

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "Средняя школа № 3"

Н.Ю.Бубырь

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МУП «Комбинат питания»



Кудряков О.В.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

для школьных детских оздоровительных лагерей с 30 мая по 23 июня
на базе общеобразовательных школ
№ 2,3,5,6,7,9,10,12,13,14,16,17,18,21,22,24,25,26,29,33,35,37,40,68,70,71

(возраст с 12 лет и старше)

Меню разработано на основе Сборников рецептов блюд и кулинарных изделий 1994,1997 г.г.Сборника рецептов для общеобразовательных школ 2004 г,2011г,2017г. Сборник технологических нормативов по производству мучных кондитерских и булочных изделий 1999г. Справочник химический состав пищевых продуктов 1987 г. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Самарской области 2013 г.

ОЗНАКОМЛЕН

№ рец	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины
			белки	жиры	углеводы	ккал	С
1	2	3	6	7	8	9	10
СРЕДА 01.06.2022							
ЗАВТРАК							
№420/10	Йогурт	110	2,5	2,9	9	71	0,6
№272/13	Каша молочная рисовая, с маслом	200/5	5,9	2,9	39,6	208	1,33
№376/17	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,03
ТТК	Батон пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0
ТТК	Хлеб ржаной	20	2	0,36	10	52	0
		575	13,63	6,58	92,92	485,00	1,96
ОБЕД							
№73/17	Икра кабачковая	100	16,38	4,31	8,73	80,28	9,47
№153/13	Рассольник Ленинградский	250	2,7	4,3	16,8	б/см 117	8
ТТК	Капуста тушеная с мясом	250	20,5	45,5	7,3	521	25
№588/13	Напиток яблочный+С	200	0,1	0,1	26,4	108	3
ТТК	Батон пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,97	0,54	15,03	78	0
		860	44,23	54,95	83,92	834,28	45,47
ИТОГО:		1435	57,86	61,53	176,84	1319,28	47,43
ЧЕТВЕРГ 02.06.2022							
ЗАВТРАК							
№338/10	Груша свежая	170	0,4	0,3	10,3	46	5
№272/13	Каша молочная пшенная, с маслом	200/10	7,2	7,99	34,2	238	1,13
№377/17	Чай с сахаром, лимоном	200/10	0,13	0,02	15,2	62	2,83
ТТК	Батон пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0
ТТК	Хлеб ржаной	20	2	0,36	10	52	0
		650	12,89	9,07	89,02	492,00	8,96
ОБЕД							
№71/17	Овощи сезонные(помидор св)	100	1,1	0,2	3,8	22	17,50
	Суп картофельный с клецками, с цыпленком	10/250	5,87	4,93	29,1	191	12
№440/13	Плов с куриным филе	250	15,5	18,5	22,7	339	11
№586/13	Напиток цитрусовый (апельсин)+С	200	0,2	0	25,7	104	5
ТТК	Батон пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,97	0,54	15,03	78	0
		870	27,22	24,37	105,99	781,00	45,50
ИТОГО:		1520	40,11	33,44	195,01	1273	54,46

ПЯТНИЦА

03.06.2022

ЗАВТРАК

№338/10	Яблоко свежее	120	0,4	0,4	9,8	44	10
№272/13	Каша молочная манная, с маслом	200/10	6,19	6,98	32,18	217	1,13
№762/97	Кофейный напиток на молоке	200	3,16	2,67	15,95	101	1,3
ТТК	Батон пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0
ТТК	Хлеб ржаной	20	2	0,36	10	52	0
		590	14,91	10,81	87,25	508,00	12,43

ОБЕД

№71/17	Овощи сезонные(огурец св)	100	0,7	0,1	1,9	12	4,9
№145/13	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	2,8	4,1	7,6	80	22
№342/13	Биточки рыбные с маслом	100/5	13	12,6	15	226	0
№473/13	Картофельное пюре	180	3,1	5,4	20,3	141	5
№389/17	Сок фасованный	200	1	0	20,2	85	4
ТТК	Батон пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,97	0,54	15,03	78	0
		905	25,15	22,94	89,69	669,00	35,90
ИТОГО:		1495	40,06	33,75	176,94	1177	48,33

№ рец	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины
			белки	жиры	углеводы	ккал	С
1	2	3	5	6	7	8	9

ПОНЕДЕЛЬНИК 06.06.2022

ЗАВТРАК

№307/13	Омлет натуральный	53	5,3	8,75	1	104	0
ТТК	Каша молочная Дружба, с маслом	200/5	6,3	8,7	33,7	239	1,3
№762/97	Кофейный напиток на молоке	200	3,16	2,67	15,95	101	1,3
ТТК	Батон пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0
ТТК	Хлеб ржаной	20	2	0,36	10	52	0
		518	19,9	20,9	80,0	590,0	2,6

ОБЕД

№73/17	Икра кабачковая	100	16,38	4,31	8,73	80,28	9,47
№163/13	Суп картофельный с мясными фрикадельками	17,5/250	8,9	5,2	17,4	153	11
№369/13	Гуляш мясной	100	15,7	15,9	3,1	218	1
№459/13	Рис отварной	180	3,7	6,3	32,8	195	0
№342/17	Компот из яблок+С	200	0,16	0,16	27,9	114	0,9
ТТК	Батон пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,97	0,54	15,03	78	0
		907,5	49,39	32,61	114,62	885,28	22,37
ИТОГО:		1425,50	69,31	53,49	194,59	1475,28	24,97

ВТОРНИК 07.06.2022

ЗАВТРАК

№97/13	Сыр твердый	30	7,1	9,1	0	111	0,2
№272/13	Каша молочная рисовая, с маслом	200/10	5,9	2,9	39,6	208	1,33
№376/17	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,03
ТТК	Батон пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0
ТТК	Хлеб ржаной	20	2	0,36	10	52	0
		500	18,23	12,78	83,92	525,00	1,56

ОБЕД

№47/17	Капуста квашенная	100	1,71	5,01	8,46	85,7	19,81
№153/13	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	3	5,8	17,2	133	8
№367/13	Жаркое по-домашнему	250	28,2	26,8	22,3	443	8,3
№349/17	Компот из сухофруктов+С	200	0,7	0,09	32	113	0,72
ТТК	Батон пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,97	0,54	15,03	78	0
		870	38,16	38,44	104,65	899,70	36,83

ИТОГО:

		1370	56,39	51,22	188,57	1424,7	38,39
--	--	-------------	--------------	--------------	---------------	---------------	--------------

СРЕДА 08.06.2022

ЗАВТРАК

№420/10	Йогурт	110	2,5	2,9	9	71	0,6
№272/13	Каша молочная пшеничная, с маслом	200/5	7,2	7,99	34,2	238	1,13
№377/17	Чай с сахаром, лимоном	200/10	0,13	0,02	15,2	62	2,83
ТТК	Батон пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0
ТТК	Хлеб ржаной	20	2	0,36	10	52	0
		585	14,99	11,67	87,72	517,00	4,56

ОБЕД

№338/10	Яблоко свежее	130	0,4	0,4	9,8	44	10
№178/13	Суп молочный с вермишелью	250	5,7	4,9	21,7	155	1
№397/13	Зразы мясные с яйцом	100	16,8	17,8	12	276	6
№492/13	Рагу овощное	180	4,2	8	13,8	143	11
ТТК	Компот из свежемороженых ягод+С	200	0,5	0,2	28,9	122	27
ТТК	Батон пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,97	0,54	15,03	78	0
		920	32,15	32,04	110,89	865,00	55,00

ИТОГО:

		1505	47,14	43,71	198,61	1382	59,56
--	--	-------------	--------------	--------------	---------------	-------------	--------------

№ рец	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины
			белки	жиры	углеводы	ккал	С
1	2	3	5	6	7	8	9

ЧЕТВЕРГ 09.06.2022

ЗАВТРАК

№338/10	Груша свежая	170	0,4	0,3	10,3	46	5
№272/13	Каша молочная манная, с маслом	200/10	6,19	6,98	32,18	217	1,13
№580/13	Чай с молоком	200	1,7	1,3	17,4	88	1,00
ТТК	Батон пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0
ТТК	Хлеб ржаной	20	2	0,36	10	52	0
		640	13,45	9,34	89,20	497,00	7,13

ОБЕД

№71/17	Овощи сезонные(огурец и помидор)	50/50	0,9	0,15	2,85	17	11,2
№157/13	Суп из овощей со сметаной	250/10	3,25	4,4	10,54	111,6	11,3
№432/13	Голень куриная отварная	100	2,8	12,2	0,8	200	18
№516/13	Макароны отварные	180	6,6	5,8	37,6	229	0
№588/13	Напиток яблочный+С	200	0,1	0,1	26,4	108	3
ТТК	Батон пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,97	0,54	15,03	78	0
		900	18,20	23,39	102,88	790,60	43,50

ИТОГО:

ПЯТНИЦА

10.06.2022

1540 31,65 32,73 192,08 1287,6 50,63

ЗАВТРАК

ТТК	Горячий бутерброд с сыром и маслом	45	5,66	8,36	10,55	110,96	0
ТТК	Каша молочная Дружба, с маслом	200/10	6,3	8,7	33,7	239	1,3
№762/97	Кофейный напиток на молоке	200	3,16	2,67	15,95	101	1,3
ТТК	Батон пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0
ТТК	Хлеб ржаной	20	2	0,36	10	52	0
		515	20,28	20,49	89,52	596,96	2,60

ОБЕД

№47/17	Капуста квашенная	100	1,71	5,01	8,46	85,7	19,81
№136/13	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	3,2	5,6	12,1	112	11
№331/13	Рыба тушеная с овощами	75/75	16,3	7,2	6,1	154	4,5
№473/13	Картофельное пюре	180	3,1	5,4	20,3	141	5
№556/13	Кисель из концентрата+С	200	0,1	0,1	27,9	113	2
ТТК	Батон пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,97	0,54	15,03	78	0
		950	28,96	24,05	99,55	730,70	42,31

ИТОГО:

1465 49 45 189 1328 45

ВТОРНИК

14.06.2022

ЗАВТРАК

№209/17	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0
№272/13	Каша молочная манная, с маслом	200/10	6,19	6,98	32,18	217	1,13
№377/17	Чай с сахаром, лимоном	200/10	0,13	0,02	15,2	62	2,83
ТТК	Батон пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0
ТТК	Хлеб ржаной	20	2	0,36	10	52	0
		520	16,6	12,4	77,0	488,0	4,0

ОБЕД

№73/17	Икра кабачковая	100	16,38	4,31	8,73	80,28	9,47
	Суп картофельный с рыбными консервами	15/250	3,6	2,86	19,2	117	12
№154/13	Плов с мясом	250	28,6	28,5	42	540	1,67
№377/13							
№389/17	Сок фасованный	200	1	0	20,2	85	4
ТТК	Батон пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,97	0,54	15,03	78	0
		875	54,13	36,41	114,82	947,28	27,14
ИТОГО:		1395	71	49	192	1435	31

№ рец	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины
			белки	жиры	углеводы	ккал	С
1	2	3	5	6	7	8	9

СРЕДА

15.06.2022

ЗАВТРАК

№338/10	Яблоко свежее	120	0,4	0,4	9,8	44	10
№301/13	Макароны отварные с сыром	180/20	8,7	19,4	33,3	345	0
№580/13	Чай с молоком	200	1,7	1,3	17,4	88	1,00
ТТК	Батон пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0
ТТК	Хлеб ржаной	20	2	0,36	10	52	0
		580	15,96	21,86	89,82	623,00	11,00

ОБЕД

№71/17	Овощи сезонные(огурец св)	100	0,7	0,1	1,9	12	4,9
№165/13	Суп картофельный с бобовыми	250	6,4	4,5	18,6	141	6
№269/17	Котлета "Особая"	100	15	19,8	11,8	286	0
№457/13	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	7,6	46,4	294	0
№588/13	Напиток яблочный +С	200	0,1	0,1	26,4	108	3
ТТК	Батон пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,97	0,54	15,03	78	0
		890	36,95	32,84	129,79	966,00	13,90
ИТОГО:		1470	52,91	54,7	219,61	1589	24,9

ЧЕТВЕРГ

16.06.2022

ЗАВТРАК

№420/10	Йогурт	110	2,5	2,9	9	71	0,6
№272/13	Каша молочная рисовая, с маслом	200/10	5,9	2,9	39,6	208	1,33
№376/13	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,03
ТТК	Батон пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0
ТТК	Хлеб ржаной	20	2	0,36	10	52	0
		580	13,63	6,58	92,92	485,00	1,96

ОБЕД

№47/17	Капуста квашенная	100	1,71	5,01	8,46	85,7	19,81
№145/13	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	2,8	4,1	7,6	80	22
№435/13	Гуляш из куриного филе	100	16	11,8	3,3	184	2
№473/13	Картофельное пюре	180	3,1	5,4	20,3	141	5
№349/17	Компот из сухофруктов+С	200	0,7	0,09	32	113	0,72
ТТК	Батон пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,97	0,54	15,03	78	0
		900	28,86	27,14	96,35	728,70	49,53
ИТОГО:		1480	42,49	33,72	189,27	1213,7	51,49

ПЯТНИЦА

17.06.2022

ЗАВТРАК

№307/13	Омлет натуральный	53	5,3	8,75	1	104	0
№272/13	Каша молочная пшенная, с маслом	200/5	7,2	7,99	34,2	238	1,13
№762/97	Кофейный напиток на молоке	200	3,16	2,67	15,95	101	1,3
ТТК	Батон пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0
ТТК	Хлеб ржаной	20	2	0,36	10	52	0
		518	20,82	20,17	80,47	589,00	2,43

ОБЕД

№71/17	Овощи сезонные(огурец и помидор)	50/50	0,9	0,15	2,85	17	11,2
№136/13	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	3,2	5,6	12,1	112	11
ТТК	Запеканка рисовая с мясом	200	18	24,33	34	426,6	20
№342/17	Компот из яблок+С	200	0,16	0,16	27,9	114	0,9
ТТК	Батон пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,97	0,54	15,03	78	0
		820	26,81	30,98	101,54	794,60	43,10
ИТОГО:		1338	47,63	51,15	182,01	1383,6	45,53

№ рец	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины
			белки	жиры	углеводь	ккал	С
1	2	3	5	6	7	8	9
ПОНЕДЕЛЬНИК 20.06.2022							
ЗАВТРАК							
№96/13	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75	0
№97/13	Сыр твердый	25	7,1	9,1	0	111	0
ТТК	Каша молочная Дружба, с маслом	200/5	6,3	8,7	33,7	239	1,3
№377/17	Чай с сахаром, лимоном	200/10	0,13	0,02	15,2	62	2,83
ТТК	Батон пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0
ТТК	Хлеб ржаной	20	2	0,36	10	52	0
		510	18,8	26,9	78,3	633,0	4,1
ОБЕД							
№73/17	Икра кабачковая	100	16,38	4,31	8,73	80,28	9,47
№165/13	Суп картофельный с бобовыми	250	6,4	4,5	18,6	141	6
№402/13	Тефтели из говядины в соусе	75/50	11,1	13	8,3	195	1,25
№457/13	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	7,6	46,4	294	0
№389/17	Сок фасованный	200	1	0	20,2	85	4
ТТК	Батон пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,97	0,54	15,03	78	0
		915	49,63	30,15	126,92	920,28	20,72
ИТОГО:		1425	68	57	205	1553	25
ВТОРНИК 21.06.2022							
ЗАВТРАК							
№307/13	Омлет натуральный	53	5,3	8,75	1	104	0
№301/13	Макароны отварные с сыром	180/20	8,7	19,4	33,3	345	0
№762/97	Кофейный напиток на молоке	200	3,16	2,67	15,95	101	1,3
ТТК	Батон пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0
ТТК	Хлеб ржаной	20	2	0,36	10	52	0
		513	22,32	31,58	79,57	696,00	1,30
ОБЕД							
№71/17	Овощи сезонные(огурец и помидор)	50/50	0,9	0,15	2,85	17	11,2
№136/13	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	3,2	5,6	12,1	112	11
№420/13	Запеканка картофельная с мясом	200	10,1	10	21,2	215	13
№376/13	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,03
ТТК	Батон пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,97	0,54	15,03	78	0
		820	18,82	16,51	75,84	529,00	35,23
ИТОГО:		1333	41,14	48,09	155,41	1225	36,53
ИТОГО за 14 дней:		20196,5	715,04	647,87	2655,05	19066,38	583,08
В среднем за 1 день:		1442,607143	51,07428571	46,27642857	189,646	1361,884286	41,648571