

Утверждаю

Шаповалов Н.М.

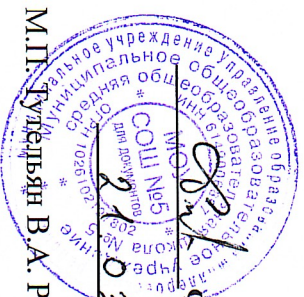


ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ  
на пришкольный лагерь (весенний период)  
для школьников МОУ СОШ №5  
г. Миллерово

Согласовано

Директор МОУ СОШ №5

Филоненко Т.И.



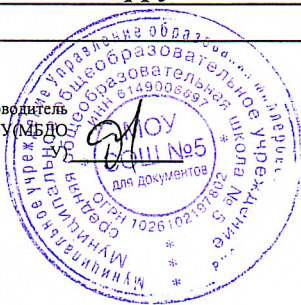
2024г

Сборник рецептов на продукцию во всех образовательных учреждениях М.П. Миллеров В.А. Ред. 2011г

**(Весенний лагерь)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
<b>Завтрак</b>				
25/4/10	<b>Бутерброд с маслом/сыром</b> <i>хлеб пшеничный, сыр, масло сливочное бутербродное</i>	ЭЦ-140, Бел-5, Жир-8, Угл-13		3
200	<b>Суп молочный с вермишелью.</b> <i>молоко с мдж 2,3%, вермишель, масло сливочное, сахар, соль йодированная</i>	ЭЦ-120, Бел-4, Жир-4, Угл-14		120
25	<b>Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-116, Бел-4, Жир-2, Угл-21		527
180	<b>Чай с сахаром.</b> <i>сахар, чай черный</i>	ЭЦ-54, Угл-14		376
100	<b>Фрукты или ягоды свежие.(яблоко)</b>	ЭЦ-52, Угл-11		338
<b>Итого за Завтрак</b>		ЭЦ-482, Бел-14, Жир-13, Угл-73		
<b>Обед</b>				
200	<b>Борщ с капустой и картофелем..</b> <i>свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томат, масло растительное., петрушка (корень), сахар, соль йодированная</i>	ЭЦ-272, Бел-5, Жир-14, Угл-32		82
60/30	<b>Птица отварная с соусом.</b> <i>цыпленок-бройлер, сметана, мука пшеничная высшего сорта, лук репчатый, петрушка (корень), соль йодированная</i>	ЭЦ-340, Бел-22, Жир-28, Угл-1		288
150	<b>Рис припущенный</b> <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-200, Бел-4, Жир-4, Угл-37		305
50	<b>Салат из квашеной капусты</b> <i>капуста квашеная, лук репчатый, сахар, масло растительное.</i>	ЭЦ-43, Бел-1, Жир-3, Угл-4		47
25	<b>Хлеб пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-76, Бел-2, Жир-1, Угл-12		560
25	<b>Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-116, Бел-4, Жир-2, Угл-21		527
180	<b>Сок фруктовый или ягодный .</b>	ЭЦ-76, Бел-1, Угл-18		389
<b>Итого за Обед</b>		ЭЦ-1 124, Бел-38, Жир-51, Угл-126		
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-1 606, Бел-52, Жир-64, Угл-199		

235-65

Руководитель  
МБОУ (МБДО)

Повар

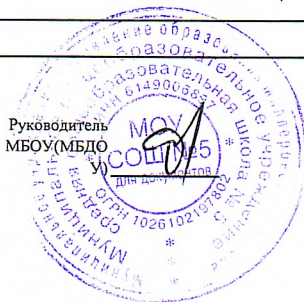
ИП Шаповалов  
Н.Н.

**(Весенний лагерь)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
<b>Завтрак</b>				
25/4/10	<b>Бутерброд с маслом/сыром</b> <i>хлеб пшеничный, сыр, масло сливочное бутербродное</i>	ЭЦ-140, Бел-5, Жир-8, Угл-13		3
130	<b>Омлет натуральный.</b> <i>яйцо куриное, молоко с мдэж 2,5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-136, Бел-12, Жир-23, Угл-2		210
30	<b>Горошек овощной (консервированный).</b>	ЭЦ-11, Бел-1, Угл-2		131
25	<b>Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-116, Бел-4, Жир-2, Угл-21		527
180	<b>Кофейный напиток .</b> <i>сахар, кофейный напиток</i>	ЭЦ-72, Угл-18		379
100	<b>Фрукты или ягоды свежие. (банан)</b>	ЭЦ-96, Бел-2, Жир-1, Угл-21		338
<b>Итого за Завтрак</b>		ЭЦ-572, Бел-24, Жир-32, Угл-77		
<b>Обед</b>				
200	<b>Суп картофельный с горохом .</b> <i>картофель, горох колотый, лук репчатый, морковь, масло растительное., петрушка (корень), соль йодированная</i>	ЭЦ-119, Бел-4, Жир-4, Угл-13		102
70/30	<b>Рыба, тушенная в томате с овощами</b> <i>минтай, морковь, томат, лук репчатый, масло растительное., кислота лимонная., сахар, соль йодированная</i>	ЭЦ-105, Бел-10, Жир-5, Угл-4		229
150	<b>Картофельное пюре с маслом</b> <i>картофель, молоко с мдэж 2,5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-188, Бел-3, Жир-9, Угл-22		128
50	<b>Салат из свеклы отварной с растительным маслом.</b> <i>свекла, масло растительное.</i>	ЭЦ-46, Бел-1, Жир-3, Угл-4		52
180	<b>Компот из смеси сухофруктов</b> <i>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</i>	ЭЦ-161, Бел-1, Угл-38		349
25	<b>Хлеб пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-76, Бел-2, Жир-1, Угл-12		560
25	<b>Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-116, Бел-4, Жир-2, Угл-21		527
<b>Итого за Обед</b>		ЭЦ-811, Бел-25, Жир-24, Угл-114		
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-1 383, Бел-49, Жир-56, Угл-192		

**235-65**Руководитель  
МБОУ(МБДО)

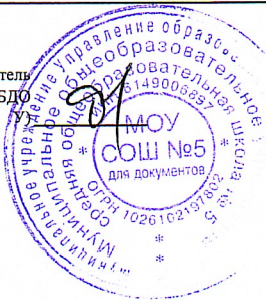
Повар

ИП Шаповалов  
Н.Н.

**(Весенний лагерь)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
<b>Завтрак</b>				
170/30	<b>Вареники ленивые отварные со сметаной.</b> <i>творог, сметана, мука пшеничная высшего сорта, сахар, яйцо куриное, соль йодированная</i>	ЭЦ-325, Бел-23, Жир-16, Угл-21		218
200	<b>Фругурт кисло-молочный напиток.</b>	ЭЦ-212, Бел-12, Жир-4, Угл-16		386
100	<b>Фрукты или ягоды свежие.(яблоко)</b>	ЭЦ-52, Угл-11		338
<b>Итого за Завтрак</b>		ЭЦ-589, Бел-35, Жир-21, Угл-49		
<b>Обед</b>				
200	<b>Щи из свежей капусты с картофелем.</b> <i>капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное., петрушка (корень), томат, соль йодированная</i>	ЭЦ-72, Бел-1, Жир-4, Угл-6		88
80	<b>Котлеты ,биточки мясные.</b> <i>свинина, молоко с мдж 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное., соль йодированная</i>	ЭЦ-296, Бел-10, Жир-23, Угл-12		268
150	<b>Макаронные изделия отварные с маслом.</b> <i>макароны, масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-196, Бел-5, Жир-6, Угл-31		203
50	<b>Салат из соленых огурцов с луком,</b> <i>огурцы консервированные, лук репчатый, масло растительное.</i>	ЭЦ-30, Жир-3, Угл-1		21
180	<b>Сок фруктовый или ягодный .</b>	ЭЦ-76, Бел-1, Угл-18		389
25	<b>Хлеб пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-76, Бел-2, Жир-1, Угл-12		560
25	<b>Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-116, Бел-4, Жир-2, Угл-21		527
<b>Итого за Обед</b>		ЭЦ-862, Бел-24, Жир-38, Угл-102		
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-1 450, Бел-59, Жир-58, Угл-151		

235-65

Руководитель  
МБОУ(МБДО

Повар

ИП Шаповалов  
Н.Н.

**(Весенний лагерь)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
<b>Завтрак</b>				
100	<b>Оладьи.</b>	ЭЦ-304, Бел-8, Жир-8, Угл-51		401
	<i>мука пшеничная высшего сорта, молоко с лдж 2,5%, масло растительное., яйцо куриное, сахар, дрожжи сушеные, соль йодированная</i>			
5	<b>Сметана</b>	ЭЦ-4		540
200	<b>Каша жидкая молочная из манной крупы .</b>	ЭЦ-234, Бел-6, Жир-10, Угл-30		181
	<i>молоко с лдж 2,5%, крупа манная, масло сливочное, сахар, соль йодированная</i>			
25	<b>Хлеб пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-76, Бел-2, Жир-1, Угл-12		560
200	<b>Чай с сахаром.</b>	ЭЦ-60, Угл-15		376
	<i>сахар, чай черный</i>			
<b>Итого за Завтрак</b>		ЭЦ-678, Бел-16, Жир-18, Угл-109		
<b>Обед</b>				
200	<b>Суп картофельный с фасолью .</b>	ЭЦ-439, Бел-6, Жир-39, Угл-12		102
	<i>картофель, фасоль, лук репчатый, морковь, масло растительное., петрушка (корень)</i>			
70/20	<b>Печень, тушенная в соусе</b>	ЭЦ-160, Бел-12, Жир-9, Угл-8		261
	<i>печень., сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное., соль йодированная</i>			
150	<b>Каша рассыпчатая гречневая с маслом</b>	ЭЦ-285, Бел-8, Жир-9, Угл-41		171
	<i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>			
50	<b>Капуста тушеная .</b>	ЭЦ-37, Бел-1, Жир-1, Угл-5		321
	<i>капуста белокочанная, томат, лук репчатый, масло сливочное, кислота лимонная., сахар, морковь, мука пшеничная высшего сорта</i>			
25	<b>Хлеб пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-76, Бел-2, Жир-1, Угл-12		560
25	<b>Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-116, Бел-4, Жир-2, Угл-21		527
180	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	ЭЦ-161, Бел-1, Угл-38		349
	<i>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</i>			
<b>Итого за Обед</b>		ЭЦ-1 275, Бел-35, Жир-60, Угл-139		
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-1 953, Бел-50, Жир-78, Угл-247		

235-65

Руководитель  
МБОУ МБДО

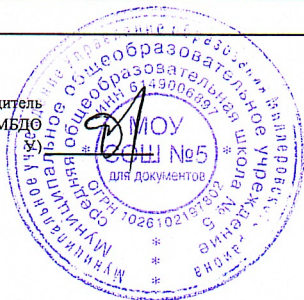
Повар

\_\_\_\_\_

ИП Шаповалов  
Н.Н.

**(Весенний лагерь)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
<b>Завтрак</b>				
150	<b>Запеканка из творога</b> <i>творог, сахар, крупа манная, яйцо куриное, масло сливочное, сухари панировочные, сметана</i>	ЭЦ-478, Бел-29, Жир-28, Угл-29		223
20	<b>Сгущённое молоко</b>	ЭЦ-320, Бел-8, Жир-9, Угл-54		579
200	<b>Фругурт кисло-молочный напиток.</b>	ЭЦ-212, Бел-12, Жир-4, Угл-16		386
30	<b>Вафли</b>	ЭЦ-106, Бел-1, Жир-1, Угл-23		330
100	<b>Фрукты или ягоды свежие. (яблоко)</b>	ЭЦ-52, Угл-11		338
<b>Итого за Завтрак</b>		ЭЦ-1 169, Бел-50, Жир-41, Угл-134		
<b>Обед</b>				
200	<b>Суп картофельный с вермишелью</b> <i>картофель, вермишель, морковь, лук репчатый, масло растительное., соль йодированная</i>	ЭЦ-95, Бел-2, Жир-2, Угл-14		103
70/20	<b>Тефтели мясные с соусом</b> <i>свинина, лук репчатый, сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное., томат, крупа рисовая, соль йодированная</i>	ЭЦ-182, Бел-6, Жир-13, Угл-10		279
150	<b>Каша рассыпчатая ячневая с маслом.</b> <i>крупа ячневая., масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-339, Бел-1, Жир-34, Угл-7		171
50	<b>Салат из свеклы с огурцами солеными.</b> <i>свекла, огурцы консервированные, горошек зеленый консервы, масло растительное., лук репчатый</i>	ЭЦ-43, Бел-1, Жир-3, Угл-3		55
25	<b>Хлеб пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-76, Бел-2, Жир-1, Угл-12		560
25	<b>Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-116, Бел-4, Жир-2, Угл-21		527
180	<b>Чай с сахаром.</b> <i>сахар, чай черный</i>	ЭЦ-54, Угл-14		376
20	<b>Конфеты</b>	ЭЦ-100, Бел-2, Жир-7, Угл-10		331
<b>Итого за Обед</b>		ЭЦ-1 005, Бел-18, Жир-62, Угл-90		
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-2 173, Бел-68, Жир-103, Угл-224		
			<b>235-65</b>	

Руководитель  
МБОУ(МБДО

Повар

ИП Шаповалов  
Н.Н.

## Меню приготавливаемых блюд

Неделя: 1

День: понедельник

Рацион: Весенний лагерь	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Бутерброд с маслом/сыром	25/4/10	5,3	7,54	12,85	140,4	3	
	Суп молочный с вермишелью.	200	4,37	3,8	14,36	120	120	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	25	4,05	1,7	21,1	116	527	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	180	0,06	0,02	13,5	54	376	
	Чай с сахаром.	100	0,26	0,17	11,41	52	338	
	Фрукты или ягоды свежие (яблоко)	100	0,26	0,17	11,41	52	338	
Итого за Завтрак		544	14,04	13,23	73,22	482,4		
Обед	Борщ с капустой и картофелем.	200	4,59	13,8	32,01	272,4	82	
	Птица отварная с соусом.	60/30	21,62	27,62	1,36	340,17	288	
	Рис припущенный	150	3,64	4,3	36,67	199,95	305	
	Салат из квашеной капусты	50	0,85	2,5	4,23	42,85	47	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	25	1,93	0,75	12,45	76	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	25	4,05	1,7	21,1	116	527	
Итого за Обед		720	37,58	50,85	126	1123,69		
Итого за день		1 264	51,62	64,08	199,22	1606,09		235,65

(лист 2)

Рацион: Весенний лагерь

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Бутерброд с маслом/сыром	25/4/10	5,3	7,54	12,85	140,4	3	
	Омлет натуральный	130	12,48	22,53	2,44	135,94	210	
	Горошек овощной (консервированный).	30	0,89	0,06	1,86	11,43	131	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	25	4,05	1,7	21,1	116	527	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	180	0,06	0,02	13,5	54	376	
	Кофейный напиток .	100	1,5	0,5	21	96	338	
Итого за Завтрак		504	24,22	32,33	77,21	571,59		
Обед	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,23	118,6	102	
	Рыба, тушеная в томате с овощами	70/30	9,75	4,95	3,8	105	229	
	Картофельное пюре с маслом	150	3,23	9,33	21,67	187,69	128	
	Салат из свежлы отварной с растительным маслом.	50	0,7	3,01	4,13	46,4	52	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,99		38,05	161,43	349	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	25	1,93	0,75	12,45	76	560	
Итого за Обед		720	19,26	25,46	83,34	666,12		
Итого за день		1 224	43,48	57,79	160,55	1 237,71		

Итого за Обед	730	25,04	23,96	114,43	811,12		
Итого за день	1 234	49,26	56,29	191,64	1382,71		235,65



Рацион: Весенний лагерь

Неделя: 1

День: среда

(лист 3)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Вареники ленивые отварные со сметаной.	170/30	22,88	16,42	21,28	324,62	218	
	Фруктовый кисломолочный напиток.	200	12	4	16	212	386	
	Фрукты или ягоды свежие (яблоко)	100	0,26	0,17	11,41	52	338	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>35,14</b>	<b>20,59</b>	<b>48,69</b>	<b>588,62</b>		
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем.	200	1,41	3,96	6,32	71,8	88	
	Котлеты, биточки мясные.	80	10,05	22,95	12,07	296,06	268	
	Макаронные изделия отварные с маслом.	150	5,44	5,83	30,5	196,07	203	
	Салат из соевых орехов с луком.	50	0,42	2,52	1,29	29,55	21	
	Сок фруктовый или ягодный.	180	0,9	0,18	18,18	76,32	389	
	Хлеб пшеничный(обогатенный)	25	1,93	0,75	12,45	76	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогатенный)	25	4,05	1,7	21,1	116	527	
<b>Итого за Обед</b>		<b>710</b>	<b>24,2</b>	<b>37,89</b>	<b>101,91</b>	<b>861,8</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1 210</b>	<b>59,34</b>	<b>58,48</b>	<b>150,6</b>	<b>1450,42</b>		<b>235-65</b>

Рацион: Весенний лагерь

Неделя: 1

День: четверг

(лист 4)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Оладьи.	100	7,69	7,65	51,03	304	401	
	Сметана	5	0,07	0,38	0,09	4,05	540	
	Каша жидкая молочная из манной крупы.	200	5,88	9,58	30,39	234,02	181	
	Хлеб пшеничный(обогатенный)	25	1,93	0,75	12,45	76	560	
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>530</b>	<b>15,64</b>	<b>18,38</b>	<b>108,96</b>	<b>678,07</b>		
	Обед	Суп картофельный с фасолью.	200	5,72	38,52	12,49	439,4	102
	Печенй, тушеная в соусе	70/20	12,36	8,61	8,08	160,13	261	
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	8,47	8,99	41,46	284,95	171	
	Капуста тушеная.	50	1,15	1,34	4,89	36,77	321	
	Хлеб пшеничный(обогатенный)	25	1,93	0,75	12,45	76	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогатенный)	25	4,05	1,7	21,1	116	527	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,99		38,05	161,43	349	
<b>Итого за Обед</b>		<b>720</b>	<b>34,67</b>	<b>59,91</b>	<b>138,52</b>	<b>1274,68</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1 250</b>	<b>50,31</b>	<b>78,29</b>	<b>247,48</b>	<b>1952,75</b>		<b>235-65</b>

Рацион: Весенний лагерь

Неделя: 1

День: пятница

(лист 5)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>								
	Запеканка из творога	150	28,98	27,54	28,77	478,35	223	
	Слушанное молоко	20	7,9	8,7	54,4	320	579	
	Фруктовый кисломолочный напиток.	200	12	4	16	212	386	
	Вафли	30	0,84	0,99	23,19	106,2	330	
	Фрукты или ягоды свежие (яблоко)	100	0,26	0,17	11,41	52	338	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>49,98</b>	<b>41,4</b>	<b>133,77</b>	<b>1168,55</b>		
<b>Обед</b>								
	Суп картофельный с вермишелью	200	2,15	2,27	13,96	94,6	103	
	Тефтели мясные с соусом	70/20	5,69	13,18	9,5	182,45	279	
	Каша рассыпчатая речневая с маслом.	150	1,31	34,11	6,74	339,19	171	
	Салат из свежых овощей с соевыми соевыми.	50	0,71	3,01	3,14	42,5	55	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	25	1,93	0,75	12,45	76	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	25	4,05	1,7	21,1	116	527	
	Чай с сахаром.	180	0,06	0,02	13,5	54	376	
	Конфеты	20	1,96	6,94	10,08	100	331	
<b>Итого за Обед</b>			<b>17,86</b>	<b>61,98</b>	<b>90,47</b>	<b>1004,74</b>		
<b>Итого за День</b>			<b>67,84</b>	<b>103,38</b>	<b>224,24</b>	<b>2173,29</b>		<b>235-65</b>
<b>Итого за период</b>			<b>278,37</b>	<b>360,52</b>	<b>1013,18</b>	<b>8565,26</b>		
<b>Среднее значение за период</b>			<b>55,7</b>	<b>72,1</b>	<b>202,6</b>	<b>1713,1</b>		

Составил \_\_\_\_\_ Администратор

Утвердил \_\_\_\_\_

