

Утверждаю
Генеральный Директор
ООО ТЦЗП «Оптовик»



(Рошупкина М.З.)

Согласовано
Директор
МБОУ Дегтевская СОШ



(Юндина Н.Б.)

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

для обучающихся пришкольного лагеря с дневным пребыванием
с 28.03.2022 по 01.04.2022 года весенний сезон для двух возрастных
групп при двухразовом горячем питании

МБОУ Дегтевская СОШ

Список литературных источников
Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий
для предприятий общественного питания
при общеобразовательных школах под
редакцией В.Т.Лапшиной.

1 День

| С 7 до 11 лет | | | | | | С 12 лет и старше | | | | | |
|---------------------------------|--------------|-------|------|---------------|--|---------------------------------|--------------|-------|------|---------------|--|
| Пищевые вещества (г) | | | | | | Пищевые вещества (г) | | | | | |
| Прием пищи Наименование блюд | Масса порции | Белки | Жиры | Углево- ды | Энергит ическая ценность (ккал) | Прием пищи Наименование блюд | Масса порции | Белки | Жиры | Углево- ды | Энергит ическая ценность (кк) |

Завтрак

| | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------------------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| Сырники из творога со сметаной | 142/22 | 44,852 | 37,629 | 32,939 | 155,20 | Сырники из творога со сметаной | 142/22 | 44,852 | 37,629 | 32,939 | 155,20 |
| Какао с молоком | 200 | 3,8 | 3,1 | 25,17 | 145,00 | Какао с молоком | 200 | 3,8 | 3,1 | 25,17 | 145,00 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,15 | 10,35 | 58,5 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,3 | 20,7 | 117,00 |
| Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,82 | 0,06 | 73,3 | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,82 | 0,06 | 73,3 |
| Фрукты свежие | 120 | 1,3 | - | 12,7 | 62,4 | Фрукты свежие | 120 | 1,3 | - | 12,7 | 62,4 |
| Итого: | 519 | 51,932 | 48,699 | 81,219 | 494,4 | Итого: | 544,0 | 53,832 | 48,849 | 91,569 | 552,9 |

Обед

| | | | | | | | | | | | |
|--|-------------|---------------|----------------|----------------|---------------|--|----------------|---------------|----------------|----------------|---------------|
| Салат из свежих огурцов | 100 | 0,7 | 12,5 | 1,7 | 122 | Салат из свежих огурцов | 100 | 0,7 | 12,5 | 1,7 | 122 |
| Борщ со свежими овощами и мясом свинины/сметаной | 200/25/25 | 8,72 | 7,68 | 16,72 | 171,2 | Борщ со свежими овощами и мясом свинины/сметаной | 250/25/25 | 10,9 | 9,6 | 20,9 | 214,0 |
| Макароны отварные | 150 | 5,1 | 5,85 | 23,5 | 167 | Макароны отварные | 180 | 6,1 | 7,02 | 28,2 | 200 |
| Котлета свиная.соус томатный | 80/50 | 11,0 | 25,0 | 10,2 | 356 | Котлета свиная.соус томатный | 100/50 | 13,8 | 31,2 | 12,7 | 445,0 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,6 | | 30,7 | 128 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,6 | | 30,7 | 128 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 25/25 | 3,8 | 0,3 | 20,7 | 117 | Хлеб пшеничный/ржаной | 25/25 | 3,8 | 0,3 | 20,7 | 117 |
| Кондитерские изделия | 50 | 0,9 | 4,6 | 38,2 | 1444,5 | Кондитерские изделия | 50 | 0,9 | 4,6 | 38,2 | 1444,5 |
| Итого: | 930 | 30,82 | 55,93 | 141,72 | 2505,7 | Итого: | 1000 | 36,8 | 60,62 | 153,1 | 2670,5 |
| Всего: | 1449 | 82,752 | 104,629 | 222,939 | 3000,1 | Всего: | 1544,00 | 90,632 | 109,469 | 244,669 | 3223,4 |

2 День

Завтрак

| | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Омлет натуральный | 150 | 11,02 | 22,73 | 2,29 | 263,86 | Омлет натуральный | 150 | 11,02 | 22,73 | 2,29 | 263,86 |
| Зеленый горошек | 60 | 1,92 | 0,12 | 3,96 | 24,00 | Зеленый горошек | 60 | 1,92 | 0,12 | 3,96 | 24,00 |
| Чай с молоком | 200 | 1,6 | 1,6 | 17,3 | 87,00 | Чай с молоком | 200 | 1,6 | 1,6 | 17,3 | 87,00 |
| Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,82 | 0,06 | 73,3 | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,82 | 0,06 | 73,3 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 25/25 | 3,8 | 0,3 | 20,7 | 117 | Хлеб пшеничный/ржаной | 25/25 | 3,8 | 0,3 | 20,7 | 117 |
| Итого: | 470 | 18,42 | 32,57 | 44,31 | 565,16 | Итого: | 470 | 18,42 | 32,57 | 44,31 | 565,16 |

Обед

| | | | | | | | | | | | |
|------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Овощи свежие | 60 | 0,9 | 0,15 | 3,12 | 22,63 | Овощи свежие | 60 | 0,9 | 0,15 | 3,12 | 22,63 |
| Суп картофельный с горохом и мясом | 200/25 | 9,76 | 7,28 | 25,6 | 208,8 | Суп картофельный с горохом и мясом | 250/25 | 12,2 | 9,1 | 32,0 | 261,0 |
| Плов с курицей | 150/50 | 7,8 | 5,17 | 21,08 | 157,5 | Плов с курицей | 280,0 | 10,4 | 6,9 | 28,1 | 210,00 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | - | 31,5 | 124,0 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | - | 31,5 | 124,0 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 25/25 | 3,8 | 0,3 | 20,7 | 117 | Хлеб пшеничный/ржаной | 25/25 | 3,8 | 0,3 | 20,7 | 117 |
| Фрукты свежие | 120 | 1,3 | 0 | 12,7 | 62,4 | Фрукты свежие | 120 | 1,3 | 0 | 12,7 | 62,4 |
| Кондитерские изделия | 50 | 0,9 | 4,6 | 38,2 | 1444,5 | Кондитерские изделия | 50 | 0,9 | 4,6 | 38,2 | 1444,5 |
| Итого: | 905 | 24,96 | 17,5 | 152,9 | 2136,83 | Итого: | 1035 | 30 | 35,9 | 166,32 | 2241,53 |
| Всего : | 1375 | 43,38 | 50,07 | 197,21 | 2701,99 | Всего: | 1505 | 48,42 | 68,47 | 210,63 | 2806,69 |

3 День

Завтрак

| | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-----------------------|------------|--------------|-------------|--------------|---------------|
| Оладьи из печени | 86 | 18,4 | 17,8 | 11,05 | 279 | Оладьи из печени | 86 | 18,4 | 17,8 | 11,05 | 279 |
| Каша пшеничная | 150 | 4,1 | 6,2 | 25,5 | 179 | Каша пшеничная | 180 | 5,8 | 5,7 | 34,0 | 210 |
| Кофейный напиток | 200 | 1,33 | 1,5 | 12,77 | 149,1 | Кофейный напиток | 200 | 1,33 | 1,5 | 12,77 | 149,1 |
| Сыр твердый | 15 | 3,8 | 4,8 | 0 | 60,0 | Сыр твердый | 15 | 3,8 | 4,8 | 0 | 60,0 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 25/25 | 3,8 | 0,3 | 20,7 | 117 | Хлеб пшеничный/ржаной | 25/25 | 3,8 | 0,3 | 20,7 | 117 |
| Итого: | 451 | 31,43 | 76,77 | 70,02 | 784,1 | | 531 | 33,13 | 30,1 | 78,52 | 815,10 |

Обед

| | | | | | | | | | | | |
|----------------------------------|-------------|--------------|---------------|---------------|----------------|----------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Овощи свежие | 60 | 0,9 | 0,15 | 3,12 | 22,63 | Овощи свежие | 60 | 0,9 | 0,15 | 3,12 | 22,63 |
| Суп картофельный с рисом и мясом | 200/25 | 1,44 | 2,16 | 11,76 | 72,8 | Суп картофельный с рисом и мясом | 250/25 | 1,8 | 2,7 | 14,7 | 91,00 |
| Пюре картофельное | 150 | 3,15 | 8,25 | 21,75 | 189 | Пюре картофельное | 180 | 3,78 | 9,9 | 26,1 | 226,8 |
| Рыба тушеная с овощами | 100/50 | 22,3 | 11,9 | 4,1 | 213 | Рыба тушеная с овощами | 100/50 | 22,3 | 11,9 | 4,1 | 213 |
| Сок натуральный | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92,0 | Сок натуральный | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92,0 |
| Фрукты свежие | 120 | 1,3 | 0 | 12,7 | 62,4 | Фрукты свежие | 120 | 1,3 | 0 | 12,7 | 62,4 |
| Кондитерские изделия | 50 | 0,9 | 4,6 | 38,2 | 1444,5 | Кондитерские изделия | 50 | 0,9 | 4,6 | 38,2 | 1444,5 |
| Итого: | 955 | 30,99 | 27,26 | 111,83 | 2096,33 | Итого: | 1035 | 31,98 | 29,45 | 119,12 | 2152,33 |
| Всего: | 1406 | 63,32 | 104,03 | 181,85 | 2880,43 | Всего: | 1566 | 65,11 | 59,55 | 197,64 | 2967,43 |

4 День

Завтрак

| | | | | | | | | | | | |
|----------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| Запеканка из творога со сметаной | 100/20 | 15,0 | 13,3 | 13,7 | 239 | Запеканка из творога со сметаной | 150/20 | 22,5 | 19,95 | 20,55 | 252,0 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15,0 | 58,0 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15,0 | 58,0 |
| Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,82 | 0,06 | 73,3 | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,82 | 0,06 | 73,3 |
| Булочка к чаю | 60 | 6,1 | 2,0 | 27,2 | 110,0 | Булочка к чаю | 60 | 6,1 | 2,0 | 27,2 | 110,0 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 25/25 | 3,8 | 0,3 | 20,7 | 117 | Хлеб пшеничный/ржаной | 25/25 | 3,8 | 0,3 | 20,7 | 117 |
| Итого: | 440 | 25,18 | 23,42 | 76,66 | 597,3 | Итого: | 490 | 32,68 | 30,07 | 83,51 | 610,3 |

ОБЕД

| | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------------|--------|------|------|-------|--------|---------------------------------------|--------|------|------|-------|--------|
| Овощи свежие | 60 | 0,9 | 0,15 | 3,12 | 22,63 | Овощи свежие | 60 | 0,9 | 0,15 | 3,12 | 22,63 |
| Суп картофельный с макаронами и мясом | 200/25 | 3,2 | 3,84 | 23,36 | 142,7 | Суп картофельный с макаронами и мясом | 250/25 | 4,0 | 4,8 | 29,2 | 178,4 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 5,6 | 7,2 | 27,5 | 202 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 6,72 | 8,64 | 33,00 | 242,40 |
| Куры тушеные в с/соусе | 100/50 | 13,1 | 17,0 | 0,6 | 212,0 | Куры тушеные в с/соусе | 100/50 | 13,1 | 17,0 | 0,6 | 212,0 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 2,5 | 3,6 | 31,5 | 124,0 | Компот из сухофруктов | 200 | 2,5 | 3,6 | 31,5 | 124,0 |
| Фрукты свежие | 120 | 1,3 | 0 | 12,7 | 62,4 | Фрукты свежие | 120 | 1,3 | 0 | 12,7 | 62,4 |
| Кондитерские изделия | 50 | 0,9 | 4,6 | 38,2 | 1444,5 | Кондитерские изделия | 50 | 0,9 | 4,6 | 38,2 | 1444,5 |

| | | | | | | | | | | | |
|---------------|------|-------|-------|--------|--|---------------|------|-------|-------|--------|---------|
| Итого: | 955 | 27,5 | 36,39 | 136,98 | | Итого: | 1035 | 31,98 | 29,45 | 119,12 | 2152,33 |
| Всего: | 1395 | 52,68 | 59,81 | 213,64 | | Всего: | 1566 | 65,11 | 59,55 | 197,64 | 2967,43 |

**5 День
Завтрак**

| | | | | | | | | | | | |
|--|------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---|------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| Каша рисовая молочная смаслом сливочным с сахаром | 265 | 6,3 | 7,09 | 44,8 | 269 | Каша рисовая молочная смаслом сливочным с сахаром | 265 | 6,3 | 7,09 | 44,8 | 269 |
| Какао на молоке | 200 | 4,9 | 5,0 | 32,5 | 190 | Какао на молоке | 200 | 4,9 | 5,0 | 32,5 | 190 |
| Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,82 | 0,06 | 73,3 | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,82 | 0,06 | 73,3 |
| Сыр твердый | 15 | 3,8 | 4,8 | 0 | 60,0 | Сыр твердый | 15 | 3,8 | 4,8 | 0 | 60,0 |
| Булочка к чаю | 60 | 6,15 | 2,0 | 27,2 | 110,0 | Булочка к чаю | 60 | 6,15 | 2,0 | 27,2 | 110,0 |
| Итого: | 550 | 21,23 | 26,71 | 104,56 | 702,3 | Итого: | 550 | 21,23 | 26,71 | 104,56 | 702,3 |

ОБЕД

| | | | | | | | | | | | |
|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Овощи свежие | 60 | 0,9 | 0,15 | 3,12 | 22,63 | Овощи свежие | 60 | 0,9 | 0,15 | 3,12 | 22,63 |
| Рассольник Ленинград.с мясом и сметаной | 200/25/25 | 10,8 | 5,9 | 20,1 | 181 | Рассольник Ленинград.с мясом и сметаной | 250/25/25 | 13,5 | 4,43 | 25,12 | 226,25 |
| Пюре картофельное | 150 | 3,15 | 8,25 | 21,75 | 189 | Пюре картофельное | 180 | 3,78 | 9,9 | 26,1 | 226,8 |
| Рыба тушеная с овощами | 100/50 | 22,3 | 11,9 | 4,1 | 213 | Рыба тушеная с овощами | 100/50 | 22,3 | 11,9 | 4,1 | 213 |
| Сок натуральный | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92,0 | Сок натуральный | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92,0 |
| Фрукты свежие | 120 | 1,3 | 0 | 12,7 | 62,4 | Фрукты свежие | 120 | 1,3 | 0 | 12,7 | 62,4 |
| Кондитерские изделия | 50 | 0,9 | 4,6 | 38,2 | 1444,5 | Кондитерские изделия | 50 | 0,9 | 4,6 | 38,2 | 1444,5 |
| Итого: | 980 | 40,35 | 31,00 | 120,17 | 2204,53 | Итого: | 1060 | 43,68 | 31,18 | 129,54 | 2287,58 |
| Всего: | 1530 | 61,58 | 57,71 | 224,73 | 2906,83 | Всего: | 1610 | 64,91 | 57,89 | 234,10 | 2989,88 |