84	0	0	0	0	0,48	0	0	0,05	0	

Технолог: _____

№ п/ п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Энерг. цен-сть	Витамины				Минеральные вещества					
		г	г	г	г	ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	В2	№ ре- ц- еп- т
Завтрак																
1	Биточек Школьный с соусом	90	15,4	25	12,6	236,0	0,02	3,7	17,1	0,06	6,36	24,1	5,1	0,34	0,04	
2	Макаронные изделия отварные	150	3,96	0,9	25,6	120,9	0	0	0	0,1	7		18	0,5	0	
3	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,9	1,02	12,3	72	0,13			0,5	5,75	21,0	8,2		0,12	
4	Кисель витаминизированный	200	1,2	0,2	5,0	33		1,6		0,01	5,55	6,65	0,4	0,07		
Обед																
1	Салат Капусточка	40	0,6	0,04	4,2	25	5,1	8,7	8,4	0,1	2	7,9	4,8	7,2	1,3	
2	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250	8,76	12,3	22,6	194,6	0,23	6,7		2,5	29,6	155	35,	1,81	0,2	
3	Рыба припущенная с овощами в соусе	90	12,9	1,4	2,4	74,2	0,07	1,84	26,9	0,85	30,7	140	22,	0,9	0,08	
4	Картофельное пюре на молоке	150	11,6	10,4	56,8	372,0	0,29	0	0,03	5,47	20,8	224,0	60,	6,3	0,27	744
5	Хлеб ржаной	20	1,3	0,21	8,2	40	0,1	0	0	0	9,5	39	12,	0,65	0,1	
6	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,9	1,02	12,3	72	0,13			0,5	5,75	21,0	8,2		0,12	
7	Чай витаминизированный с сахаром	200	0	0	15,98	63,48	0	1	0	0	3,95	5,77	0	0,05	0	100 9

Технолог: _____

№ п / п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Энерг. цен-сть	Витамины				Минеральные вещества					
		г	г	г	г	ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	В2	№ реце пт
Завтрак																
1	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	205	12.4	6.9	10.2	152.5	0.08	1.29	48.5	1.31	42.32	146.9	17.8 6	1.37	0.13	732
2	Чай с сахаром витаминизированный	200	2.0	0.2	20.20	92.0	0.02	4.0	0	0.20	14.0	14.0	8.0	2.8	0.02	
3	Хлеб пшеничный йодированный	20	1.9	1.03	12.38	72	0.13	0	0	0.5	5.75	21.0	8.25	0	0.12	
4	Йогурт	1 шт	0,4	0,4	9,8	47,0	0,04	60,0	8,0	0,2	197,0	23,0	13,0	0,3	0,03	
Обед																
1	Овощи порционные(свежие или консервированные)	50	0.25	1.25	1.25	14.8	0.04	7.3	0.15	0.25	74.1	12.8	15.4	1.3	1.8	
2	Суп вермишелевый на курином бульоне	250	3.8	2.6	10.8	81.8	0.09	7.48	6.4	1.42	95.8	120.5	37.8	0.99	0.1	215
3	Каша гречневая с мясом покупечески	200	6.4	5.3	5.1	94.4	0.2	3.08	0.06	0.84	48.7	150.0	23.5	2.03	0.2	667
4	Хлеб пшеничный йодированный	20	1.9	1.03	12.38	72	0.13	0	0	0.5	5.75	21.0	8.25	0	0.12	
5	Хлеб ржаной	20	4.62	0.78	28.7	140	0.28	0	0	0	26.6	109.2	34.3	1.82	0.28	
6	Напиток из свежих фруктов	200	0.04	0	16.1	65.2	0	1.6	0	0.01	5.55	6.65	0.48	0.07	0	1010

Технолог _____

№ п / п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Энерг. цен- сть	Витамины				Минеральные вещества					
		г	г	г	г	ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	В2	№ рец епт
Завтрак																
1	Оладьи печеные со сгущённым молоком	170	7.22	15.5	1.04	173	0.03	0	0	0.07	15.6	103.	13	1.2	0.02	572
2	Хлеб пшеничный йодированный	25	1.9	1.03	12.38	72	0.13	0	0	0.5	5.75	21	8.25	0	0.12	
3	Сыр Виола	1 шт	11	28	2	308	0	0,1	52	0,1	44	108	7	0,2	0,1	
4	Кофейный напиток на молоке	200	0.4	0	27.4	106	0	1.0	0	0	18.6	29.6	9.66	0.72	0	932
Обед																
1	Салат витаминный на растительном масле	50	1.5	7.2	0	77	0	3.36	0.07	0	19.68	17.7	7.2	0.32	0	50
2	Суп картофельный на курином бульоне	250	12.29	9.1	26.47	229.3	0.3	6.87	0.024	0	50.0	210	54.4	3.24	0.24	221
3	Рулет мясной с яйцом с соусом	90	15.04	13.68	5.52	207	0.22	6.51	0.07	1.49	11.2	219. 4	16	4.57	0.2	672
4	Рожки гарнирные с маслом сливочным	150	3.93	13.73	20.4	220.3	0.91	27.7	6.97	1.61	43.7	132	46.7	30	41.2	759
5	Хлеб ржаной	20	4.62	0.78	28.7	140	0.28	0	0	0	26.6	109.	34.3	1.82	0.28	
6	Хлеб пшеничный йодированный	20	1.9	1.03	12.38	72	0.13	0	0	0.5	5.75	21	8.25	0	0.12	
7	Напиток ягодный витаминизированный	200	0	0	15.98	63.84	0	0	0	0	3.95	5.77	0	0.05	0	

Технолог _____